

# おひつパワーでプロ級おにぎり！

みなさん、こんにちは！

穀物繊維をテーマに雑穀・大麦・シリアルを提案しています

ライスアイランドメールマガジン♪

今回は【小売・惣菜・弁当】のお客様向けの記事です。

冬の寒いこの時期は特に身も心も温まる炊きたてごはん。

忙しくて炊いてられないときの救世主、冷凍ごはん・パックごはん、

お弁当やおにぎりをひと手間でおいしくできる方法をご紹介します。

必見です！！

## ■手作りおにぎりの特徴

ふんわり口の中でほどけるおにぎりを作りたい！

と多くの人が思って作っていると思います。

おにぎりといえば、母親が熱々のごはんを「熱い」

と言いながら握ってくれたのを思い出します・・・

しかし、時間が経って冷めてから食べると

べちゃべちゃ、米の粒が潰れて固い食感になってしまいます。

このべちゃべちゃ&団子状のおにぎりになる理由は

炊き立て熱々ごはんを、おにぎりにしてしまうからです。

## ■炊けた後の水分が重要！

ごはんが冷めてもおいしく食べるにはどうしたらいいのでしょうか。

工夫の一つとしてカギとなるのは「入れ物」です。

昔は各家庭で使われていた木製の器「おひつ」です。

炊き立てのごはんを、おひつに移すときに、

ごはんが外気にあたり余分な水分を飛ばし、

温度が下がることで表面のデンプンが引き締まります。

また、ごはんが冷める工程で発生する余分な水分をおひつが吸収してくれるので、米の粒が立った状態が長く続きます。

反対に、熱々ごはんをラップにつつんで成型したおにぎりをそのまま置いてしまうのはNGです。

余計な水分の逃げ場がなく、べちゃべちゃ&団子状のおにぎりになってしまうのです。

電子レンジで加熱したパックごはんや冷凍ごはんも同じです。加熱後におひつに入れることで、粒が経った状態が長く続き、冷めてもおいしく食べることができます。

#### ■おひつがないときはどうすればいい??

おひつなどの木の容器がない場合は、うちわを使います。温かいご飯を平らなバットやお皿に移してうちわで扇ぎます。余分な水分が飛ぶので、おひつと似たような効果を得られます。体温より少し低いくらいの温度がベスト！

おにぎりにする場合は、あとはやさしく握ってあげればふんわりおにぎりができます。

おにぎりだけでなく、カレー、かつ丼、お茶漬けなどの汁をかけるごはんにしても、ごはんの表面にあるデンプンが締まっているので、ふやけにくく粒がしっかり保たれるそうですよ。

ほんのひと手間で劇的に変わる「ごはん」

お弁当・おにぎり・丼メニューで試してみたいですね♪

#### ■ライスアイランドがおすすめする商品

・雑穀と玄米

内容量／300g・2Kg・5kg

これまでも何度かご紹介してきました「雑穀と玄米」

健康志向のお弁当のごはん、外食メニューにピッタリです！

100%で炊いてもっちりもち食感！好評商品です。

・まるっともちもち麦

内容量／500g、800g

弾力があるもちもち食感が特徴です。

食物繊維がたっぷりですので腸内スッキリ♪

ビビンバ、カレーライス、炒飯などのガッツリ系ごはん

ヘルシー食材を使うことで女性にも喜ばれるメニューに変身！



---

スーパーマーケットトレードショー2020に出展します

2020年2月12日（水）13日（木）14日（金）@幕張メッセ

出展ブース番号【5-303】

<http://www.smts.jp/>



株式会社ライスアイランド

（岐阜本社）岐阜県岐阜市香取町3丁目38番地

TEL 058-253-0303 FAX 058-252-5115

（東京営業所）東京都千代田区有楽町2-10-1 交通会館 1F

TEL 03-5288-7700 FAX 03-5288-7701

※アンテナショップ【穀物繊維倉庫】も併設！



---

配信元 株式会社ライスアイランド <http://www.riceisland.co.jp/>