

# お米の炊き方

## ①お米をごはん鍋に入れる



お米をごはん鍋に入れる  
※班の人数分に計られているので、全部入れる

## ②お米を洗い、水をきる



お米をこぼさないよう工夫しよう！

ごはん鍋に水を入れ、お米を洗い、水をきる  
※この工程を3~4回行い、にがりがとれて、お米がうっすら見えたなら③にすすむ

## ③水を入れる



平らにならした米の上に軽く指を立てる  
指先が米に埋まらないよう、中指の第一関節まで水を入れる（指先から2.5 cm）

## ④ふたをして火にかける



火をよく観察して、火の勢いを調整する  
写真のように、火が鍋底全体に当たるように、弱すぎず強すぎすが◎

## ⑤炊く



### 炊きあがりの目安

- ★ ごはん鍋の周りからお湯が吹きこぼれる
  - ★ ふたの振動がなくなる
  - ★ ふたを開けて中を確認する
- ※ 熱い湯気に注意！

水分が無くなっていけば炊きあがり！

## ⑥火からずらし、数分むらす



火のあたらない所へずらし、数分むらす  
※ずらしたら火のあたるところへ食材の入った鍋を置いて、食材を煮込みはじめる

## ⑦すすを落とす



持ち手の所もみがく

火からはなれた場所の地面に新聞紙をしき、ごはん鍋をおろす  
熱いうちに、丸めた新聞紙やがんこたわしを使って、鍋の周りについたすすをこすって落とす

## ⑧テーブルに置く



ごはん鍋をテーブルに持って行く  
※新聞紙をしく  
※他の進行状況を確認しながら、ご飯をよそう  
※空いた鍋は、すぐに水につけておく