

11月

8日

## 食べてみたよ



### ① お米をきれいに研ぎます



研ぐときは、お米どうしがこすれあうように、かるくかき混ぜるだけでいいのね。



お米がひたひたになるくらいに水を入れたら、手の指を立ててかき回すようにするんだよ。



水替えは3回くらい、お米についたよごれが流れればそれでOKじゃ。

※あまり強く力を入れて研ぐとお米が割れてしまうことがあります。余分なよごれを流すだけで十分です。

### ② 土なべで炊きます



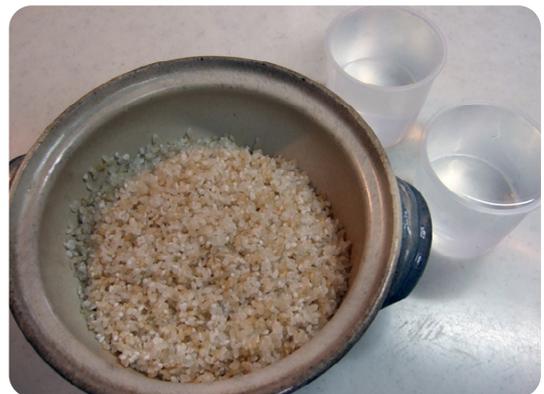
じつは土なべや手なべを使ったほうが、電気炊飯器より早く炊けるんじゃ。



水の量はお米の量と同じでいいのね。

※水の量は好みで調節してください。

やわらかめのごはんが好みなら少し多めにします。  
また玄米をそのまま炊くときもやや多めにします。



### ③ 湯気がいきおいよく出ています



うわあ、湯気がこんなにいきおいよく出てきたよ！



あわてなくとも大丈夫じゃ。



※1~2合くらいなら中火でOKです。さいしょに強火にかけいきおいよく吹きこぼれてきたら中火にし、そのまま2~3分加熱します。湯気の出が弱くなったらごく弱火にしてさらに10分。

さいごに強火でパッと当てて消し、10分蒸らしたらできあがりです。

はじめてのときはこげたにおいがすると不安になりますが、さいごまでフタはとってはいけません。