

炊飯後のご飯はどう保存するのがよいか？

【研究の目的】

炊飯後のご飯を「炊飯器で長時間保温した場合」と「冷蔵庫で急速に冷やした場合」で比べ、どのような違いが出るのかを調べる。



炊飯器で長時間保温したご飯



冷蔵庫で急速冷蔵したご飯

【結果】

炊飯器で保温を続けたご飯は、水分が抜けて塊になりやすく、黄ばみやにおいの変化が見られた。一方、冷蔵庫で急速に冷やしたご飯は硬くなるものの、水分は保たれ、白さや見た目の変化は少なかった。

【結論】

炊飯器の中で長時間保温しておくくらいなら、早めに冷蔵庫に入れた方がよい。冷蔵したご飯は再加熱することで食感がある程度戻るため、品質の低下を防ぐ保存方法だと考えられる。