

★“鍋”でご飯が炊けるよ★

“普段自炊しないし、炊飯器もないけど、白いご飯が食べたい！”という方に…
“普通の鍋”でご飯を炊く方法をご紹介します★

●材料(1人分)●

米……1C(160g) ※すりきりで計量すること

水……240cc ※水の目安は米の重量の1.5倍量



1C(カップ)と1合の違い

一般的な計量カップ1杯=200ml=160g

1合=180ml=150g

※炊飯器についているカップ1杯は“1合”です。

●作り方●

- ①米を計量する。
- ②ボウルに①を入れ、勢い良くたっぷりの水を注ぎ、素早く捨てる。
※米が水を吸わないうちに手早く行う。
- ③手の腹を使い、ぐるっとかいて手前に集め、ぐっと押す作業を繰り返してとぐ。
といではたっぷりの水を加えて捨て、4~5回繰り返す。
- ④とき終わったら水をたっぷり加え、30分程浸水させる。(新米なら時間は短く)
その後ザルにあげて水気を切り、15分程置く。
- ⑤鍋に④と、分量の水を入れ、フタをし、5分ほど中火にかける。
※中火…5分ほどで沸騰(ふきこぼれそうになった状態)するような火加減
- ⑥沸騰したら弱火にして15分ほど煮込む。
※ふきこぼれず湯気がすーっと上がるくらい(鍋フタがカタカタとなるくらい)
- ⑦火を消し、フタをしたまま10分ほど蒸らす。
- ⑧しゃもじで鍋底からかき混ぜて余分な蒸気をとばし、
ご飯をほぐしたら、できあがり♪

