

# 水加減ガイド一覧

美味しいご飯を炊くために、最も重要な水加減

内容	お米の量	水の量			プロがやる こだわり
		合数	ご飯(やや硬め) 粒立ち・寿司寄り	ご飯(標準) 最も美味しいゾーン	
<b>白米</b>  1. 通常の白米  2. 新米の水調整： -5 ~ -10ml  3. 古米の水調整： +10ml  4. 無洗米の水調整： +5 ~ 10ml	米：1合 /150g	水：175ml 前後	水：180~200ml	水：205ml	同じ水の量の比率に従っても ここで差が出ます ▼ ①浸水時間 ・夏 30分 ・冬 60分 ※浸水時間が不足すると、 芯が残ることがあります ②水量の微調整 ・新米→水 -5~-10ml ・古米→水 +10ml ③土鍋ご飯の蒸らし ・炊飯後 10分
	米：2合 /300g	水：350ml 前後	水：360~400ml	水：410ml	
	米：3合 /450g	水：525ml 前後	水：540~600ml	水：615ml	
	米：4合 /600g	水：700ml 前後	水：720~800ml	水：820ml	
	米と水の比率	<b>1 : 1.15</b>	<b>1 : 1.2 ~ 1.25</b>	<b>1 : 1.3</b>	
特徴 (水 ±10ml でかなり変わる)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・粒が立つ</li> <li>・嚼みごたえあり</li> <li>・カレー・丼</li> <li>・チャーハン向き</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・甘み</li> <li>・粘り</li> <li>・粒感のバランス</li> <li>・土鍋ではこの状態が最も美味しい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ふっくら</li> <li>・水分多め</li> <li>・弁当</li> <li>・高齢者向け</li> <li>・冷めても硬くなりにくい</li> </ul>		
<b>雑穀米</b>  雑穀少なめの場合 白米+雑穀を少量混ぜる (雑穀大さじ1~2)  雑穀多めの場合 白米+雑穀30%以上	米：1合 /150g	—	水：180~205ml	水：220ml	市販の雑穀米： 水量は+10~20mlが目安 雑穀の種類による水量調整 ・押し麦：水を多めにする ・黒米：色は出やすいが、 水量は標準程度 ・キビ・アワ：少し多めにする
	米：2合 /300g	—	水：360~410ml	水：440ml	
	米：3合 /450g	—	水：540~615ml	水：660ml	
	米：4合 /600g	—	水：720~820ml	水：880ml	
	米と水の比率	—	<b>1 : 1.2 ~ 1.3</b>	<b>1 : 1.4</b>	
	米：1合 /150g	—	水：205~240ml	—	
	米：2合 /300g	—	水：410~480ml	—	
	米：3合 /450g	—	水：615~720ml	—	
	米：4合 /600g	—	水：820~960ml	—	
	米と水の比率	—	<b>1 : 1.3 ~ 1.5</b>	—	
<b>玄米</b>  水加減 白米より多め (1.5~1.8倍)が一般的	米：1合 /150g	水：240ml 前後	水：255~270ml 前後	水：290ml 前後	水量だけでなく、 下処理も重要です ・浸水：6時間 (理想は8~12時間) 浸水が不足すると、 水量を増やしても 硬く仕上がります ・土鍋：しっかり浸水させ、 やや長めに加熱 ・塩：1合に対してひとつまみ甘みが 引き立ちます
	米：2合 /300g	水：480ml 前後	水：510~540ml 前後	水：580ml 前後	
	米：3合 /450g	水：720ml 前後	水：765~810ml 前後	水：870ml 前後	
	米と水の比率	<b>1 : 1.5</b>	<b>1 : 1.6 ~ 1.8</b>	<b>1 : 1.8</b>	
<b>お粥</b>  通常のお粥	お粥タイプ	標準	柔らかい	とても柔らかい	土鍋で美味しくするコツ ・しっかり浸水30~60分 ・混ぜすぎない、 ・最後に塩ひとつまみ、 甘みが一気に出る
	米：0.5合 /75g	水：400ml 前後	水：480~560ml	水：600ml 前後	
	米：1合 /150g	水：800ml 前後	水：960~1120ml	水：1200ml 前後	
	米と水の比率	<b>1 : 5</b>	<b>1 : 6 ~ 7</b>	<b>1 : 8</b>	

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で行ってください。

正しい炊き方  
詳細はこちらへ ▶

