

お米探訪

産地マップ

北海道

新潟

石川

富山

福島

長野

島根

おいしい白米の炊き方のPoint

① 量る

1合(180ml)カップに山盛り入れてカップのふちに沿ってすり切り、正確に計量しましょう。

② 洗う(とぐ)



たっぷりの水で素早く混ぜたら、1度洗い流します。数回、5本の指でつまむようにしたら、水を切ります。

※お米を強くとぎすぎないようにしましょう。

③ 水加減

お米を炊飯器の内釜に入れて、水平な場所で水量を合わせます。やわらかめ、硬めなど好みに応じて水量を調節してください。

④ 浸す

夏は30分、冬は1時間を目安に水に浸します。十分に水を吸わせることで、ふっくらと仕上がります。

⑤ ほぐす

炊き上がった後すぐに下から上へと全体をほぐし、余分な水分を飛ばしましょう。



無洗米の炊き方のポイント

1合につき大さじ1~2杯の水をプラス

※お好みで水加減は調整してください

無洗米のおいしい炊き方はコチラ▶



炊飯後のごはんは冷凍保存がおすすめ!

あら熱をとった後、お茶碗一杯分のごはんを平らにし、ラップで包んで冷凍しましょう。



※冷凍後も品質は変化しますのでなるべく早く食べましょう。



令和7年産米のお届けスケジュール

お届け週	商品名	食味値
2025年10月1・3週	島根おおち こしひかり	78点
11月1・3週	富山入善 ^{にゅうぜん} こしひかり	78点
12月1・3週	新潟佐渡 ^{さど} こしひかり	78点
2026年 1月2・3週	島根やすぎ つや姫	71点
【ご注意】2026年1月のみ、1週ご登録の方は2週(1/12~16配達)に変更になります。3週(1/19~23配達)は、通常通りお届けします。		
2月1・3週	長野上伊那 ^{かみいな} こしひかり	80点
3月1・3週	福島会津坂下 ^{あいづ ばんげ} こしひかり	81点
4月1・3週	石川ひゃくまん穀 ^{こく}	77点
5月1・3週	新潟北新潟こしひかり	80点
6月1・3週	北海道ゆめぴりか	72点
7月1・3週	石川こしひかり	79点
8月1・3週	長野佐久浅間 ^{さく あさま} こしひかり	83点
9月1・3週	福島会津美里 ^{あいづ みさと} こしひかり	82点

◆天候不良などで取り扱いが難しくなった場合、あるいは食味が著しく悪くなった場合は、代替品をお届けすることがあります。代替品がお気に召さない場合には、返品を承ります。

食味値

エフコープ・ライスセンターで過去3年間の平均を出しています。70点以上であれば「70~80%以上の人がおいしいと感じる」とされています。

登録内容の変更について

担当者へ追加または取り消しのお申し出をいただければ、次のお届けから新しい登録内容に変更します。

※当月のみの変更はお受けできません。

※注文書で、いつもくん登録情報の「すべて1回休み」欄に「0」を記入した場合は、「お米探訪」も中止されますのでご注意ください。