

经典日式手握饭团



<材料>

【手握饭团】

大米 280g
净水 310g

梅干 4个
黑芝麻 1/4 小勺
盐 少许
烤海苔 1/2 枚

【糙米饭】

糙米 280g
净水 480g

<米的海洗方法>

- 淘米的目的是将附着在米粒表面的灰尘洗干净。
- 第一次将水大量一次加入漫过米粒，大致搅拌后迅速倒掉，因为米粒最初的吸水率能达到30-40%，如缓慢的加入水淘洗，米粒可能会沾上自来水的味道，推荐使用净水器过滤的水米饭会更加美味。
- 淘米不要过久，最近大米的技术持续革新，为了不过多减少米糠，轻轻淘洗即可，时间过久米粒会断裂，破坏米的韧性及口感。

<关于糙米的海洗和吸水、煮饭时盐>

- 轻柔的清洗，糙米的外层有像粉丝一样的透明膜。这个被称为【保护膜】，保护糙米内的营养，防止酸化。保护膜不耐用力揉搓，所以力道的使用尤为重要。
- 水量，1.2~1.8倍之间（根据需求进行调整）。
- 蒸煮时间，20-40分之间。
- 糙米如使用锅具蒸煮，需要提前一晚浸泡6小时后再煮较好。
- 浸泡后的糙米回到了柔软的状态，对人体的消化有很好的益处。
- 加入盐浸泡，可以凸显糙米的甜味，去除米糠的味道，更加美味。有时以日式高汤来替代盐进行使用。（盐分、矿物质也会大大增加）

<制作方法>

<手握饭团>

- 1、将称量好的米放入盆中，第一次将水大量一次加入漫过米粒，搅拌后过滤掉水。
- 2、从外侧将米聚拢用手掌轻轻按压。
- 3、第二次加入水搅拌，将米聚集在一起，轻轻按压2-3次后过滤掉水。
- 4、洗净的米装盆内加入净水后静置30分钟。
- 5、锅内去除水气加入浸泡好的米加入310cc净水盖上盖子开大火煮开（约10分钟）。
（根据米的分量加热时间略有差异）关小火蒸10分钟后关火。
- 6、使用锅铲在锅的周围轻转，将米饭从锅边切落后搅拌均匀。
保鲜膜上撒上适量的盐，将米饭分成8等分后取一份放在保鲜膜上。
- 7、三角手握饭团，6步骤中加入梅干。左手握住饭团，用右手的手指和手掌之间的角度慢慢调整制作出三角饭团，装饰上海苔即可。
- 8、将剩下的饭团握在右手手指中，用四个手指的之间进行调整。放入盘中装饰上黑芝麻即可。

<糙米的清洗>

- 9、按照上1-3个步骤进行清洗后糙米内加入净水浸泡后进行蒸煮即可。