

報道関係各位

2025 年 4 月 15 日

株式会社 Taste Link

新生活の新常識！炊飯器なしでタイパ&ヘルシーに 一流星付きシェフも絶賛の、エシカルで美味しく そして玄米でも時短で炊ける 3 拍子の揃った“鍋炊きごはん” プロ推薦！最高の鍋炊きごはんを叶えるベストな鍋とは？ ～誰でも簡単にできる、美味しさを引き出す鍋炊きごはんの極意を公開～

“食に携わるすべての人の可能性”と、その可能性と共に“豊かな食卓、社会を創造していく企業の皆さま”を繋ぐ世界中の食のプラットフォームができるプラットフォームを運営する株式会社 Taste Link（所在地：東京都渋谷区、代表取締役：戸門慶）は、一流シェフに対して、「新生活におすすめの調理器具」についてのインタビューを行いました。



4 月は多くの方が新生活を迎えるタイミングです。そこで Taste Link は一流シェフに対して「シェフ自身も自宅で使っているおすすめの調理器具」について調査をしたところ、複数のシェフが「お米を炊く用のお鍋」と回答しました。

お鍋で炊くご飯は、ふっくらと美味しく、玄米であってもわずか 15 分で炊けるため、炊飯器より時短になります。忙しい社会人や主婦にとって「タイパ」が非常に重要視される今、時短で美味しいご飯が炊けるのはとても大きなポイントです。

また、最近では一人暮らしをする際に「あまり使わないのにかさばるから」などといった理由で炊飯器を買わない人が増えていますが、お鍋での炊飯なら不要な際は場所を取らずにしまっておくことができるため、手軽に取り入れることができます。さらに、エシカルな暮らしを意識する人が増えている中、無駄を省いたシンプルで効率的な鍋炊きは、環境にも優しい選択肢です。

新生活をさらに充実させるために、エシカルで美味しい鍋炊きごはんを試して、毎日の食事をもっと楽しく、健康的にしてみませんか？

プロ推薦！最高の鍋炊きごはんを叶えるベストな鍋

■OIGEN 南部ごはん釜 3 合炊

厚く作られた南部鉄器のごはん釜は、たくさんの熱を保有しお米にふんわりとその熱を伝えるのでご飯がふっくらと炊き上がり、スピード炊飯が可能です。また、良質な鉄器は調理していると身体に吸収されやすい二価鉄という鉄分が少しずつ溶出します。そのため、現代人に不足しがちと言われている鉄分を補給することが出来ます。継続的にご使用になれば貧血予防・改善にも効果があるとされています。

さらに、OIGEN の南部ごはん釜は、釜の内側に便利な水加減マークが付いていますので、いちいち水加減を量って炊き始める必要がありません。

<シェフからのおすすめポイント | 恵比寿くろいわ 黒岩 宏達シェフ>

炊く時間が 10 分と短く、家庭の火の弱さでも充分に力を発揮する。一見、鍋自体が重たいというマイナスポイントがあるが、実は「重たい」というのはプラスでもあり、重いと重心を感じることができて無駄な動きがなくなるので、道具を上手に使えるようになる、つまりは料理が上手になる。



■岩鑄 Iwachu ごはん鍋 2 合炊

内側にホーロー加工がされているので、炊き上がったご飯もこびりつきにくくなっています。持ち手は上下することが可能で、しっかりと取り付けられているので、安心して持ち運ぶことができます。吹きこぼれをキャッチするツバも本体と一体になって付いている点も特徴です。

また、鍋のツバから下の部分は適度にカーブを描いているため、炊飯時のお米の対流を助けます。この構造は熱の回りが良いので、鍋全体から熱を与えることができ、炊きむらをなくします。

<シェフからのおすすめポイント | ristorante DONO (リストランテ ドーノ) 中東 俊文シェフ>

鑄物の米用のお鍋を使用していた際はお米に鉄の味がしていたが、このお鍋はそれがまったく無い。また蓋も鑄物で出来ているので、ちょうど良い圧がかかっていて粒立ちが良く、美味しいお米が炊ける。



■無印良品 土釜おこげ 1.5 合炊き

直火で手軽に炊飯ができる土鍋で、火加減を途中で調節することなく、約 14 分でおこげ付のご飯を炊くことができます。（伊賀焼）

粗くて空気を含んだ耐火粘土を使った肉厚な構造は、熱がじんわりと伝わり炊飯に理想的です。蒸らしの間に追い炊き効果が加わって、おいしいごはんとおこげができます。付属の蓋は重く、釜中の圧力を高めて、炊きこぼれしにくい設計です。また保温性がよくなり蒸らし効果が高くなります。

土釜は木のおひつと同じ通気保湿効果があり、冷めてもごはんがべとつかず、おいしく召し上がれます。白米だけでなく、玄米、炊き込みご飯などもおいしく炊けます。

<シェフからのおすすめポイント | すし処めくみ 山口 尚享シェフ>

しっかり給水（1 時間以上）さえすれば、説明書にある通りにきっちりやらなくても、だいたいで上手に炊くことができるので素人にもおすすめ。



美味しさを引き出す鍋炊きごはんの炊き方

■恵比寿くろいわ 黒岩 宏達シェフ

①お米の選定

ブランドで選ばず、お米の大きさが揃っているものを選ぶ。

②研ぎ方（研ぎ水は水道水で OK）

香りを嗅ぎながら米油を見逃さないように優しく小河をイメージしながら研ぐ。だいたい 2〜4 回ほどお好みの香りの加減で良い。

③給水

1.5 時間以上〜10 時間以内を目安に浸ける。（朝出勤前に浸けておき、帰宅後にザル切りをするのも OK）

④水切 浸透圧

ザルの中でしっかりお米をまとめて浸透圧を使い、1 時間以上水切をするのがポイント。

⑤炊く準備

給水した米は 1.3 倍くらいになっているので、もう一度計り同量の水を入れる。（出来れば軟水が良い）

⑥火をかける（IH でも OK）

強火で火にかけ沸騰したら 1 分そのままにし、その後とろ火にして 3〜5 分。準備段階でしっかりと給水しているためこれで完成。

「Chef Insight」とは

「Chef Insight」は、営業活動の効率化を実現する、業界初のシェフ直結プラットフォームです。貴社商品に興味がある一流シェフだけに焦点を当て、効果的な営業活動を可能にします。

「Taste Link」とは

シェフやソムリエ、サービスの方々に仕事を頼みたい企業と日本のみならず海外を含めたシェフ等を繋ぐ「世界中の食のプロにオファーができる」プラットフォームです。数々の星付きシェフを含む一流の料理人とのマッチングにより、商品開発やプロデュース、効果的な PR 施策まで、企業の課題に対してワンストップでソリューションを提供しています。

事前ヒアリングや蓄積データによりミスマッチを回避し、シェフ・企業双方にとって最適なマッチングを実現。バイネームでのキャスティングだけでなく、プロジェクトの目的や規模に応じた柔軟なリクルーティングも可能です。また、キャスティングから交渉、契約まで、すべてのプロセスを Taste Link が一括して請け負うことで、スムーズな連携を実現しています。現在、食品、飲料、素材メーカー、コンサルティング会社、広告代理店、イベント会社など多様な業界のクライアントと契約を締結しております。

株式会社 Taste Link とは

“食に携わるすべての人の可能性”と、その可能性と共に“豊かな食卓、社会を創造していく企業の皆さま”を繋ぐ世界中の食のプロにオファーができるプラットフォームを運営しています。「飲食業界をアップデートする」をミッションに掲げ、飲食業界で働く人の価値をより一層上げていくことを目指しています。元料理人である創業者の経験と人脈を活かし、飲食業への深い理解と革新的アプローチで、業界に新たな価値を創造し、食文化発展に貢献し続けています

会社概要

会社名 : 株式会社 Taste Link

代表取締役 : 戸門 慶

本社所在地 : 東京都渋谷区渋谷 3-1-9 YAZAWA ビル 3 階

設立 : 2023 年 5 月

事業内容 : Taste Link の運営

公式 URL : <https://www.tastelink.jp/>

公式 SNS : https://www.instagram.com/tastelink.official?igsh=MWdmZWpkMHV2bnRyeQ%3D%3D&utm_source=qr