

## 5) 鍋を使ったご飯の炊き方

◎準備物

◎米に対する水量の計算方法

- ・鍋
- ・米
- ・水
- ・コンロ

米の重量×1.5 →例えば…米 300 g×1.5=450 cc

米の容量×1.2 →例えば…4合×180 cc×1.2=864 cc≒860 cc

1合=180 cc



### ① 洗米

- ① ボウルに米を入れて、水を注ぎ入れる。
- ② 軽くひと混ぜして水を捨てる。
- ③ これを3回ほど繰り返して、米をざるにあげる。



### ② 加水・吸水

- ④ 鍋に米を入れ、分量の水を加える。
- ⑤ 30分以上放置する。



### ③ 加熱

- ⑥ 鍋のふたをして、中火～強火で10分加熱する。
- ⑦ 沸騰してきたら強火で5分加熱する。
- ⑧ 弱火にして10～15分加熱する。



### ④ 蒸らし

- ⑨ 火を止めて15分ほど蒸らす。



### ⑤ できあがり

ご飯を美味しく炊き上げるには、ふたと鍋の間にふきんをはさんでおくといいよ！



大洲市食育キャラクター「なしお」