

ひとりでご飯を炊いてみよう

じもとのお米を
おいしく炊こう！



1. はかる きっちりと...

米用の計量カップを使って量る。
米をさっとすくい、箸などを軽く
すべらせるようにすりきる。
(すりきり1杯が1合)



※1合は米160gにあたり、1合で茶わん約2杯分になります。

4. 炊く スイッチ・オン!

電気式、ガス式により、操作方法は様々ですが、
たいていは「スイッチ・オン」の指一本。

2. とぐ やさしく、スピーディーに



① ボウルに米とたっぷりの水を入れ、
手でザザッとまぜる。



② 米を流さないように注意しながら、
濁った水を捨てる。



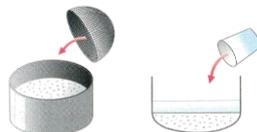
③ もう一度たっぷりの水を加えて、
ザザッと米を洗う。

④ ②～③を合計4回くらい繰り返して水を捨てる。

※手のひらと指を使って、米を傷つけないようにしながら、
米の表面についていた「ぬか」を洗い落とすことを「とぐ」と
言います。

3. 水を入れて、浸漬

① 炊飯器の内釜にといた米を入れ、米の
量に合ったラインまで水を加減する。



※普通、3合なら3合のラインまで水を入れます。この水加減でごはんの
固さが調節できます。炊飯器の火力や、季節によっても、ごはんの固さ
は変化します。何事も経験が大切です。

② そのまま30分～2時間程度おき、
米の芯までじっくりと水を吸わせる。



※米全体が白くなったら浸漬完了。浸漬する水は、冷たい方が
旨味が溶け出ないよ。急ぐときは、ぬるま湯でもOK。

5. むらす

炊き上がった後、そのまま
10～15分蒸らし、その後、
しゃもじで底から返すように
ふっくら混ぜ、余分な水分を
とばします。



6. できあがり

水の分量を変えて
好みのごはんのかたさに
してみよう。



* お鍋でも炊けます *

- 鍋にといた米と水を入れ蓋をし、
中火にかけて沸騰させる。
- 沸騰したら弱火にして10分間コト煮る。
- 最後に強火にして10秒数えて火を止める。
- そのまま10～15分蒸らし、しゃもじで
ふんわり混ぜて出来上がり。

