

〔目的〕 糯米を主材料とする強飯の調製方法は、糯米が粳米に比べて吸水量が多いことなどから通常の炊き上げ法より蒸し上げ法が有効とされている。しかし蒸し上げ法は加熱時間が長く、調製に手間がかかる。従って少量の強飯を短時間に調製する場合などには、むしろ電子レンジでマイクロ波照射する誘電加熱調理が便利である。今回は電子レンジで強飯を調製する際の諸条件の検討を行うことにした。

〔方法〕 1993年度産米（新潟県産糯米）を用いて、水浸漬、蓋の有無など諸条件で電子レンジ（500W照射）調理を行い、強飯の性状について、1～5の測定実験を行った。1. 出来上がり米飯重量, 2. 米飯の出来上がり倍率, 3. 強飯の比重, 4. 強飯の破断強度, (山電レオナーRE-3305型) 5. 官能検査（順位法による嗜好試験等）

〔結果〕 水浸漬の有無では、30～60分程度の水浸漬を行った方が好ましく、従来の水切り法では照射時間が短いために、芯が残った。容器は蓋をした方が均質な米飯に仕上がりに蓋をせず、乾燥気味に仕上げる調製方法は食味的に支持されなかった。照射時間は2cup(320g)の糯米で12分間程度が最適と思われたが、加熱方法としては一気に続けて、照射するより、途中で米飯を攪拌する時間をとった方が照射むらがなく、均質で歯触りのよい強飯に仕上がることが分かった。時間配分としては8分間照射で攪拌してから後、4分間照射する調製方法が良好と思われた。他に調製水量は糯米量と同量もしくは少なめが強飯調製に適当であるとか、小豆の煮汁で調製した方が、水のみで調製するより、より強飯らしい歯触りの米飯が調製出来ることなど幾つかの知見が得られた。