

源四郎のこぼなし



今月号のこぼなし

最近のできごと

炊いたお米の保存方法 冷凍vs保温

最近のできごと

こんにちは。源四郎のお米生産者の高橋です。
3月も終盤に差しかかり、魚沼もようやく春の気配を感じるようになってきました。今年の冬を振り返ると本当に厳しいものでした。豪雪地帯とはいえ、1週間ほど雪が降り続き、ようやく収まったかと思ったら、続いてもう1週間の大雪、と今までの人生で一番の雪だったと思います。雪の影響で壊れたものも多く、特にスノーダンプは何度も酷使したせいか壊れ、シャッターも雪の重みで歪んで修理が必要に…。

ですが、そんな厳しい冬を乗り越えたからこそ、春の訪れがいつも以上に嬉しく感じられます。今も日差しが少しずつ暖くなり、田んぼの雪もじわじわと溶け始めています。

そして、いよいよ春の準備も本格的に始まりました！まずは苗代の排雪作業（上の写真）。自然に溶けるのを待っているといつまでも苗の準備ができないので、機械を使って、雪を飛ばしています。上の写真からもう2段ほど掘ってようやく地面から30センチほどとなりました。お米作りの第一歩を踏み出すこの時期は、気持ちも自然と引き締まります。

厳しい冬の先には、豊かな実りが待っていることを願って。今年も美味しいお米を届けられるよう、一つひとつの作業を大切に進めていきます！

裏面へ続く ⇨

炊いたお米の保存方法。冷凍 vs 保温

炊いたご飯を保存するとき、「炊飯器の保温」と「炊いたお米を冷凍」するのでは、どちらが美味しさをキープできると思いますか？今回はそんな疑問を農家目線でお伝えします。

結論から言えば、長時間保存するなら冷凍がベストですが、短時間なら保温でも問題ないです。それぞれの特徴を詳しく見ていきましょう。

炊飯器の「保温」保存はアリ？

「いつでも温かいご飯が食べられるし楽！」という理由で、炊飯器の保温機能を使う方も多いと思います。確かに、すぐ食べるなら便利ですが、長時間保存するとなるとご飯の品質がどんどん落ちてしまいます。

炊飯器の性質上、保温でお米を保存し続けると、お米の水分が飛んでパサパサになり、時間が経つとご飯が黄ばんできます。また、独特のにおいが発生しやすく、炊きたての風味が損なわれるのも難点です。さらに、一日中保温していると電気代も意外と高つくため、長時間の保存にはあまり向いていません。

とはいえ、炊飯器の保温は短時間であれば問題なく、4～6時間以内なら炊きたてに近い状態を保てます。すぐに食べる予定があるときには、手間がかからず便利な方法だといえます。

ご飯の「冷凍」保存は美味しさをキープできる？

炊いたご飯を冷凍する最大のメリットは、炊きたての美味しさを閉じ込められることです。

冷凍するとお米の水分がしっかり保たれるため、解凍後もふっくらした食感を楽しめます。また、冷凍なら1か月程度保存が可能なので、まとめて炊いておくのにも向いています。

冷凍保存はラップでも、容器に入れて保存してもOKです。ただしアツアツのまま冷凍しないことをオススメします。すぐに冷凍庫に入れてしまうと急激な温度変化で水分が飛び、ご飯がパサつく原因になります。

具体的には室温で10～15分ほど置いて粗熱を取ってから冷凍するのがベストです。

解凍するときは、量にもよりますが電子レンジ2～3分ほど温めること炊きたてのような味わいを楽しめます！



結局どっちがおすすめ？

結論、個人的には短時間なら保温でもOKですが、長く保存するなら冷凍がおすすめです。ご飯の美味しさをできるだけ長持ちさせたいなら、手間はかかりますが炊いたら食味的にも経済的にも、すぐに冷凍した方がいいです。

ただし冷凍ご飯でも時間が経つと風味が落ちていくため、1か月ほどで食べ切るのが理想です。

まとめ

炊いたご飯をどう保存するかで、食感や風味は大きく変わります。せっかく美味しく炊いたお米、できるだけ良い状態で味わいたいですよね。状況に応じて「保温」と「冷凍」を上手に使い分け、美味しいご飯を楽しんでいただけると嬉しいです。

〈お問い合わせ先〉

源四郎のお米 生産者：高橋壯太

電話番号：090-3570-7632

メールアドレス：st2.uonuma@gmail.com

ホームページ、LINEもやってます！
是非見てみてください。



HP



LINE



ホームページURL
<https://gensirou.com>