



FREE LESSON

「土鍋ご飯の炊き方」

料亭料理長が教える 湯気 香り 音 で見極めるふっくら美味しい土鍋ご飯の炊き方

[動画URL] <https://youtu.be/lqG6krj29SI>

Section 1 土鍋の歴史 国内生産地

■ 土鍋の歴史について

【土鍋の歴史】

縄文時代 縄文土器として誕生

調理文化が始まり保存 調理道具として発展

平安時代

一般的な鉄鍋に対して土の鍋を土鍋というようになる

江戸時代

調味料の発達により煮込み料理に土鍋が使われる

昭和時代

リチア系耐熱陶器製の土鍋が量産されて一般家庭に普及する

■ 主な国内生産地について

【土鍋の国内生産地】

三重県四日市市 萬古焼

土の半分近くにリチウム鉱石が入り耐熱性に優れており
陶板焼きなど空焚きにも使える

三重県伊賀市 伊賀焼

もともと琵琶湖の一部だったことから耐熱性が高く
遠赤外線効果の強い土が取れる

Section2 新しい土鍋の目止め

【目止めの目的】

新しい土鍋をおろす時は...

「目止め」を行う

乾燥している土鍋の細かな穴を塞ぎ
土鍋の強度を上げる作業

目止めとは...

新しい土鍋は乾燥していて無数の細かな穴が空いています。

土に水分を吸わせてその穴を塞ぎ土鍋の強度を高める作業です。

おろしたての最初に行います。

重要ポイント！

目止めをしないと...

- ・最初に味付きの料理をすると穴に味が染み込んで落ちなくなる
- ・土鍋の強度が弱く大きなひび割れを引き起こす

【目止めの手順】

目止めをするには...

「お粥を作る」 のが1番です！

お米に含まれるでんぷん質が穴を塞ぎ土鍋の強度を高めてくれる



1. 8分目まで水を入れ
火にかける

2. 半分ぐらいの炊いた
ご飯を入れる

3. お粥ができたなら火を
止めて冷ます

土鍋は保温性が高いので1時間程度、時間をかけて冷ます。



☆目止めの方法は他にもあります

- ・コメの研ぎ汁を茹でる
- ・小麦粉を水で溶いて茹でる
- ・片栗粉を水で溶いて茹でる

※中でもお粥を炊く方法が最適です

※お粥は食べて無駄にしないようにしよう！

Section3 土鍋でご飯を炊く

【お米について】



料亭 ゆう月のお米が穫れる場所は…

京都府綾部市の市街地から北東へ22km
天然鮎の名所 上林川 の流れる里山です



”おむすび”をテーマに
綾部の美味しいお米を作り、使って
米農家 農家民宿 飲食店が
集合しているサイトです！

綾部むすびURL] <https://ayabe-musubi.com/>

【お米を洗う】



1. お米をざるに入れボウルを重ねて 手早く洗ってすぐに水を捨てる

乾燥したお米は一気に水を吸収し始めるので
糠や汚れの多い1回目をすぐに捨てる

※ポイントを参照



2. かき回すように洗いそれを それを5回繰り返す 若干白く濁っている程度でOK!

現在は精米時に糠がしっかり取れているので
かき回す手の抵抗で糠を落とす程度に洗う

ポイント

お米は研ぎ始めると...

一気に水分を吸収する

最初の糠や汚れを吸わないように...

手早く混ぜて一度水を捨てる

※最初の1回でなるべく糠と汚れを吸わせ
ないようにする！

昔は...

昔はまさに研ぐように
力を入れて洗っていた

現在は精米技術が進化し...

洗い流すように洗う

※力を入れすぎるとお米を潰してしまう

重要ポイント！

【吸水】



ボウルに水を張ってざるのままお米を20分浸けます



吸水ができれば一度水を切ります
(この後分量を測って水を入れるのでしっかり水を切る)

※水を吸ったお米は大きく白っぽくなる

3. 20分間水に浸ける

後ほど水を切るののでざるのまま浸ける

※ポイントを参照

重要ポイント！

4. 水を切る

ざるごと上げて水を切ります

※合数にあった水を合わせるので
この水分をしっかり切っておく!!



ポイント

吸水時間のセオリーは 夏場 30分 冬場 1時間 ですが...

シーズンに関係なく **20分間でOK!!**

【理由】

- ・今は米の保管場所も含め生活環境が適温に保たれている
- ・長くつけるとされている冬場は秋に収穫して新米に近く水分が多いから

一般的な吸水時間は...

夏場 30分 冬場 1時間

とされていますが

通山の日常の経験では...

年間一律 20分でOK!!

※長くしたとしても30分浸ければ充分！

【土鍋にお米をセット】

一炊飯用土鍋一

一お米と水の割合一



5. お米を入れる



6. 水を入れる



7. 内蓋 外蓋をする

重要ポイント！

ポイント

一内蓋一



内蓋は横向き

一外蓋一



外蓋は手前

※穴が上下にまっすぐ重ならないように配置する

→鍋内に圧力状態を作る

【炊く 蒸らす】



8. 家庭用ガスコンロなら強火 業務用ガスコンロなら中火 にかける

※土鍋は業務用のコンロの強火には
かけない方がよい



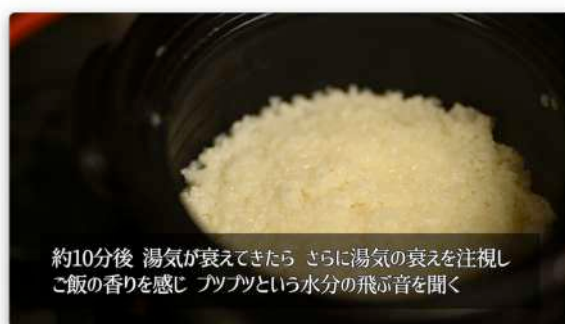
9. 沸騰したら弱火に落とし 10分を目安に炊く

※どんどん湯気が強くなっていく



10. 10分たった頃に炊き上がりを 確認して火を止める

炊き上がりの目安



目と鼻と耳を研ぎ澄まして
炊き上がりを感じ取る

目：湯気の衰えを見る

鼻：甘いご飯の香りを嗅ぐ

**耳：水分が飛びプツプツと鳴る
音を聞き取る**

最重要ポイント！

ポイント

※注意

おこげの香りがしてきたら
すでに炊き過ぎです

※炊き上がりに自信がなければ...

一瞬だけ蓋を開けて確認してもOK!

表面が少し“べちゃ”っとしてるぐらいで
あとは土鍋の余熱で水分が飛ぶ!

※おこげの香りがしないよう注意！

※炊き上がりの感覚が分かなければ
一瞬だけ蓋を開けて確認しても良い！



火元から離して15分間蒸らし
そこから返し 全体に空気を含むように混ぜます

11. 火元から離して15分間おき蒸らす

一切蓋を開けずに置いておく



12. そこから全体を返し空気を含むように混ぜ合わせる

土鍋は保温性がよく かつ水分調整をしてくれるので、炊いた後に食事をする間はおひつ代わりに保存が可能です。その後は土鍋から別容器に移して保存しましょう。

最後に…

レシピを見れば一定のクオリティのものを作ることができますが、そこで満足してはそれ以上の高品質のものを作り出すことはできません。

だからこそ料理人は自分の五感を駆使してレシピの上をいく感覚を養う必要があるのです。

もちろん便利な道具は使います。

フライヤーもフードプロセッサーも使いますがそれがなければ作れないでは料理人として不十分です。

キッチンタイマーも時計も見なくても1から美味しいご飯が炊ければあなたは素晴らしい感覚を身につけることができ、

その感覚は他の料理にも生かすことができます。

そしてその結果、料理の上達が飛躍的に進むことでしょう。

講師 通山 直人