

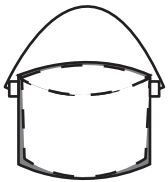
キャンプで「たきたて」 ごはんをたべよう！ in 友愛の丘

ごはんの炊き方

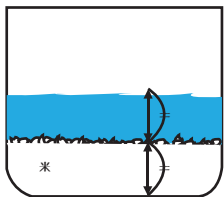
①米を研ぎます。

今ときのお米はきれいです。
そう何度もガシガシと米と米を擦り合
せて磨くような研ぎは必要ありませんの
で軽くシャシャ！っと2回で十分。ほどほどにしま
す30分ほど水につけておくことができるならいいですが
無理にしなくてもいいです。

②水加減を考える



友愛の丘の炊飯鍋



鍋の中

8合までなら量は問題なし
(正確な量は不明でかまわない)

一般的に言われているのが

米 1 に水 1.2

ですが、

ふつうは

何度か中身を確認するために蓋をあけますので、その都度水分が蒸発していきます。
場合によってはしばらく蓋が開きっぱなしになってしまうということもありますよね。
そもそも鍋も蓋も多少の変形があるので、しっかり蓋ができないものもあるのも事実です。
つまり炊飯器で炊くのとは条件がちがいますということ。家庭ではありえない出来事に対応するため、少し水加減は多い目がいいと思います。

鍋の底から米の高さまでの長さ
米の表面の位置から水面までの高さをほぼ同じにして
それより少しだけ減らすくらい。

何度も蓋をあけても大丈夫 → 蓋をそんなに開けない人はもう少し水を減らす
開けばなしはつらいかも

③鍋を火にかける

- ・沸騰してきたら、炊くことになると思います。
できてきている証拠です
- ・少し火を弱めます。この辺で蓋を開けて中を確認します。
- ・ここからは何分かに一回、程よく頻りに鍋の中を確認して状態をチェックし
ひどい焦げにならないようにします

(火が弱いと炊かないこともあります)

- ・ちょうどいい感じかな？とおもったら、しゃもじなどで米の真ん中あたりのを味見してみましょう。
ほんの少し硬いくらいならそのまま火から下ろして「蒸らし」ます

水が少なかった！と思ったら

最後あたりにならないとなかなか気づかないですが、もしその場合は、いわゆる「いい状態の米」
は諦めて「リゾット(おかゆ)風」を目指しましょう。水を追加して米にしっかり熱を与えてやわらかくします。
やわらかくても食べられますが、芯のあるお米はなかなか厳しいです。