

2025 年 9 月 吉日

報道関係各位

パナソニック株式会社

『お米に関する調査』を発表 “炊飯器マスター”が教える意外と知られていない おいしいごはんの炊き方を紹介

新米が出回る秋は、お米への関心が高まる季節です。パナソニックは、20 歳以上の男女 600 名を対象に『お米に関する調査』を実施しました。1956 年から炊飯器の開発をしてきたパナソニックで、プログラム開発を担当する「Panasonic Cooking@Lab」に所属している“炊飯器マスター”が、意外と知られていない「おいしいごはんの炊き方」について解説します。

< 調査概要 > 調査名：『お米に関する調査』

調査対象者：20 歳以上の男女、炊飯器を持っている人、600 名

調査期間：2025 年 7 月 7 日

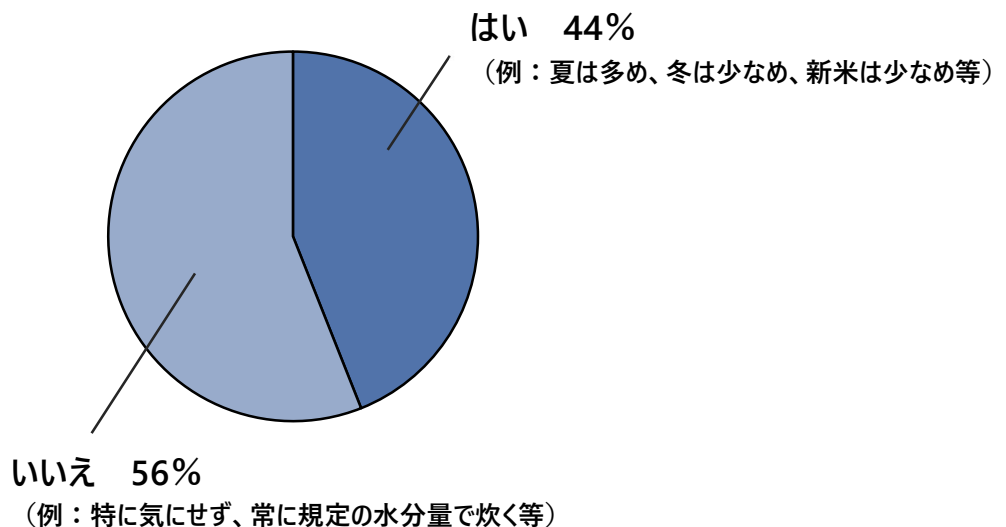
調査方法：インターネット調査

* 本資料に含まれる調査結果をご掲載いただく際は、必ず「パナソニック調べ」と明記下さい。

パナソニックが提案する「おいしいごはんの炊き方」

■季節やお米の状態に応じて、炊飯時の水加減を調整していない人は過半数以上

同調査にて「白米を炊く際、季節や米の状態（新米、古米、精米後時間が経過しているなど）に応じて水加減を調整することがありますか？」と質問したところ、「いいえ」と回答する人が過半数以上いることが判明しました。

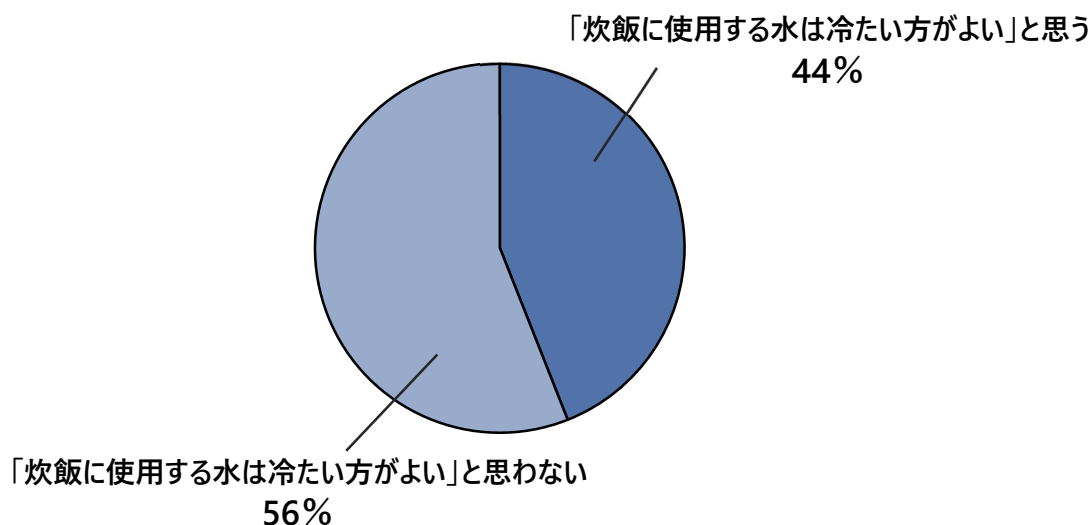


TIPS① お米の量・水加減は正確に量る

お米と水の分量は、つい曖昧になりがちですが、正確に計量することがとても大切です。付属の計量カップで、すりきりで量ることをおすすめします。水加減については、炊飯器のコースに応じた水位線を使用してください。水を入れる前に、お米を炊飯器の内釜の中で平らにならしておくと、炊きムラを防げます。なお、近年はお米の精米や流通の技術が進化し、一年を通してお米の水分量の変化は少なくなっています。そのため、まずは水位線に合わせて炊飯してみてください。もし長期保管などでお米が乾燥してパサつく場合は水をやや多め（目安として水位線より1～2mm上）、やわらかすぎる場合には水を少なめ（目安として水位線より1～2mm下）にするのがよいでしょう。

■半数以上が「炊飯に使用する水は冷たい方がよい」と思っていない

さらに、炊飯器でごはんを炊く際に「炊飯に使用する水は冷たい方がよい」と思っている人は44%。一方で「炊飯に使用する水は冷たい方がよい」と思わない人は56%という結果となりました。



TIPS② 洗米に使う水の温度は「常温」で問題なし 手早く洗米しましょう

洗米に使用する水の温度は、常温で大丈夫です。炊飯器で炊く場合は、炊飯開始後に吸水に最適な温度（40～60℃）に調整するため（※1）、水を入れるなど冷たく冷やす必要はありません。ただし、べたつきなどの原因になるためお湯は避けてください。

洗米中の水にはヌカや汚れが流れ出てくるため、手早く行うことが大切です。また、最近は精米技術が進化しているので、お米を透明な水になるまで洗米する必要はなく、水は少し白いくらいで問題ありません。ゴシゴシと力を入れて洗米するとお米がべたつく原因となるので、優しく手早く洗米するようにしましょう。最近は、内釜で米を研げる炊飯器が増えています（※2）。

内釜（またはボウル）に米と水を入れ、米を軽く2～5回かき混ぜたら、水を捨てましょう。水中では米同士が擦れにくく汚れが落ちにくいので、水をほぼ抜いた状態であまり力を入れずに、一定のリズムで同じ方向にぐるぐると20回程度軽く回します。その際、シャカシャカとお米どうしを擦り合わせるように優しく洗米するのがポイントです。水を3、4回程度入れ替えながら、うっすらお米が透けて見えるくらいの透明度になるまで洗米します。

（※1）マイコン搭載の炊飯器の場合

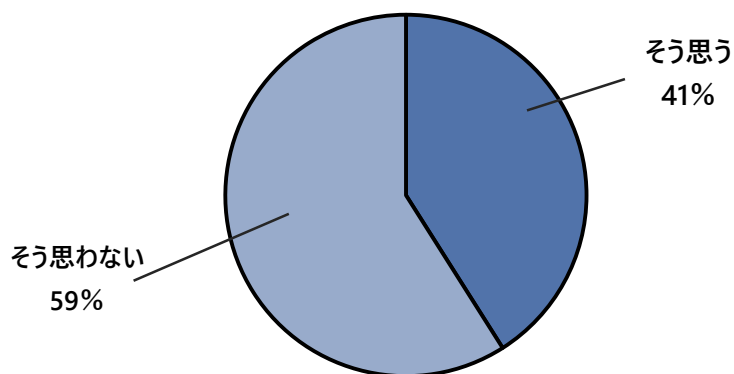
（※2）パナソニックの炊飯器の場合。機種によって状況が異なるため、取扱説明書をご確認ください。

ただし、フッ素はご使用いただくうちに摩耗します。長くお使いいただくためには、別容器での洗米もおすすめです。

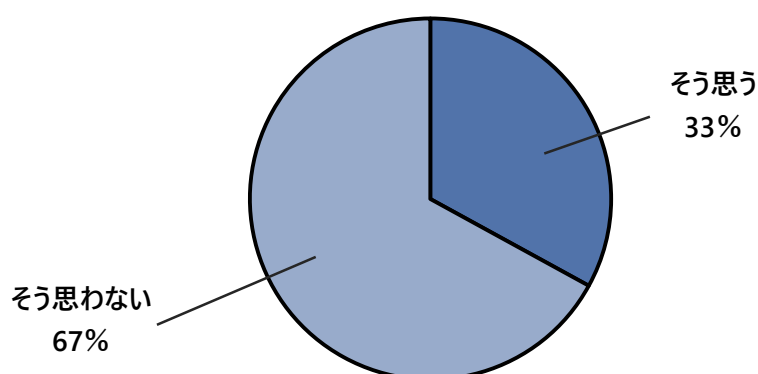
■炊飯後の白米は「一定時間蒸らす」「白米をすぐにほぐす」どちらが正しい？

炊飯器でごはんを炊く際の正しい方法について質問したところ「炊飯後はすぐに蓋をあけず、一定時間置いてむらしてからの方がよい」と回答した人が41%。「炊飯後は、白米をすぐにほぐした方がよい」と回答した人は33%という結果でした。

「炊飯後はすぐに蓋をあけず、一定時間置いてむらしてからの方がよい」と思う？



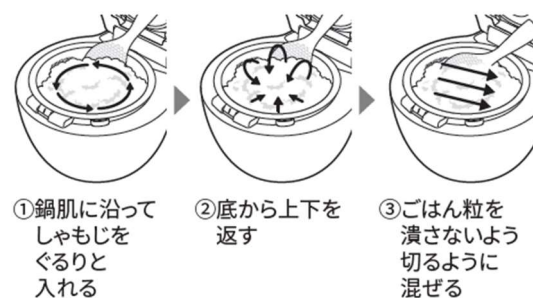
「炊飯後は、白米をすぐにほぐした方がよい」と思う？



TIPS③ ごはんが炊き上がったら「すぐほぐす」が正解

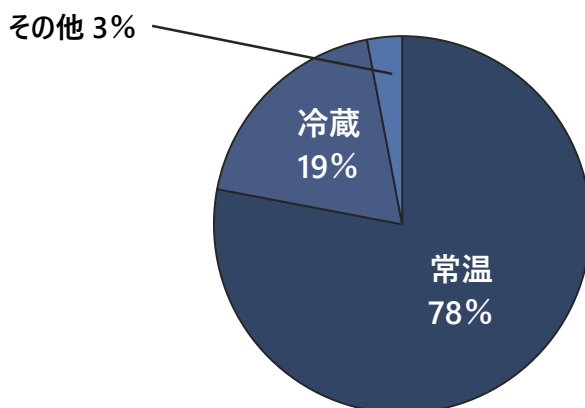
ごはんが炊き上がったら、すぐにほぐすことが大切です（※）。ごはんが炊きあがったら、しゃもじを鍋肌に沿って一周ぐりりと入れます。次に、底からごはんをすくい上げるようにして上下を返します。このとき、ごはん粒を潰さないように注意しながら、しゃもじで切るようにやさしく混ぜましょう。こうすることで余分な水分が飛び、ふっくらとしたおいしいごはんに仕上がります。

（※）マイコン搭載の炊飯器の場合



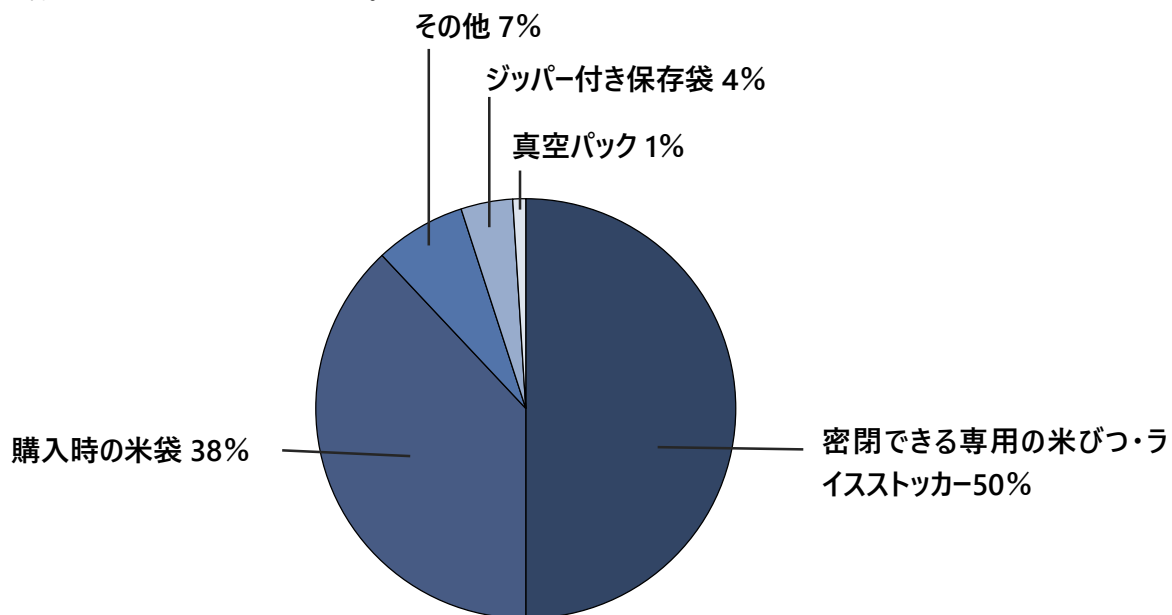
■78%の人がお米を“常温保存”していることが判明

同調査にて「お米は主にどの温度で保存していますか？」の質問に対し、78%の人が常温と回答しました。



■お米を常温保存する人の中で、購入時の米袋で保存している人が 38%

お米を常温で保存している人の半数が「密閉できる専用の米びつ・ライストッカー」、38%が「購入時の米袋」のまま保管していることが判明しました。



TIPS④ お米を美味しく保つ秘訣は「密閉」と「低温」

お米の鮮度を保つには、乾燥を防ぎ低温で密閉保存することが大切です。実は米袋には通気孔があいているものが多いので、そのまま保存せず、空気に触れないよう小分けにしてフタ付き容器やチャック付き保存袋、乾いたペットボトルなどに移し替えましょう。一般的に、精米直後は約 14%ある水分が、常温では 2 週間ほどで 12%まで減少し風味が落ちるうえ、梅雨や夏の高温多湿下ではカビや虫が発生しやすくなります。密閉した容器を冷蔵庫の野菜室に入れておけば、乾燥と高温を同時に防げるため、鮮度とおいしさを長く保てます。



URL : https://ec-plus.panasonic.jp/store/page/consumables/ricecooker_care/
<https://panasonic.jp/life/food/110017.html>

< 商品情報 > 2025 年 9 月 1 日発売 **可変圧力 IH ジャー炊飯器 ビストロ (X9D シリーズ)**
Wおどり炊きが進化し、さらに甘みを引き出し、ふっくら粒立ちのよいごはんを炊き上げる。「ビストロ匠技 A I」で釜の中のお米の状態を見極めて炊き方を自動調整するから、新米でも、精米から時間が経った古米でもおいしく炊ける。

商品名	可変圧力 IH ジャー炊飯器 ビストロ
型番	SR-X910D
価格	オープン価格
商品 URL	https://panasonic.jp/suihan/products/SR-X910D.html



【商品のお貸出しについて】

撮影やお試用に商品をお貸出しすることが可能です。
(在庫状況等によりご要望に対応できない可能性がございますことご了承ください)
ご希望の場合は、下記パナソニック PR 事務局までご連絡ください
※冷蔵庫のお貸出しはできかねますが、撮影可能な場所をご用意しています

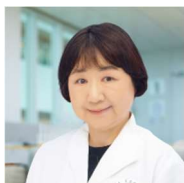
■「Panasonic Cooking@Lab」とは？



「おいしさを科学し、食卓に笑顔と感動をお届けする」をモットーに、「電子レンジ」「炊飯器」「調理小物」「IH クッキングヒーター」「冷蔵庫」を含むパナソニック調理事業の全カテゴリーの調理ソフト開発メンバーが所属し、設計者と生活者の両視点からお客様へのお役立ち活動を実践する組織です。

調理機器・食に精通するユニークな専門性を有するメンバーの知恵を結集して近年の多様化するライフスタイルや価値観に共感する商品やサービスを生み出し、お客様に楽しくうれしい食生活をお届けします。

■おいしいごはんの炊き方を紹介した Panasonic Cooking@Lab メンバーご紹介



炊飯器マスター 加古 さおり（かこ さおり）

くらしアプライアンス社 キッチン空間事業部 担当：炊飯器

入社後より炊飯器の開発一筋。「炊飯」と「食味」を調理科学の視点でとことん研究し、対流やスチームを活かした新しい炊き技で、ご家庭のごはんをぐっとおいしく進化させてきました。さらに、銘柄米の産地とタッグを組んだり、おにぎりのおいしさを広めるプロジェクトに参加したりと、つねに日本のお米とのづくりの“これから”を探求中です。

本報道資料およびご掲載に関するお問い合わせ先

パナソニック PR 事務局(調理家電担当、共同ピーアール内) 担当：高橋・三井・奥平

TEL：03-6260-4859 E-mail：panasonic.cooking-pr@kyodo-pr.co.jp