

白ごはんの炊き方

◇ RECIPE ◇

材 料 (3合の場合)

- 米 : 3合
- 水 : 炊飯器にお米を入れて3合のメモリまで
 - ・ 米の重量に対して1.5倍量の水。
 - ・ 好みのお水加減に調節してね!



覚えておこう!!

◎米1合とは・・・?

米1合 = 米150g

= 米180ml



作り方 (炊飯器で炊く場合)

- ①米を洗う。水が白く濁らなくなるまで、繰り返す。
- ②米をザルにあげる。
- ③炊飯器の釜に米を入れ、釜の目盛りに合わせて水を入れる。

(お米は、平らにならしてくださいね)

- ④炊飯器の「炊飯」スイッチを入れる。
- ⑤炊き上がったらすぐに、米粒を潰さないように優しくご飯をほぐす。
- ⑥お茶碗に、少し山高に盛り付ける。



洗米のPoint!
「手早く、優しく洗う」

土鍋や飯盒 (はんごう) で炊くときは、夏は30分、冬は1時間ほど水に浸けてから炊く。炊き上がったら、10分ほど蒸らしてからほぐす! 炊飯器はすべて自動。

