

生煮え（芯が残った状態）の原因は？

i 浸水しなかった

お米が水を吸う前に塩分を含む醤油などの調味料を加えると、浸透圧が高くなってお米の吸水が妨げられます。米を洗ったら**30分間水を吸わせて**から調味料を加えましょう。浸水不足は生煮えの最大の原因です。調味料を加えたら浸水時間を置きません。即、炊飯します。

i 調味料を炊く直前に入れなかった

調味料を加えてから長い時間置いておくと、塩分によってお米の芯から水分が**脱水**し、ふっくら炊きあがりません。そのため水に浸けずに炊いたご飯のように芯が残ってしまいます。調味料は炊く直前に加えましょう。

i 調味料を混ぜなかった

調味料が釜の底に**沈殿**すると熱の伝わりが悪くなります。よくかき混ぜておきましょう。

i タイマーモードで炊いた

予約機能を使うと、調味料が沈殿して熱の伝わりが悪くなって固くなることがあります。

i 具をお米と混ぜた

浸水した米の上に具材をのせたら混ぜません。熱がうまく伝わらず、具材が水の**対流の邪魔**をして米粒に芯が残ります。

i 煮汁を冷まさなかった

熱い煮汁を加えて炊くとお米に芯が残ります。汁は冷ましてから加えましょう。

i 早炊きモードで炊いた

炊き込みご飯の場合、米を浸水させないでいきなり早炊きモードで炊くと、水加減は間違っていないのに、ふっくら炊けないことがあります。調味料が米の吸水を妨げるからです。しっかり水に浸していれば、早炊きモードで炊いても大丈夫です。むしろその方が望ましいです。炊飯モードは浸水時間が入っており、その間塩分が米の水分を追い出してしまい、米が固くなります。

i 蒸らしが足りなかった

蒸らしが足りないと水っぽいので、すぐにふたを開けないで余熱で蒸らしましょう。

i 炊き込み機能の限界を超えている

指定されている炊き込みの最大炊飯量を超えている可能性もあります。例えば、5合炊きなら2合くらいまでが適量だと思います。

i 具の量が多い

具材の量が多いと、内釜の中の対流が悪くなることがあります。具の量はお米の重さ（1合150～160g）の**50%**までが適量だそうです。我が家の炊飯器の説明書にも、1合につき75gまでとありました。このレシピは下煮した後の重さは1合につき100g強ですが、それ位なら大丈夫です。具が多い場合は下煮して重量を減らしておきましょう。