

こめ た かた お米の炊き方

用意するもの



おこめ



けいりょう
軽量カップ



ボール



お水

1 きちんとはかる



けいりょう こめ
軽量カップにお米をいれます。

こう はか
1合(180ml)をすりきりで計りましょ
う。

2 てばや 手早くあらう



おお みず かる
多めの水で軽くすすぎます。

みず
水をすぐにすてます。

2 手早くあらう^{てばや}



2回目～；浸る程度の水で指を立ててやさしく

やさしくかき混ぜます。^ま

水が少し透き通ってくるまで洗います。^{みず すこ す とお あら}

3 水加減はきっちり^{みずかげん}



洗ったお米に対して1.2倍の水を入れます。^{あら こめ たい ばい みず い}

必ず平らな場所で行いましょう。^{かなら たい ばしょ おこな}

4 じっくり浸す^{ひた}



20分から30分ほど浸します。^{ふん ふん ひた}

(冬は60分浸すのが理想!)^{ふゆ ふんひた りそう}

炊飯器のスイッチをいれましょう。^{すいはんき}

5 やさしくほぐす



炊き終わったら10分蒸らします。^{た お ふんむ}

蒸らしたあとは、ごはんをつぶさないように切るようにほぐしましょう。^{む き}