

ごはんの上手な保存方法



◆ ジャー保温は5時間が限度です

残ったごはんは、そのまま炊飯ジャーで保温しておくのが便利ですが、時間が問題です。炊飯ジャーで長時間保温すると、黄ばみが出たり、特有のにおいが出たりして、香りも味も落ちてしまいます。これは、お米のでんぷん質が変化するのが原因です。

おいしく食べるためには、朝炊いたごはんはお昼まで、お昼に炊いたら夕食までを目安にして、保温は5時間以内にします。宵越しの保温はおいしさが失われますし、電気代がかかって不経済です。

◆ 冷蔵庫の保存は2日くらいまでに

残りごはんは冷蔵庫で、もちろん数日はもちますが、密封容器に入れたり、しっかりラップをかけておいても、3日目くらいには、再加熱してもふっくらとしたごはんにはもどりません。これは、ごはんのでんぷんが老化しやすく、冷蔵庫の中でも老化は進むからです。

冷蔵保存したご飯を電子レンジで加熱する場合は、お酒をふると少しはふっくらしますが、チャーハンや雑炊にした方がおいしく食べられるでしょう。

◆ おいしさを保つには冷凍保存がいちばんです

冷凍保存は、ごはんがまだ温かいうちにラップに包むか、フリーザーパックに入れて薄く平らにして密閉し、冷めてから冷凍庫に入れます。食べるときは自然解凍ではなく、凍ったまま電子レンジで温めましょう。

こうすると、残ったご飯も、炊きたてに近いおいしさに蘇ります。



【JA全中 お米なるほどセミナー② より】