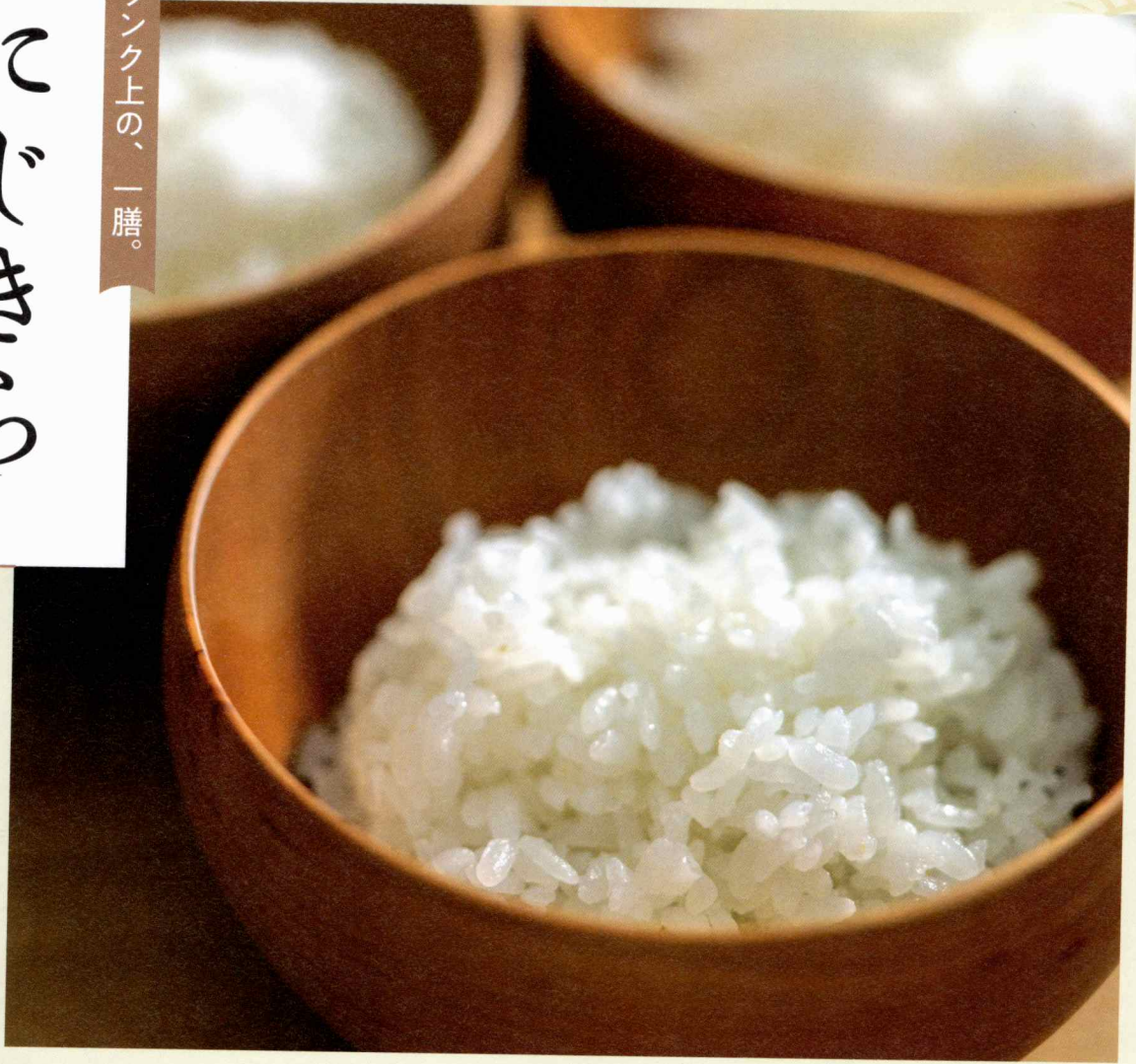


# 美味しい炊き方



ワンランク上の、一膳。

＊にぎさら＊

水が育て、水で味わう、「山梨の米」。



# 「にじきら」の美味しい炊き方ガイド



正しく量る

正確にお米を量り、ザルに入れる。



冷水で優しく手早く洗う

冷たい水を入れて、手で優しく混ぜるように3回洗う。洗う時間は1分半が目安。



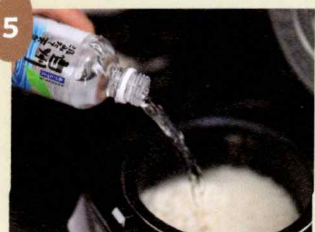
冷たい水に浸す

ボールに洗ったお米と冷蔵庫で冷やした水を入れて、冷蔵庫で50分おく。



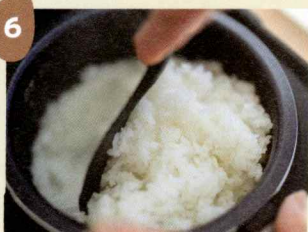
炊飯器に入れる

冷蔵庫から出したお米を炊飯器に入れる。



冷水を入れる

炊飯器の目盛りに合わせて冷蔵庫で冷やした水を入れ、早炊きモードで炊飯開始。



ほぐして蒸らす

炊き上がったら、すぐに上下を優しくふんわりかき混ぜ、蓋をして3分間蒸らす。



盛り付ける

3分たったら出来上がり。真ん中をこんもりと高めにしてふわっと盛る。

## ここがポイント

### 低温で丁寧に扱しましょう

- お米はできるだけ低温で管理することが大事です。
- 買ってきたお米は冷蔵庫に保管して、浸水する時も冷蔵庫に入れてください。
- 炊き上がった後すぐに上下を優しくふんわり混ぜます。

ご飯を  
おいしく保存するには  
**冷凍がおすすめです**

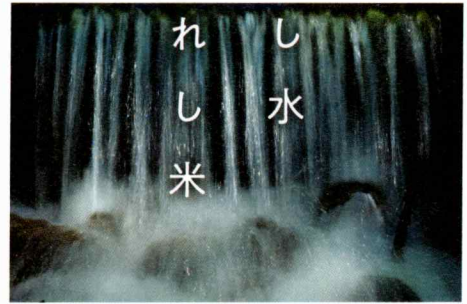


1. 炊き立てをすぐに一膳分ずつ平らにしてラップに包む
2. ジッパー付きの密閉保存袋に入れる
3. 冷めたら冷凍庫に入れる

電子レンジで解凍しても甘みがしっかり残っています。

## 山梨県産の美味しいお米「にじきら」

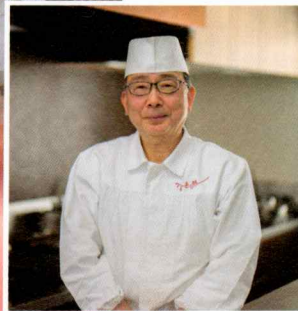
「にじきら」は、山梨県が推奨する美味しいお米「にじのきらめき」の愛称です。豊かな自然から生みだされる清らかな水、日本一の日照時間、肥沃な土壌という恵みの中で育ち、甘みと旨味がしっかり感じられるお米です。夏の高温や台風にも強く、農家にとっても育てやすい品種として注目されています。暑い季節でも品質が安定し、味はコシヒカリと同じくらい良好と高い評価を得ています。毎日のごはんが楽しみになる、山梨県産「にじきら」を是非一度ご賞味ください。



江崎新太郎シェフ

### 「にじきら」の魅力を ひとことで教えてください。

炊きたてはもちろん、冷めても美味しい「にじきら」。粒が大きく、もっちりとした食感で食べ応えもあります。山梨県産「にじのきらめき」は、炊き方に少しこだわるだけで、さらに甘みと旨みが引き立ちます。こんなに美味しいお米を、全国の皆さんにぜひ味わっていただきたいです。



江崎新太郎シェフ

1962年東京生まれ。大学卒業後、東京、京都の料理店で修行を重ね1994年に独立し、東京・青山に「青山えさき」を開店。7年連続ミシュラン三つ星を獲得。2018年に八ヶ岳に移住し「八ヶ岳えさき」を開店。現在はランチ・ディナーともに1日1組だけのお客様に、全国各地から厳選した旬の食材の美味しさを最大限に生かした献立を提供。2025年にやまなし「にじきら」アンバサダーに就任。





大粒でふっくら

甘みが強い

に  
じ  
き  
ら  
っ  
て  
こ  
ん  
な  
お  
米

もっちりとした  
食感

冷めても  
美味しい

山梨県庁公式 HP 「にじきら特集ページ」



お問い合わせ 山梨県農政部 食糧花き水産課 TEL:055-223-1610

ご購入先 山梨県庁公式 HP 「にじきら特集ページ」 掲載の取扱店一覧をご覧ください。

