

# 水加減ガイドー覧

SOUYI®  
釜の土鍋 そうい  
じどく

※白米の場合、付属の米用カップと水用カップの比率は1:1がおすすめです。

| 内容  |                                        | お米の量                       | 水の量                                            |                                                                                                                                                                    |
|-----|----------------------------------------|----------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 白米  | 1. 通常の白米                               | 合数                         | ご飯(標準)<br>最も美味しいゾーン                            | プロがやる<br>こだわり                                                                                                                                                      |
|     |                                        | 米：1 合 /180ml               | 水：200ml                                        | 同じ水の量の比率に従っても<br>ここで差が出ます<br>▼<br>①浸水時間<br>・夏 30 分<br>・冬 60 分<br>※浸水時間が不足すると、<br>芯が残ることがあります<br>②水量の微調整<br>・新米→水 -5~-10ml<br>・古米→水 +10ml<br>③土鍋ご飯の蒸らし<br>・炊飯後 10 分 |
|     | 2. 新米の水調整：<br>-5 ~ -10ml               | 米：2 合 /360ml               | 水：400ml                                        |                                                                                                                                                                    |
|     |                                        | 米：3 合 /540ml               | 水：600ml                                        |                                                                                                                                                                    |
|     |                                        | 米：4 合 /720ml               | 水：800ml                                        |                                                                                                                                                                    |
|     | 3. 古米の水調整：<br>+10ml                    | 米と水の比率                     | 1：1.2 ~ 1.25                                   |                                                                                                                                                                    |
|     | 4. 無洗米の水調整：<br>+5 ~ 10ml               | 特徴<br>(水 ±10ml<br>でかなり変わる) | ・甘み<br>・粘り<br>・粒感のバランス<br>・土鍋ではこの状態が<br>最も美味しい |                                                                                                                                                                    |
| 雑穀米 | 雑穀少なめの場合<br>白米+雑穀を少量混ぜる<br>(雑穀大さじ 1~2) | 米：1 合 /180ml               | 水：180~205ml                                    | —                                                                                                                                                                  |
|     |                                        | 米：2 合 /360ml               | 水：360~410ml                                    |                                                                                                                                                                    |
|     |                                        | 米：3 合 /540ml               | 水：540~615ml                                    |                                                                                                                                                                    |
|     |                                        | 米：4 合 /720ml               | 水：720~820ml                                    |                                                                                                                                                                    |
|     |                                        | 米と水の比率                     | 1：1.2 ~ 1.3                                    |                                                                                                                                                                    |
|     | 雑穀多めの場合<br>白米+雑穀 30% 以上                | 米：1 合 /180ml               | 水：205~240ml                                    | 市販の雑穀米：<br>水量は+10~20ml が目安<br>雑穀の種類による水量調整<br>・押し麦：水を多めにする<br>・黒米：色は出やすいが、<br>水量は標準程度<br>・キビ・アワ：少し多めにする                                                            |
|     |                                        | 米：2 合 /360ml               | 水：410~480ml                                    |                                                                                                                                                                    |
|     |                                        | 米：3 合 /540ml               | 水：615~720ml                                    |                                                                                                                                                                    |
|     |                                        | 米：4 合 /720ml               | 水：820~960ml                                    |                                                                                                                                                                    |
|     |                                        | 米と水の比率                     | 1：1.3~1.5                                      |                                                                                                                                                                    |
| 玄米  | 水加減<br>白米より多め<br>(1.5~1.8 倍) が一般的      | 米：1 合 /180ml               | 水：255~270ml 前後                                 | 水量だけでなく、<br>下処理も重要です<br>・ 浸水：6 時間<br>(理想は 8~12 時間)<br>浸水が不足すると、<br>水量を増やしても<br>硬く仕上がります<br>・ 土鍋：しっかり浸水させ、<br>やや長めに加熱<br>・ 塩：1 合に対してひと<br>つまみ甘みが<br>引き立ちます          |
|     |                                        | 米：2 合 /360ml               | 水：510~540ml 前後                                 |                                                                                                                                                                    |
|     |                                        | 米：3 合 /540ml               | 水：765~810ml 前後                                 |                                                                                                                                                                    |
|     |                                        | 米と水の比率                     | 1：1.6~1.8                                      |                                                                                                                                                                    |
| お粥  | 通常のお粥                                  | お粥タイプ                      | 標準                                             | 土鍋で美味しくするコツ<br>・ しっかり浸水 30~60 分<br>・ 混ぜすぎない、<br>・ 最後に塩ひとつまみ、<br>甘みが一気に出る                                                                                           |
|     |                                        | 米：0.5 合 /90ml              | 水：400ml 前後                                     |                                                                                                                                                                    |
|     |                                        | 米：1 合 /180ml               | 水：800ml 前後                                     |                                                                                                                                                                    |
|     |                                        | 米と水の比率                     | 1：5                                            |                                                                                                                                                                    |

カマノ土鍋炊飯器で美味しいご飯を炊くには、正しい炊き方はお米とお水の計量が重要です。

付属の水用カップを使用しない場合は、  
必ず上記の米と水の比率に従ってください。

正しい炊き方  
詳細はこちらへ ▶

