

ワンポイントレシピ ~ごはん~

【ごはん】



てつなべ つか 鉄鍋を使ってごはんを炊きます。かず たり 数が足りなければアルミの鍋（小）を使います。

★水の量

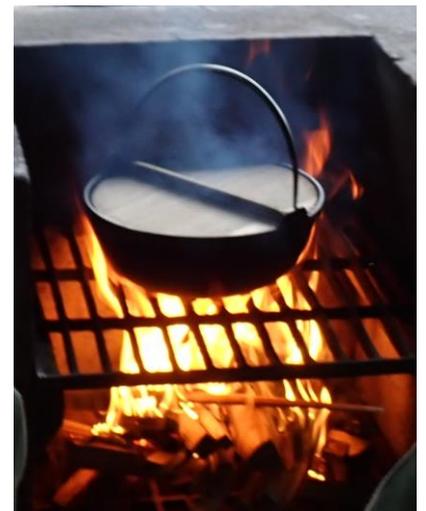
たい ころめ ひょうめん て
平らにした米の表面に手
のひらをのせて、曲げたとき
にできる手首の骨の位置ま
で水を入れる。



(アルミ鍋も同じです)

★火加減

はじ つよび いっき た あ
初めから強火で一気に炊き上げる。
ふつとう あと ひ とお
沸騰した後は少し火から遠ざけ、
中火～弱火にする。



※表面の水がなくなったらできあがり。

火にかけた様子

※焦げないように、においや湯気でチェックする。

※火から鍋を下ろした後は、蓋をしたまま蒸らす。