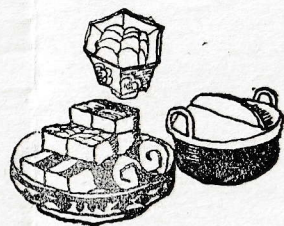


# 飯の炊き方



女醫 横 卷 綾

飯を炊くことは一般に最も易きこととして、料理を學ぶ者にも往々等閑に附せらるゝものなれど、實際に當り毎日同じ加減に上手に飯を炊くことは甚困難なり。蓋し飯の出來具合は、種々の條件にて左右せらるゝに因る。今此等の條件に就き聊検査したるを以て、茲に炊飯の標準を記せんとす。

## 一、水加減

此が最も大切な點にして、之に關係するものは、米質、搗精法、水洗法並に水浸時間なり。

### ◇米質

炊飯と直接關係多き點は米中水分の含量なり、品種、產地、時期等によりて其含水量を異にす。衛生試験所及臺北

農事試験場の報告によれば、本邦産六種の米に就き、其含水量は最小一三・八七%、最大一五・二〇%、平均一四・五〇%なり。即ち一匙に就き水分の差は最大一三・三瓦なり。

### ◇搗精法

一般に玄米は之を飯にするに最も多く水を要し、精白米は少なく、半搗米は兩者の中間にあり。衛生試験所の報告によれば、美濃産玄米は水分一三・四三%を含む。之を精白するときは、一五・二一%となり、越中産玄米は水分一三・六五%なるが、精白するときは一五・二七%となる、其搗精による水分の増加は、一匙に就き平均一七瓦なり。

### ◇水洗時の吸水量

玄米、胚芽米及市販精白米一匙宛をとり、五分間以内に

攝氏五度の水を以て洗ひ、其間に吸収せる水分の量を見るに次の如し。

| 米の種類       |   | 實驗回数 | 平均吸水量 |
|------------|---|------|-------|
| 玄米         | 二 | 二    | 一二〇瓦  |
| 胚芽八〇%保存精白米 | 五 | 一〇〇瓦 | 八〇瓦   |
| 市販過精白米     | 二 | 二    | 八〇瓦   |

次に胚芽米を一疋とり、之を乾燥器に入れ、數目放置して乾燥せしめ之を計るに、二八瓦を減ず。之を前述の如く水を以て洗ひたるに、其吸水量次の如し。

|              |        |
|--------------|--------|
| 乾燥米一疋に對する吸水量 | 一二五・五瓦 |
| 對稱米一疋に對する吸水量 | 一〇三・一瓦 |

水洗直後の吸水量は、既に米質並に搗精法に應じて略一定の割合に此等の水分の差を補正するものゝ如し。

### ◇水浸時間と含水量

栃木三等米一、千葉四等米一、宮城四等米二の割合に混合せる米を、タイム式精米機にて搗きたる胚芽九三%を保存せる精白米に就て數回實驗せり。此等の米を初め水洗する間約九分間に一〇%の水分を含み、次の二五分間に更に一〇%、後一時間半にて更に一〇%を吸収す、其後は少しも重さを増すことなし、即三〇分間に至る全吸水量の三

分の二以上を吸収し、二時間にて全吸水量の三分の二以上を吸収し、二時間にて全部吸収しする。  
次に水温と吸水量との關係を見るに、水温を少しく高め攝氏二〇度となす時は、米が水分を吸収すること甚だ迅速となり、凡三〇分間に、充分水を吸収し了るに至る。  
此等の事實より次の事を云ひ得べし。

一、水加減には米質、搗精法を顧慮するより以上に、水浸時間を一定ならしむること必要なり。

二、米を浸したる水を其儘用ひて炊くを佳とするを以て水洗直後に釜中へ水加減をなし置き一定時間放置するを便とす。

三、炊飯前に充分水を吸収せしむるを佳とするを以て、炊飯前何時洗米すべきかを定め置くを要す。即水温五度位の時は二時間前に、水温二〇度位の時は三〇分前になせば足る。

### 二、火加減

飯は弱火にて長時間炊く時は、光澤も弾力もなく味惡し強火にて短時間炊く時は上部は強く下部は水氣多くして不味なり、強火にて長時間炊く時は上部よりは粘汗を吹出し

ることを要す。

### ◇釜

鐵製釜及アルミニウム製釜多きが、兩者共消費する燃料には大差なし、アルミニウムは軽く、鑄ること少なく使ひ初めに金氣を抜く如き面倒なし、此等の點より鐵製釜よりも使用に便なり。釜の大きさと炊き得る米の量を定めんとするには次の事實に基く。

米を飯にする時は米の容量の二倍半増加す、即ち一疋の米の容量は一二〇ワにして飯にする時は重量二三〇〇瓦にて容量三〇〇ワとなる。次に釜中の温度は上部は底の方よりも低くして、釜一杯の飯を炊く時は出来具合惡し、普通八分目迄の所を其釜の炊き得る最大量とす。故に釜の八分目迄水を入れて之を量り、二・五にて除したるものが炊き得る米の最大容量なり。釜の大きさに比し米が少きに過ぎる時は、燃料を比較的多く要し、飯の出来具合惡し。釜の蓋は重くして機密なるを佳とするも、特別の裝置を要せざるものゝ如し。一疋炊きの釜の蓋五七五瓦なりしが、之の上に更に一疋の石を重ねたるも飯の出来具合には別に變りなし、又蓋の下に濕したる布巾を入れて機密ならしめたるも、注意すべき効果を認めず。

### ◇燃料

燃料の種類を論ぜず唯火の強弱を適當に加減し得ることが要點なり。瓦斯及石油焔爐の完全なる裝置を有するもの最も佳し、薪を用ふる時は強火を得る爲には堅木を用ふべく釜中の温度一〇〇度に達する時は火を引き去り残りの炭火にて煮るを良とす、炭火を用ふる時は焔爐に堅炭をおこして煮立たせ、沸騰せる後は火を少なくして調節口を閉ざすべし。

### ◇用具

竈は燃料が完全燃焼をなすこと、釜の底が全部竈の中に入り、中途にして冷却せざること、火が平等に釜の底に廻

## ◇洗米機

近時各種の洗米機販賣せらる、多量の米を洗ふ際は手洗ひの繁を除き便利なるも、普通の家庭用のものにては殊に金屬製のものは、注意して用ひざれば米質の損すること手洗よりも多きが如し。理想としては搗精後更に研米機にかけ、糠の附着せざる米を用ひ、之を桶の中に入れ水を注ぎ軽く二、三回廻して洗ひ研磨することなく水を二、三度取換へるを佳とす。

米の營養價を保持する爲め、第一米は胚芽を八〇%以上保存せるものを用ふべく、洗米は軽く手早く行ひて胚芽を流失せざる様にし、水洗したるものは直ちに水加減して炊くべき水の中に浸し置くべく、炊る時は粘汁を吹き溢さず底を焦付かさざる様に注意すべきなり。

## 三、實際方法

以上の諸條件を考慮し常に同じ加減に、完全に經驗なき人にも同様に炊き得る爲めには次の如くするを可とす。  
一 一匙の米を桶に入れ水を注ぎ、手早く第一回の水を捨つ米は初めの間水を吸収すること多きを以て、糠臭ある水は出来る丈早く捨つるを可とす、磨ぐことなく更に水を二、三回換へ策に上ぐ、釜に一五〇〇銭の水を容れ、洗立ての

米を此中に入れ、平等に均して所定の時間放置す。

## ◇煮方

強火にて約九分炊く時は、湯氣が釜の蓋より少し宛漏れ出づ、此時釜中の温度は九五度位なり、其れより三〇秒乃至一分間を經れば盛に湯氣出で粘汁が吹き溢れんとす、此時は釜中の温度既に一〇〇度に達せるなり。

此に於て急に火を極く弱くすれば、湯氣の出方少なくなり、粘汁を吹き出すことなし。此状態にて温度は一〇〇度を保つ、一〇分の後火を消す。釜の暖味の中に其儘更に一〇分放置する時は、釜中の温度は九七度乃至九八度となる初めより終り迄蓋を取るべからず、蓋を取る時は手早くするも、釜中の温度は二度以上下降す。一〇分間蒸したるものを櫃に移し入るべし。瓦斯ならば此間に消費する量初めの一〇分間に六乃至七立方呎、後の一〇分間に約二立方呎合計八乃至九立方呎なり。而して東京市内にては一〇立方呎の瓦斯料金二二銭五厘なれば此に要する燃料の價一錢八厘乃至二錢なり。

此等の實驗に用ひたる米は、主として胚芽八十以上保存する精白米なり、市販過精白米も同じ加減にて具合よく出来たり。玄米は水加減を二割多くし、煮る時間を二〇分長くして初めて食し得るものが出来たり。  
終りに臨み始終慈篤なる御指導を賜はりし恩師高蘭教授に満腔の謝意を表す。