

ごはんの炊き方

1 お米の計量は正確に!

炊飯器に付いているカップ（一合180cc）を使って、正確に量りましょう。また、無洗米の場合は、少し小さめのカップが販売されていますので、それを利用しましょう。

2 お米を研ぎましょう

ふつうのお米の場合は、かるく研ぐように洗います。精米機の進歩により、以前のようにしっかり研ぎません。無洗米は、購入した袋に水加減等が書いてありますので、それを見てください。

ザッと水を入れてかきまぜ、すぐにボウルの水をすてる。

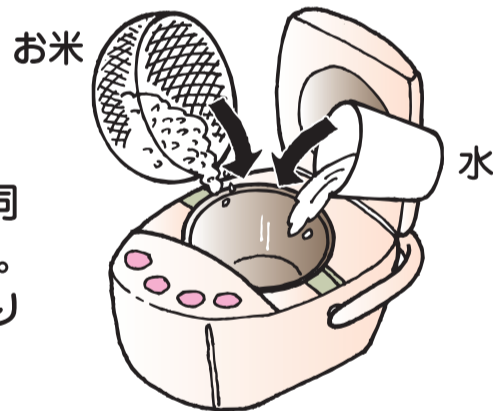


また水を入れて、手のひらでギュッキョッとおす。
(水をとりにかえて2~3回)



3 炊きましょう

炊飯器にうつし、分量の水（カップと同量の）を入れ30分ひたしてから炊く。炊き上がったら蒸らし、全体をさっくりまぜる。

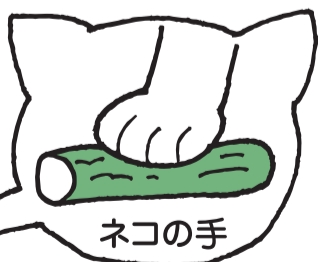


包丁の使いかた

包丁を持ったらよそ見をしない

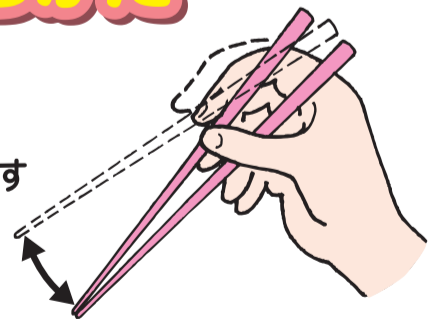


包丁を持つときは「ネコの手」!



はしのもちかた

上のはしだけを3本の指で動かす



おちゃわんのもちかた

4本の指にのせる



ごはんの炊き方

ごはんの炊き方

1 お米の計量は正確に!

炊飯器に付いているカップ(一合180cc)を使って、正確に量りましょう。また、無洗米の場合は、少し小さめのカップが販売されていますので、それを利用しましょう。

2 お米を研ぎましょう

ふつうのお米の場合は、かるく研ぐように洗います。精米機の進歩により、以前のようにしっかり研ぎません。無洗米は、購入した袋に水加減等が書いてありますので、それを見てください。

ザッと水を入れてかきまぜ、すぐにボウルの水をすてる。

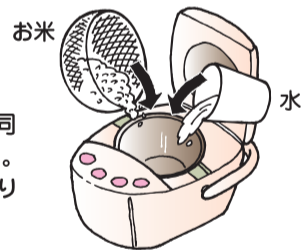


また水を入れて、手のひらでギュッギュッとおす。
(水をとりにかえて2~3回)



3 炊きましょう

炊飯器にうつし、分量の水(カップと同量の)を入れ30分ひたしてから炊く。炊き上がったら蒸らし、全体をさっくりまぜる。



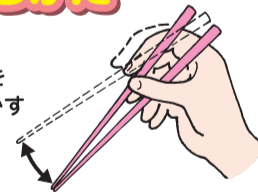
包丁の使いかた

包丁を持ったらよそ見をしない



はしのもちかた

上のはしだけを3本の指で動かす



おちやわんのもちかた

4本の指にのせる



兵庫県