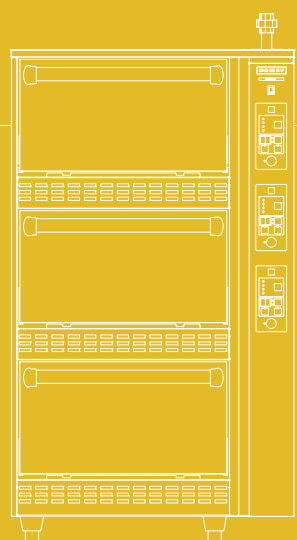


hello, SNC WORLD

# RICE COOKER



炊飯機器

# “米飯”は学校給食の大切な主食。 おいしいご飯の提供と大量炊飯を支援。

大量炊飯をより少ない労力で実現する、SNCの炊飯機器シリーズ。  
業務の省力化への工夫はもちろん、快適で安全な調理室環境に配慮した  
ラインナップも充実し、おいしい主食の提供をしっかり支えます。



## こだわりポイント

### 省スペース

#### 「マイコン立体炊飯器」

マイコン制御で白飯・おかゆ・炊き込みご飯の炊飯をはじめ、炊き加減も自動制御。

小・中規模施設に最適。  
2段または3段の炊飯釜積載式により、限られた設置スペースでも大量炊飯を実現します。

#### 簡単設定

炊飯設定がワンタッチ。忙しい仕込み時間を無駄にしません。

#### 無洗米対応

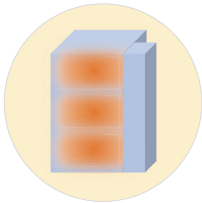
無洗米も上手に大量炊飯。普通米との切り替えもワンタッチ。

#### 低輻射

低輻射仕様もオプションでご用意。同時に複数台を使用しても調理場内の気温が高くならず衛生的。

#### 安心安全

万一のトラブルをマイコンが検知して、即座にガスを遮断する安全機構付。自己診断機能でトラブルをブザーと表示で通知。



### 高効率

#### 「連続炊飯器」

大量炊飯をパワフルにこなし、炊飯業務の省力化や省コスト化にも大きく貢献。

給食センターなど中・大規模施設で活躍。  
炊飯作業のシステム化により大量炊飯時の労力・光熱水費を軽減します。

#### 省力化

炊飯鍋をセットすれば、洗米から炊飯～蒸らしまで自動運転。炊飯業務を大幅に省力化します。

#### 省エネ&エコ

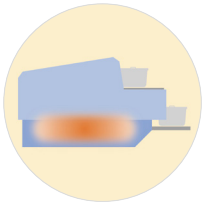
高効率設計で光熱水費を削減。環境負荷軽減と省エネを実現。

#### 快適

作業のオート化と低輻射仕様(オプション)で作業環境を快適化。

#### 高信頼

業界No.1の信頼と実績を誇るブランド「ライスフレンド」。高性能と耐久性を両立し、アフターフォローも万全です。



## 多機能マイコン自動炊飯器 CRA2-Nシリーズ (無洗米対応)

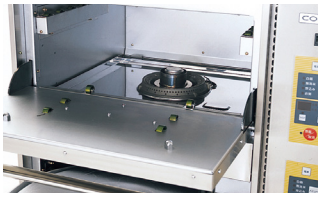
ガスの強い火力でふっくらおいしく炊き上げる、立体炊飯器。



CRA2-100N



CRA2-150NS



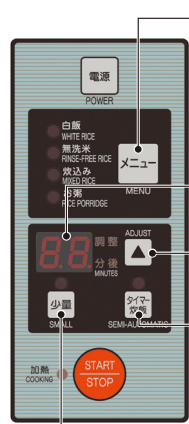
CRA2バーナー部



炊飯釜 (CRA2、CRAE2 共通)

| 名称          | 重量 (kg) | 仕様  | 価格     |        |
|-------------|---------|-----|--------|--------|
|             |         |     | フッ素コート | 標準     |
| CRA2用炊飯釜セット | 6.6     | フタ付 | 81,000 | 58,000 |

### 炊飯コントローラー



- 1 白米、無洗米、炊込み、お粥の炊飯ができます。
- 2 蒸らし残り時間を表示します。蒸らし終了時には点滅表示とブザーでお知らせします。お粥の時は炊飯時間をカウントダウン表示します。
- 3 炊きあがり調整が11段階で可能です。
- 4 タイマー炊飯機能。1～60分でタイマー炊飯や追炊き炊飯ができます。
- 5 少量（一升）炊飯が可能です。白飯1.4kg、無洗米1.4kg対応。

- 6 フッ素樹脂コーティング鍋（オプション）や炊飯ネットも使用できます。
- 7 鍋受けは懸垂式です。庫内レールローラーは取り外して洗うことができます。
- 8 早切れなど、万一のトラブル時は、エラー信号とブザーでお知らせします。

### オプション

- 1 予約タイマー  
各段独立で設定時間にスタートします。
- 2 3段式タイプに、機器の下を清掃しやすい、150mm高の脚をご用意しました。
- 3 オールステンレス仕様や、JFEA業務用厨房設備機器基準を満たした仕様も製作可能です。

|     | 型式         | 炊飯能力 (精米量) | 寸法 (mm)<br>間口×奥行×高さ | 消費電力 (W)<br>(単相100V) | ガス消費量<br>LPG (kW) | 接続口 (A) |     | 製品重量 (kg) | 価格        |
|-----|------------|------------|---------------------|----------------------|-------------------|---------|-----|-----------|-----------|
|     |            |            |                     |                      |                   | TG      | LPG |           |           |
|     | CRA2-100N  | 7kg×2      | 750×707×1,200       | 30                   | 20.9              | 20      | 20  | 127       | 590,000   |
|     | CRA2-150N  | 7kg×3      | 750×707×1,300       | 45                   | 31.4              | 20      | 20  | 183       | 844,000   |
| 低輻射 | CRA2-100NS | 7kg×2      | 780×740×1,530       | 30                   | 20.9              | 20      | 20  | 134       | 796,000   |
| 低輻射 | CRA2-150NS | 7kg×3      | 780×740×1,630       | 45                   | 31.4              | 20      | 20  | 186       | 1,130,000 |

※オールステンレス仕様もあります。 ※予約タイマー付はオプションです。 ※テフロンなし標準釜、100型は2個、150型は3個付の価格です。

## 電気式炊飯器 CRAE2シリーズ

白飯、炊き込みご飯、おかゆなど多彩な炊飯メニューを搭載。

- 高出力ヒーターでふっくらおいしく炊き上がります。
- 一鍋1升～4.3升 (白飯 1.4kg～6kg対応)。
- 無洗米にも対応 (無洗米 1.4kg～5kg対応)。

| 型式        | 寸法 (mm)<br>間口×奥行×高さ | 段数 | 消費電力<br>3相200V (kW) | 価格        |
|-----------|---------------------|----|---------------------|-----------|
| CRAE2-50  | 760×730× 550        | 1  | 5.7                 | 672,000   |
| CRAE2-100 | 760×730×1,220       | 2  | 11.4                | 1,290,000 |
| CRAE2-150 | 760×730×1,350       | 3  | 17.1                | 1,890,000 |

※テフロンなし標準釜3個付の価格です。



CRAE2-50



CRAE2-150



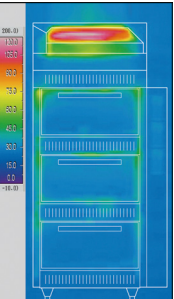
### 快適

快適な調理環境を創出する「低輻射仕様」を用意。

### SNC低輻射型炊飯機の特長

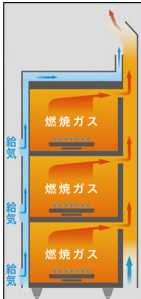
- 輻射熱の大幅軽減を実現。機器に触れても熱くないため安全・安心。
- 衛生的で働きやすい作業環境の創出に貢献。
- 背面を壁に接して設置できるため、省スペースを実現。（不燃構造の場合）

サーモグラフィーによる  
表面温度（点火後30分後）



排気熱で温度が上がるのは炊飯機上部の排気口付近のみ。排気熱は排気フードによって確実に屋外へ排出されます。

低輻射仕様の仕組みと  
メリット

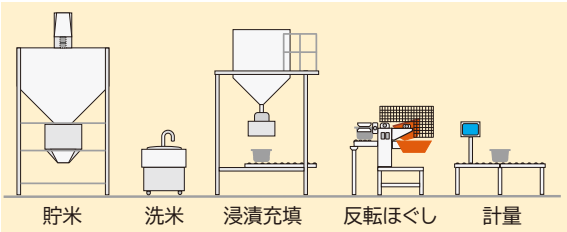


本体内部を二重構造にして空気の断熱層を設けています。これにより調理室内への熱気の拡散を抑制し、室温上昇を抑えます。

### フレキシブル

ニーズに即した柔軟なシステム構成が自在。

炊飯機作業をサポートするシステム構成機器も充実。必要に応じた組み合わせが自在です。



### 熱源は「ガス」「電気」から選択可能。



#### “火力”のガス

- 立ち上がり早く、強い火力で炊き上がり良好。
- 低いイニシャルコストで導入可能。



#### “クリーン”な電気

- 輻射熱や排気熱が少なく、厨房環境を改善。
- マイコンによる細かな温度調節が可能。



## 立体炊飯器“シャリプロ”〈ガス式〉

本格的なかまど炊きを再現した立体炊飯器。



RMG-104R 低輻射仕様

RMG-154R 低輻射仕様

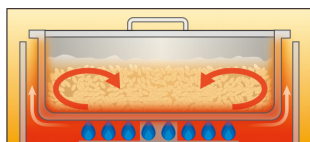
RMG-104

RMG-154

熱効率に優れた燃焼室構造が“かまど炊き”炊飯を再現。



かまど炊きを再現する円形放射状バーナー。



熱を逃がさず炊飯釜全体に行き渡らせることで、炊きムラのない美味しい炊き上がり。

設定・確認が簡単な操作パネル。



○簡単操作  
「白飯」「無洗米」「炊込み」「おかゆ」の各モードをワンタッチで設定可能。

○便利機能  
①タイマー炊飯スイッチ  
各段ごとに燃焼時間を設定可能。  
②「あとで」スイッチ  
炊飯開始時間をずらせる便利機能。  
③炎マーク  
炊飯中のガス燃焼を点灯でお知らせ。  
④待ち時間や残り時間をデジタル表示。

○安心機能  
①炊き方選択で、浸漬していないお米や小量のお米を安心炊飯できます。  
②炊飯完了をメロディーでお知らせ。

低輻射仕様 (RMG-104R、RMG-154R)

- 快適：二重構造により機体表面からの輻射熱を大幅に抑制。機体内の燃焼にともなう排熱をフードへ強制排気。厨房室内の熱気拡散を抑制。
- 安全：炊飯中に機体表面を触っても熱くなく安全。
- 省スペース：本体が熱を持たないため壁面設置が可能になり、省スペース化を実現。

|     | 型式       | 炊飯能力<br>(精米量)×段数 | 寸法(mm)<br>間口×奥行×高さ | 消費電力<br>(kW) | ガス消費量<br>(kW) | 接続口<br>(A) | 製品重量<br>(kg) | 価格        |           |
|-----|----------|------------------|--------------------|--------------|---------------|------------|--------------|-----------|-----------|
|     |          |                  |                    |              |               |            |              | 標準釜付      | テフロン釜付    |
| 低輻射 | RMG-104R | 1.4～7kg×2        | 790×720×1,320      | 単相100V 0.03  | 20.2          | 25         | 145          | 903,000   | 929,000   |
| 低輻射 | RMG-154R | 1.4～7kg×3        | 790×720×1,645      | 単相100V 0.043 | 30.3          | 25         | 215          | 1,204,000 | 1,243,000 |
|     | RMG-104  | 1.4～7kg×2        | 750×690× 975       | 単相100V 0.03  | 20.2          | 25         | 130          | 764,000   | 790,000   |
|     | RMG-154  | 1.4～7kg×3        | 750×690×1,300      | 単相100V 0.043 | 30.3          | 25         | 195          | 1,031,000 | 1,070,000 |

※無人の厨房で予約運転する場合には、炊飯中に換気扇を動作させ、ガス漏れがあった場合は全機能を自動停止する炊飯予約安全装置（別売オプション）が必要です。  
※炊飯能力は普通米の場合です。無洗米は1釜1.4～6kg、おかゆは1釜0.6～2kgです。炊込みご飯（米と具を合わせた量）でも同じ数値です。  
※米の品質により一釜あたりの炊飯量が異なります。

## 角釜立体炊飯器“シャリプロα”〈電気式〉

業界初のカーボンヒーターを採用して熱効率を大幅アップ。

無洗米も浸漬なしで美味しく炊飯。



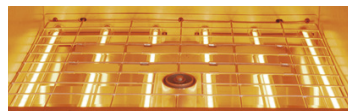
RCE-100

RCE-150



角型炊飯釜

炊飯量6kgの最適化を実現。軽量化により運搬や洗浄などの作業性も向上。



カーボンヒーターによる素早い点灯と強力加熱で、無洗米も浸漬なしで美味しく炊飯。1釜あたりの電気消費量は従来機の2/3。



各所に汁受けを装備して吹きこぼれによる液垂れをキャッチ。しかも、着脱が簡単で掃除も容易で衛生的。

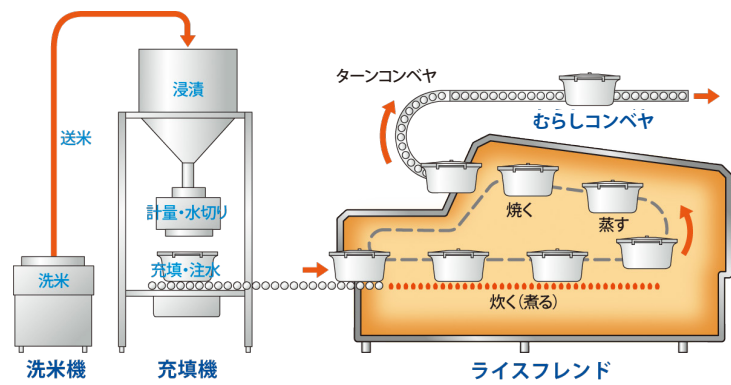
| 型式      | 炊飯能力<br>(精米量)×段数 | 寸法(mm)<br>間口×奥行×高さ | 消費電力<br>(kW) | 製品重量<br>(kg) | 価格<br>テフロン釜付 |
|---------|------------------|--------------------|--------------|--------------|--------------|
| RCE-100 | 2～6kg×2          | 745×610×1,055      | 三相200V 10.2  | 95           | 1,305,000    |
| RCE-150 | 2～6kg×3          | 745×610×1,325      | 三相200V 15.3  | 120          | 1,797,000    |

※炊飯能力は普通米と炊込みご飯（米と具を合わせた量）の場合です。無洗米の場合は1釜2～5kgです。  
無洗米の炊込みご飯をする場合は米と具を合わせて1釜2～5kgです。  
※米の品質により一釜あたりの炊飯量が異なります。

## 中・大規模施設・給食センター向け 連続炊飯機“ライスフレンド”

実績と信頼の連続炊飯機“ライスフレンド”。

ラインナップ豊かな炊飯構成機器と組み合わせることで毎日“おいしいご飯”を効率的に炊き上げます。

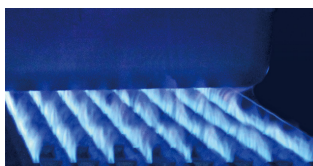


専用炊飯釜は7kg炊き

専用炊飯釜は、熱伝導効率の高い肉厚のアルミ鋳物製。内側はテフロン加工を施し、お手入れも簡単です。



外蓋式に改良したことで、異物の混入や吹きこぼれ防止など安全性も向上。



ライスフレンドの炎は「点」ではなく、「線の炎」。コンベヤ移動する炊飯釜を、常に安定して、包むように炊き上げます。

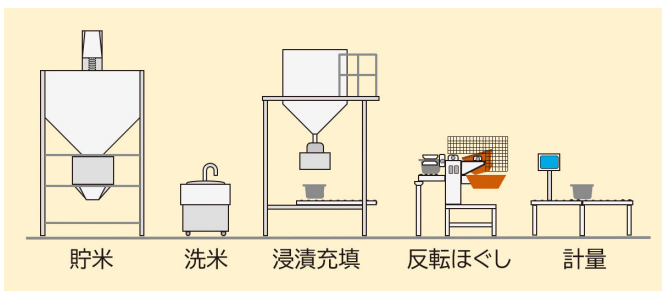


熱効率に優れた上下2段の立体構造。

- 下段から投入して上段から戻るまでに炊き上げる省スペース型立体2段構造。バーナーからの熱を上段でもムダなく利用して炊飯する、熱効率にも優れた連続炊飯機です。
- 納米庫や洗米機、浸漬充填機、反転ほぐし機、釜洗浄機など、周辺機器との組み合わせで炊飯工程の省人・省力化を実現。

レパートリー豊かなシステム構成機器類

炊飯作業をサポートするシステム構成機器も充実のラインナップ。



ライスフレンド〔ガス式〕

食数を目安に選定、導入・稼働できます。



ARS-25SR 低輻射仕様

放射熱を抑える低輻射仕様もラインナップ。詳しくはお問い合わせください。

連続炊飯機には上記のほか、エコロジーなライスフレンドeco-K、高機能版ライスフレンドスーパー、ベーシックな直線型ARBシリーズ、電気式AREシリーズに加え、レパートリー豊かなシステム構成機器類を取り揃えています。



卓上一釜炊飯器 低輻射型〈ガス式〉



PR-360SSについて  
対流型鋳物厚釜  
独自の対流型鋳物厚釜を採用。お米をしっかりと対流させて炊き上げるので、ふっくらとムラの少ないご飯がで上がります。

4層構造外胴  
本体の胴体部を4層構造にしたことにより、輻射熱を大幅に低減しました。万一、ご使用中に胴体に触ってもヤケドの心配がありません。

| 型式        | 寸法(mm)<br>間口×奥行×高さ | 能力<br>(ℓ)     | ガス接続口  |        | ガス消費量(kW) |      | 製品重量<br>(kg) | 価格      |
|-----------|--------------------|---------------|--------|--------|-----------|------|--------------|---------|
|           |                    |               | TG     | LPG    | 13A       | LPG  |              |         |
| PR-360SS  | 455×381×372        | 1.0～3.6(2升)   | φ9.5mm | φ9.5mm | 3.22      | 3.14 | 9.5          | 60,500  |
| RR-S100GS | 309×292×349        | 0.36～1.98(1升) | φ9.5mm | φ9.5mm | 1.8       | 1.8  | 6.5          | 41,400  |
| RR-S200CF | 446×378×374        | 1.2～3.0(2升)   | φ9.5mm | φ9.5mm | 4.88      | 4.71 | 9.0          | 66,800  |
| RR-S300CF | 490×435×442        | 1.8～6.0(3升)   | φ9.5mm | φ9.5mm | 5.52      | 5.54 | 17.0         | 100,000 |
| RR-S500CF | 566×506×442        | 3.6～9.0(5升)   | φ9.5mm | φ9.5mm | 10.3      | 11.0 | 19.7         | 115,000 |

IH 炊飯ジャー



| 品名                   | 型式          | 寸法(mm)<br>間口×奥行×高さ | 炊飯能力<br>(kg/精米量) | 消費電力<br>(kW) | 製品重量<br>(kg) | 価格     |
|----------------------|-------------|--------------------|------------------|--------------|--------------|--------|
| 象印業務用IH炊飯ジャー 1 升     | NH-YG18(XA) | 275×370×250        | 0.18～1.8(1升)     | 単相100V 1.29  | 5.5          | お問い合わせ |
| 象印業務用IH炊飯ジャー 2 升     | NH-GE36     | 430×500×345        | 0.9 ～3.6(2升)     | 単相200V 2.70  | 14.5         | お問い合わせ |
| 象印業務用IH炊飯ジャー 3 升     | NH-GE54     | 430×500×410        | 1.8 ～5.4(3升)     | 単相200V 4.57  | 17.0         | お問い合わせ |
| TIGER業務用IHジャー炊飯器 1 升 | JIK-P180    | 288×386×254        | 1.5(1升)          | 単相100V 1.35  | 5.0          | 63,000 |

全自動洗米機 ライスミニ



炊飯鍋をセットして、スタートボタンを押すだけ。  
お米の計量、洗米、水加減をして炊飯鍋へ排米まで全自動。

- 省 力 化:炊飯の前処理作業を自動化。  
洗米時間を短縮して作業効率を大幅に向上。
- 簡 単:スタートボタンを押すだけの簡単操作。
- 高 品 質:圧密攪拌方式により、手研ぎさながらの優しさで洗米を行い、碎米を防ぎます。
- 安 心:洗米時間・水量選定により、お米に合った最適な洗米ができます。
- 省 エ ネ:洗米水量を削減した省エネタイプ。
- 快 適:低騒音設計で快適な作業空間。早朝の作業も周囲が気になりません。
- 給食対応:洗米量をキログラム表示する学校給食対応型AGモデルを追加。

| 型式       | 寸法(mm)<br>間口×奥行×高さ | 洗米能力<br>(1回)       | 消費電力<br>(kW) | 接続口(A) |       | 製品重量<br>(kg) |
|----------|--------------------|--------------------|--------------|--------|-------|--------------|
|          |                    |                    |              | 給水     | 排水ホース |              |
| RM-401A  | 600×630×1,785      | 1升～ 5升(0.5升刻み)     | 単相100V 0.59  | 15     | φ45mm | 77           |
| RM-401AG | 600×630×1,785      | 1.0～7.5kg(0.5kg刻み) | 単相100V 0.59  | 15     | φ45mm | 77           |

水圧洗米機

簡単操作で洗米作業をすばやく完了。

- お米にやさしい水圧による洗米方式。
- 構造がシンプルで、掃除やメンテナンスも容易。
- 電動水圧式:  
水圧の弱い施設に。内蔵ポンプで洗米水に加圧します(EP-22J)
- 水道水圧式:  
ジェット水流でもみ洗いするオーソドックスな洗米機(RWO型)



| 品名       | 型式      | 寸法(mm)<br>間口×奥行×高さ | 洗米能力<br>(kg/回) | 洗米時間<br>(分/回) | 作動水圧<br>(MPa) | 接続口(A) |            | 製品重量<br>(kg) | 価格        |
|----------|---------|--------------------|----------------|---------------|---------------|--------|------------|--------------|-----------|
|          |         |                    |                |               |               | 給水     | 排水         |              |           |
| 電動水圧式洗米機 | EP-22J  | 690×600×1,250      | 30             | 4～5           | —             | 15A    | 25A<br>32A | 55           | 2,134,000 |
|          | RWO-28N | 360×400× 900       | 7              | 1～2           | 0.090         | 15A    | 25A        | 8            | 116,000   |
| 水道水圧式洗米機 | RWO-38  | 460×475×1,095      | 10             | 1～2           | 0.193         | 20A    | 50A        | 15           | 126,000   |
|          | RWO-48A | 550×565×1,265      | 20             | 1～2           | 0.173         | 20A    | 50A        | 18           | 158,000   |

※EP-22J:消費電力 単相100V 0.2kW

米飯盛り込み機

ごはん盛付けロボ“飯盛り達人3”  
AI学習盛付け機能付き



卓上盛付け機“ホットランチャー”  
あったかご飯をふっくら盛り付け



触れずに盛り付け！  
非接触“さわりまセンサー”搭載。

- 計量機能付き自動盛付け  
非接触で簡単に盛付けできるので、おかわり自由なセルフサービスに最通。
- 50～1,000gの間で、最大8種のグラム登録が可能。
- ご飯の保温性に優れています。
- ご飯の残量をパネル表示。  
蓋を開け閉めして残量を確認する必要がありません。
- いたずら・誤動作防止機能付  
容器を置かず手をかざす、複数のセンサーに手をかざす、ゴミや汚れ等でのセンサー反応を防止する  
いたずら防止機能付。

小型卓上モデルの大量米飯盛付け機決定版  
場所をとらない省スペースながら、1,000食／時の能力

- あったかご飯ふっくら盛り付け  
熱飯対応で温かいご飯の盛り付けが可能です。  
独自のほぐし機構でふっくらとした優しい盛り付け。
- いろいろな容器に盛り付け可能  
専用の弁当容器は不要。  
案内板の簡単設定ですぐに利用可能です。  
盛付け量の変更も可能です。
- 盛り付け回数が一目でわかるカウンター装備
- 清潔機構でサニテーションもらくらく



| 品名     | 型式       | 寸法(mm)<br>間口×奥行×高さ | 飯ホッパー容量      | 生産能力         | 盛付量<br>(g) | 消費電力<br>(単相100V) | 製品重量<br>(kg) |
|--------|----------|--------------------|--------------|--------------|------------|------------------|--------------|
| 飯盛り達人3 | MM       | 380×578×620(1,070) | 約3.5升(約10kg) | 200g/4.5秒    | 50～1,000   | 0.5kW            | 53           |
| 卓上盛付け機 | TMG-1000 | 600×540×750(1,245) | 約4升(約11.5kg) | 800～1,000食/時 | 200～ 450   | 0.08kW           | 95           |

※高さ( )は蓋の開放時の高さです。



## 夏も近づく八十八夜～♪

この歌い出しで知られる唱歌「茶摘」。八十八夜の意味は、立春から数えて88日目の日を指し、この時期は、明け方にかけて遅霜（おそしも）が発生しやすく、農作物への被害を喚起する意味が込められています。

八十八夜以降は米作りに大敵な霜が降りることがほとんどなく、八十八夜を目安に田植えなど春の農作物の作業が行われる大切な日とされ、お米をつくる上でも重要な時期です。“八十八”夜の文字を組み合わせると「米」の文字になります。そのことから八十八夜に田植えをすると、秋においしいお米が収穫できるといわれていました。

植物は気温22℃で生長を促すといわれます。品種により異なりますが、日々の生長を重ねて約800℃から900℃で熟します。お米作りは地域や気候によりその出来に大きく影響して、すべ

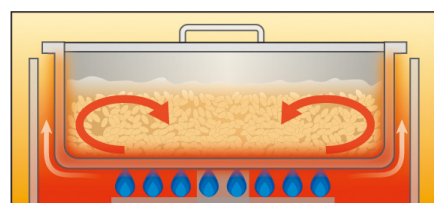


てが同品質のお米ででき上がるということはありません。米研ぎ、浸漬、水加減、炊き加減の仕方によってもでき上がり具合は違ってきます。お米の素性をよく知り、最適な炊飯作業を行うことでいっそうおいしいご飯を提供することができます。

## 炊飯調理

ごはんを作るときは、「炊く」と表現をします。これには実に深い意味があり、「炊く」とは ① 煮る → ② 蒸す → ③ 焼く の三つを一つの調理として行う、単純に見えて複雑なお米独特の調理法です。

集団給食の現場では、「大量に」「おいしく」「失敗なく」炊飯することが何より重要で、そのためのノウハウが必要となります。



## お米の単位

お米を量る単位は、「kg(キログラム)」、「合/升」、「ℓ(リットル)」など様々な単位で表示されます。炊飯を上手に行う上でも、知っておきたいお米の計量単位。

精白米換算表 ※1斗=10升=100合

| kg<br>キログラム | ℓ<br>リットル | 升(合)<br>しょう(ごう) |
|-------------|-----------|-----------------|
| 1.0kg       | 1.2ℓ      | 0.67升           |
| 0.8kg       | 1.0ℓ      | 0.55升           |
| 1.5kg       | 1.8ℓ      | 1升              |

ご飯一膳分の目安

|             | 成人  | 幼児  | 児童(学校給食の標準食品構成表より) |     |     |
|-------------|-----|-----|--------------------|-----|-----|
|             |     |     | 低学年                | 中学年 | 高学年 |
| ご飯(g)       | 220 | 110 | 110                | 154 | 198 |
| お米(g)       | 100 | 50  | 50                 | 70  | 90  |
| エネルギー(kcal) | 370 | 185 | 185                | 259 | 333 |

炊飯器能力適合表

※児童は90g/人換算

| 炊飯器能力 |    | 7kg(5升炊) | 6kg(4升炊) | 5.4kg(3升炊) | 3.6kg(2升炊) | 1.8kg(1升炊) |
|-------|----|----------|----------|------------|------------|------------|
| 対応食数  | 成人 | 70食      | 60食      | 54食        | 36食        | 18食        |
|       | 幼児 | 140食     | 120食     | 108食       | 72食        | 36食        |
|       | 児童 | 77食      | 66食      | 60食        | 40食        | 20食        |

## お米を洗う

炊飯の下拵えといったら洗米。  
洗米でご飯のおいしさが変わるのをご存じですか？

### ① 米研ぎ



お米には五つのくぼみがあります。通常の精米では、このくぼみまでは削れていません。米研ぎによって、くぼみの中の不純物がキレイになくなっておいしいご飯が炊けます。たっぷりの水で素早くすすいたら、少量の水で優しくお米が割れないように握っては離すをくりかえします。

### ② 洗う

米研ぎの次は洗米。水を入れてか～るくかき混ぜ、水を捨てる。これを数回繰り返して糠など不純物を流し出します。

### ●キレイなお水で洗う！

お米の吸水が一気に進む工程です。キレイなお水で洗米しましょう。

### ③ すすぐ

ポイントは、  
●水は濁っていても大丈夫！  
透明になるまで何度も水を替えると、うま味や栄養も流れてしまいます。



## 浸漬する

浸漬が不十分だと、炊き上がりが硬くなったり、ご飯に芯ができてしまいます。しっかりと浸漬時間をとってお米に吸水してください。

### ●浸漬時間

※お米は水温の違いにより、水を吸い込む早さが異なります。  
※浸漬開始から約60分で吸水が飽和状態となり、それ以上はほとんど水を吸いません。



夏場

(5月～9月)

約30分



冬場

(10月～4月)

約60分



## お米の量と水加減

お米の量に応じた水加減が食感までおいしくします。  
お米の素性、気候に合わせた水加減と浸漬をしましょう。

### ●お米の量

おいしい炊き上がりのためにも、お米の量はしっかりと計量しましょう。お米は品種や銘柄、産地、気候によって粒の大きさなどが変わります。水加減の定量化のためにも、しっかりと重量を量って準備しましょう。

※お米は炊飯器に記された最大炊飯量の15～20%少ない量を炊くのが、失敗しないおいしいご飯を炊くポイントです。

### ●水加減

ご飯の硬さは水加減によって決まります。水加減の基本はお米の重量の約1.2倍程度。例えば、精白米5kgに対する加水量は5kg×約1.2で約6kgとなります。

※加水量は精白米の約1.2倍です。浸漬後はお米が吸水されています。浸漬後に一度水を切って重量を計り、総重量が精白米と加水量の合計となるように加水してください。