

炒め飯について

跡見学園短大 ○関 千恵子
お茶大家政 松元 文子

1. 炒め飯の調理法には、米を炒めて炊飯する方法と、炊飯してから炒める方法とが一般に行なわれているが、今回は前者について報告する。米を炒めて炊飯する方法については多くの調理書によって種々の表現がなされており、それらが飯の成績に如何に現れるかは興味ある問題である。そこでこれらを比較検討し、おいしい炒め飯の炊飯要領を捉えようとした。

2. 米は41年産宮城県水稻うるち（ささしぐれ）を歩止り92%とした。炒めには、米重量の7%のバターを、調味には飯の0.8%の食塩を用いた。加熱用具は炒め用にはアルマイト製厚手鍋と電気こんろを、炊飯には電気自動炊飯器を使用した。試料は、炒め時間、米に加える水量、炊飯時間などを加減して調製し、これらについて官能的観察、顕微鏡観察、水分の在り方、粘弾性などについて測定した。

3. 米を炒めて作る炒め飯の味を左右する原因の一つとして、炊きあがりの釜内の飯の上部と下部の水分のはなはだしい違いが観察された。

したがってこの差を防ぐことが米を炒めてから炊飯する場合の一つの要点であることに着目し、加熱中の釜内攪拌の時期について検討し、一応満足な結果をえた。