

【 鍋 で 炊 く ご は ん 】

炊飯器が使えなくても、ふたのある鍋と、熱源があれば、ごはんを炊くことができます。上手に炊けば、短時間でおいしく炊き上がります。

1 お米と水の分量について

米と水の分量は、およそ容量で 1.2 倍、重量で 1.4 倍、です

米 1 合 = 180ml (150g) → 水 210ml (210g)

米用の計量カップや、はかりがない場合は・・・

- ①米をとぐ。
- ②水を切り、容器などに入れて量をはかり、鍋に入れる。
- ③米の容量と同量の水をはかり、鍋に入れて炊く。

2 炊き方

- ①鍋に米と水を入れ、火にかけ、強火で炊く。
- ②沸騰してぐつぐつしてきたら、できる限り弱火にし、そのまま炊く。
- ③鍋の中の水分がほとんどなくなったら、火を止める。
(香ばしいにおいと、チリチリという音がしてきたら
“おこげ”ができています)
- ④ふたをしたまま、しばらく蒸らす。

※ 2 合程度ならおおよそ 20 分で炊き上がります。

※ 鍋はふたがあればどんな鍋でも大丈夫です！

ご家庭の鍋でも一度炊いてみましょう！