

お届けします!役立つ情報&使えるデータ

話のたまご

2011
9月号

この「話のたまご」に掲載されている情報に関するお問い合わせや、グラフ、画像のご使用については、下記までお願いいたします。

東京ガス株式会社 広報部
〒105-8527 港区海岸1-5-20
TEL.03-5400-3886
<http://www.tokyo-gas.co.jp/tamago/>

INDEX

～特集 美味しい秋ごはん～

■ 昨今の米食事情から見るライフスタイル

- 1年前と比べ、米食が増えています
- 「ガスコンロで炊いたごはんの方がおいしい」84%

■ ガスコンロでごはんを炊く方法。土鍋なら、さらに美味しく

- 基本は3合炊きから。はじめてでも、失敗しない炊飯術
- 土鍋なら、さらに美味しい

■ 秋たけなわ。ごはんレシピをご紹介します

- 1.「お祝いごはん」
- 2.「秋の和風パエリア」
- 3.「肉巻きおにぎり」と「焼きカレーおにぎり」

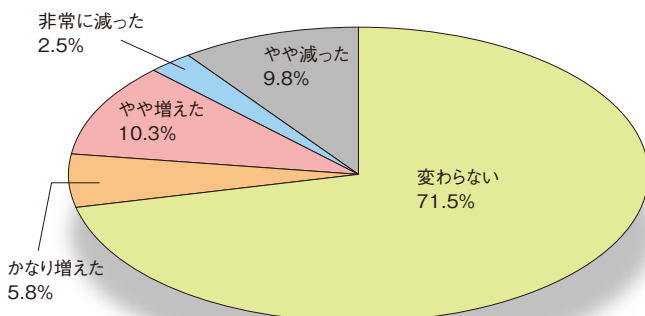
最近の米食事情から見るライフスタイル

そろそろ今年も、収穫したばかりの“新米”が食卓にのぼる季節になりました。一時はお米離れなどと言われていましたが、昨今の米食事情はどうなっているのでしょうか。

1年前と比べ、米食が増えています

平成22年11月に実施した、お米と食生活に関する調査によると、「1年前と比べて、ごはん(お米)を食べる機会が変化しましたか」という質問に対し、「変わらない(71.5%)」が最も多かったものの、増えた人(「かなり増えた(5.8%)」+「やや増えた(10.3%)」)が、減った人(「非常に減った(2.5%)」+「やや減った(9.8%)」)を上回りました。増えた理由としては「家で食事する時間が増えたため(45.5%)」また、夕食の主食は何かという質問に関しては、「ごはん(お米)」との回答が約9割となっています。

■ ごはん(お米)-1年前との摂食機会の変化について(単一回答)



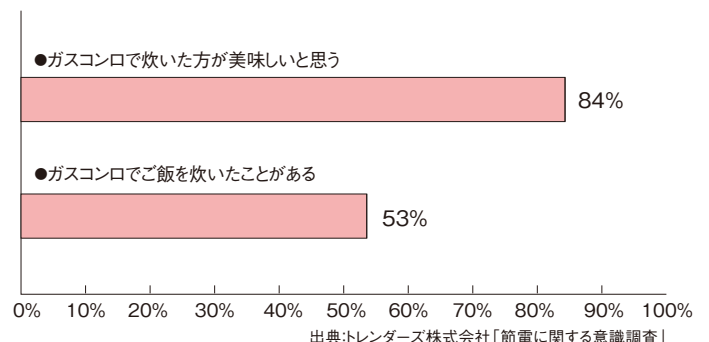
出典:gooリサーチ「お米と食生活に関するアンケート」

「ガスコンロで炊いたごはんの方がおいしい」84%

最近、ガスコンロを使用した炊飯が注目されています。今年6月に実施したトレンドーズによる調査では、「ガスコンロで炊いたご飯と電気炊飯器で炊いたご飯、どちらが美味しいと思いますか?」という質問に対して、84%が「ガスコンロで炊いた方が美味しいと思う」という結果になりました。また、今までに「ガスコンロでご飯を炊いたことはありますか?」という質問では実に53%の主婦が「ある」と答えており、半数以上の主婦に経験があることが分かりました。

上記の結果からも、「美味しさ」と「節電効果」の両面でコンロで炊飯する主婦が多いことが分かります。

■ ガスコンロでの美味しさと炊飯経験に関して



出典:トレンドーズ株式会社「節電に関する意識調査」

ガスコンロでご飯を炊く方法。土鍋なら、さらに美味しく

難しい?そんな不安も、火加減などのコツさえつかめれば簡単。ガスコンロで手軽に、炊飯。
白いごはんなら、炊きやすい3合程度から始めるのがおすすめです。

基本は3合炊きから。はじめてでも、失敗しないガス炊飯術

キッチンにあるいろいろなお鍋でも、手軽にご飯を炊くことができます。1回の火加減の調節で、コツさえつかめば、行平鍋やフライパン、土鍋(後述)でもガスコンロで炊飯を手軽に楽しめます。

1.洗米・浸漬

夏は30分、冬は1時間の浸漬を忘れずに!

- ①お米はさっと洗った後、ザルにあげて水気を切り、すぐに鍋に入れます。
- ②洗ったお米と同量から1.2倍の水に漬けます。
(夏:30分 冬:1時間)

〈ポイント〉お米を炊くとき、水は生のお米の容積の1.2倍が原則です。洗米の際、すでに吸水しているため、お好みで同量から1.2倍で調整してください。(※無洗米の場合は、1.2倍の水を入れてください。)

2.炊飯

「炊きはじめから沸騰するまで10分」がポイント!

- ①鍋をコンロにかけ点火します。使う鍋によって火加減が若干変わりますが、中～強火で調節してください。
- ②「炊きはじめから沸騰するまで10分」をタイマーで、しっかり確認します。
- ③火加減を弱火にして、そのまま15～20分加熱します。

〈ポイント1〉「炊きはじめから沸騰するまで10分」という時間。お米の甘味をしっかり引き出し、ほどよい硬さのふっくら美味しいごはんが炊きあがります。10分より短いと、甘味が少なく硬いごはんに、時間がかかりすぎると甘味は強いが、べとべとした柔らかすぎるごはんになってしまいます。

〈ポイント2〉その後15分加熱を続けることで、糊化が進み、ごはんの粘りが生まれます。また、火を消す1～2分前に強火にすると、香ばしい「おこげ」ができます。十分に糊化が行われたごはんは、冷めてもおいしさが損なわれにくいのが特徴です。そのため、お弁当にしても、おいしくいただけます。

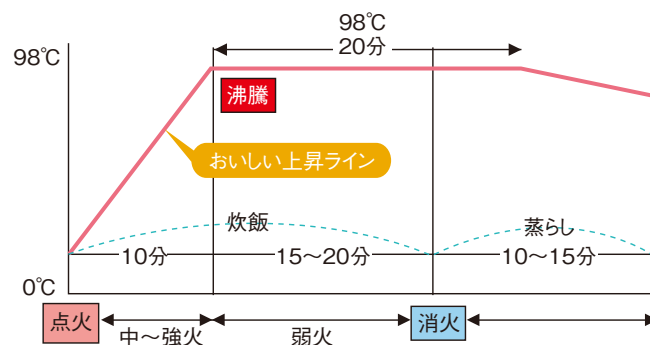
3.蒸らし

- ①火を消して10～15分蒸らします。
- ②蓋をあけ、しゃもじでごはんをほぐし、全体が均等になるように混ぜたら、できあがりです。

〈ポイント〉蒸らすことで、ごはんの水分の分布が均一になり味を落ち着かせることができます。また、蒸らし直後に混ぜることで、ご飯が固まってしまうのを防ぎます。



■ おいしいご飯を炊くための温度変化



東京ガス「食」情報センター調べ



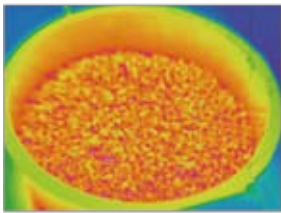
フライパンで炊く場合にはこのようにアルミで蓋を作ってください。



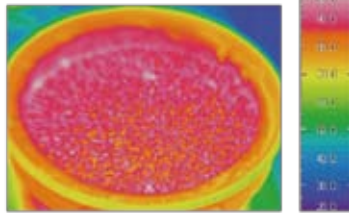
土鍋なら、さらに美味しい



■ 消火5分後のごはんの温度



アルミ鍋



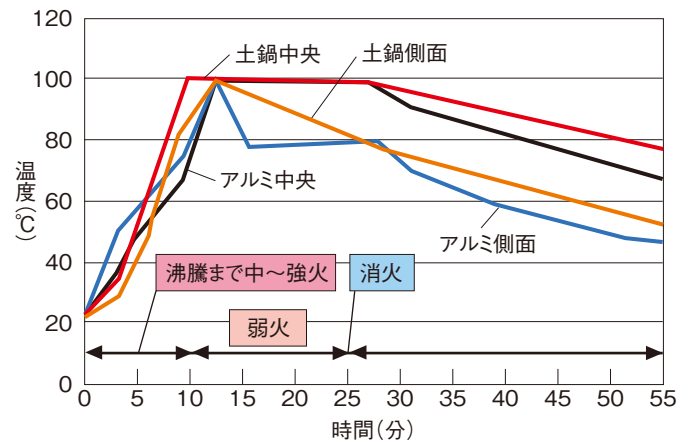
土鍋

土鍋は耐火性の粘土で作られているため、熱しにくく冷めにくいのが特性です。一度温まったら、その熱は長く維持されます。

グラフのように土鍋とアルミ鍋では消火した後の保温力の差は歴然としています。土鍋は蒸らし時間にもじわじわ熱が入るため、固いお米がふっくら粘りのあるごはんへと変化する糊化が十分に行われます。しかも、鍋全体があたたまるためムラなく仕上がります。

もちろん土鍋なら食卓にそのまま置いてもよし。テーブルに置いた時の温かみも土鍋ならではの魅力です。

■ 土鍋とアルミ鍋の炊飯時温度履歴



東京ガス「食」情報センター調べ

秋たけなわ。ごはんレシピをご紹介します

食欲の秋にぴったりな簡単に作れて、ホームパーティーでも活躍する創作ごはんレシピです。

1.「お祝いごはん」ほんのり甘くて、ふっくら美味しい

◆材料(4人分)

米2.5合 黒米0.5合 水540cc
黒豆(市販の甘く煮たもの)150g
塩小さじ1/2 ごましお適宜

◆作り方

- 1.米と黒米は洗って、水(分量外)に浸しておきます。
- 2.土鍋に水気を切った米、水、黒豆、塩を入れます。
- 3.蓋をして中火にかけ、沸騰したら弱火にして15分炊きます。火を止めて15分蒸らし、全体を混ぜ合わせます。器に盛り、ごましおをふれば完成です。



2.「秋の和風パエリア」 秋の味覚をたっぷりどうぞ!

◆材料(4人分)

米2合(300g) 白舞茸1袋 しめじ1袋 エリンギ1袋 しいたけ4枚
 甘栗150g ぎんなん1袋 鶏もも肉200g
 〈調味液〉 コンソメ1個 しょうゆ大さじ1 酒大さじ2 塩小さじ1/4
 水適量(あわせて360cc) サラダ油適量

◆作り方

- 1.米を洗い、1時間浸水させておきます。
- 2.鶏もも肉としいたけは一口大に切り、白舞茸、しめじ、エリンギは小房に分けます。
- 3.フライパンを温めサラダ油を入れて、鶏肉を軽く炒めたら、一度取り出しておきます。
- 4.同じフライパンで水をきった米を炒め、透き通ってきたら、きのこ類と甘栗、ぎんなん、3.の鶏肉を彩りよく並べます。分量のコンソメ、しょうゆ、酒、塩に水を加えて360ccにした調味液を加えます。
- 5.フライパンに蓋をして中火で加熱し、沸騰させます。沸騰したら弱火で20分加熱し、火を止めて10分蒸らしたら、できあがり。



3.「肉巻きおにぎり」と「焼きカレーおにぎり」 グリルで香ばしく、短時間調理!

〈肉巻きおにぎり〉

◆材料(4個分)

冷ごはん240g 紅しょうが12g いりごま(白)5g
 牛肉(しゃぶしゃぶ用もも肉)4枚 焼肉のたれ大さじ1と1/2
 サラダ油適量 レタス適量

◆作り方

- 1.牛肉を焼肉のたれに漬け込みます。
- 2.ごはんに紅しょうがと白ごまを加えて混ぜ、4等分して丸めます。
- 3.2に牛肉を巻き、サラダ油をうすく塗ってグリルで焼きます。
 ※両面焼きグリルの場合:上下強火で5~6分
 片面焼きグリルの場合:約4分、途中で裏返して約3分
 ※様子を見て、焼き時間を調節してください。
- 4.レタスの上に置き、上からいりごまを飾り、レタスと一緒にいただきます。お好みでコチュジャンをつけてどうぞ。



〈焼きカレーおにぎり〉

◆材料(6個分)

あたたかいごはん500g 市販のカレールウ2かけ 枝豆30g
 スライスチーズ3枚

◆作り方

- 1.ボウルにごはんを入れ、細かく刻んだカレールウを入れ、よく混ぜます。
- 2.1のボウルにちぎったチーズと枝豆を入れ、三角おにぎりを作ります。
- 3.グリルに2を入れ、焼きます。
 ※両面焼きグリルの場合:上下強火で5~6分
 片面焼きグリルの場合:約4分、途中で裏返して約3分
 ※様子を見て、焼き時間を調節してください。

