

2 炊飯専用土鍋

火加減の調整不要、蒸らすだけで美味しく炊ける

日本人にとって白飯は食卓に欠かせない。できれば毎日、美味しいご飯を用意したいものだ。電気炊飯釜も便利だが、ここではより簡素な土鍋を使って炊いてみよう。炊飯は火加減が難しいという印象

象があるが、専用の土鍋なら意外なほど簡単である。磨いだ米、適量の水を土鍋に入れ、10分ほど強火にかけると、蓋の穴から湯気が勢いよく出てくる。そこで火を止め、20分ほど放置する(※)。この

間、蓄熱によって蒸らしが行なわれる。早く炊き上がり、何よりも味が格段にいい。ふっくらとして、米粒の立ったご飯が出来上がる。調理を指導してくれた日本料理店「銀座 大野」の主人、大野敏彦さん(48歳)は、土鍋で炊くご飯が美味しい理由をこう説明する。「土鍋は保温性がよいだけでなく、炊き上がったご飯から出てくる水分を適度に吸収してくれます。ご

飯が蒸気でべたつかず、冷めても食感がよく美味しいのです」さらに、土鍋ならではの楽しみは、ご飯のお焦げが味わえること。大野さんは次のように助言する。「火を止めた後、ガス・コンロの上にもそのまま置いておくと高い余熱が保たれるため、お焦げができてやすくなります。白いご飯を楽しむ場合は、コンロから下ろして蒸らすとよいでしょう」

「炭化焼き」炊飯釜／3合

→土鍋の内部に珪殻を入れて焼成する「炭化焼き」を採用。炭化した珪殻が内側に焼き付けられ、米がこびりつきにくい。3合まで炊ける。『山の工房村 半睡窯』製、最大直径23×高さ19cm、重さ約3.2kg。1万4500円。

らくだ屋 商品番号71803-103

※「炭化焼き」炊飯釜の場合。調理時間や火加減は土鍋によって異なります。



材料(2人分)・作り方

白飯

材料：米2合、水360cc。米をボウルに入れ、水(分量外)を2～3回替えて磨ぎ、ざるに上げて30分ほど置く。米を土鍋に入れ

て水を加え、強火にかける。10分ほどで蓋の周囲から泡が噴き、蓋の穴から湯気が上がったなら火を止め、20分ほど置いて蒸らす。



↑内蓋が炊飯に適した高い圧力を保つ。炊き上がりの蓋は熱いので注意が必要。白飯の調理時間約1時間。



キノコの炊き込みご飯

材料(2人分)



↑前列左からミツバ適量、シメジ20g、マイタケ20g、シイタケ4個、米2合。醤油大さじ2、煎り胡麻(白)大さじ2、水360cc。

◀出汁を使わなくても、少量の醤油とキノコの旨みだけで美味しく仕上がる。調理時間約1時間10分。

作り方



④ ➡土鍋に、磨いであらった米、分量の水、醤油を入れ、軽く混ぜる。その上にキノコをのせて、白飯と同様に炊き、蒸らす。



⑤ ➡蒸らし終えたら蓋を開け、煎り胡麻をちらし、ミツバを加える。杓文字でやさしく、ご飯を混ぜ合わせてから、茶碗に盛る。

調理指導

➡大野敏彦さん。昭和34年、山梨県生まれ。東京とフランス・パリの日本料理店で修業を積む。平成18年、『銀座 大野』を開業。

●銀座 大野/東京都中央区銀座7-2-20 ☎03・3571・4120
 営業17時30分～翌2時、土曜17時～23時(ともに最終注文) 休日曜・祝日 席数24席。懐石のコース料理は6300円～。



① ➡キノコは手で裂く。香りが抜けるので、栽培キノコは洗う必要はない。シイタケは軸を持ち、傘の部分で4つ～5つに手で裂き割る。



② ➡シイタケの軸は、根元の石突きをちぎって取り除き、縦に裂く。石突きがちぎりにくい場合は、ここだけ包丁を使うとよい。



③ ➡シメジ(右上)は1本ずつ分け、マイタケ(左上)は縦に裂いた。仕上げに加えるミツバ(左下)も、適当な大きさにちぎる。