

なべで炊く白いごはん

▼用意する材料

米	2 合
水	400cc



料理の作り方

- 1 お米の計量カップにすりきり 2 杯のお米を計ります。
- 2 大きめのボウルにお米を入れて洗います。
水を入れて、軽くかき混ぜてから、すぐに水を捨てます。このとき、お米が流れていかないように、ザルの上に水を捨てるようにしましょう。
ザルのお米をボウルにもどし、また水を入れます。手をボウルの中で大きく回しながら、手早くあらいます。
糠が出てきて水が白くなったら、すぐにザルの上に水を捨てます。
お水を入れて洗う、捨てるを 4 回ほど繰り返します。
- 3 最後はしっかりと水を切って、なべに入れます。
- 4 料理用の計量カップで 400cc をはかり、なべに入れます。
計量カップは平らなところにおいて、横からメモリを読みましょう。
- 5 お米が水を吸って白くなるまで、30 分から 1 時間おいておきます。
- 6 なべのふたをして、中強火にします。ふっとうしたら、ごく弱火にして、15 分炊きます。
- 7 15 分たったら火を止めて、ふたをしたままさらに 10 分おきます。
- 8 できあがったら、ふたを取って、しゃもじで混ぜておきます。
ふたについた水滴が落ちないように、ふきんでうけながら、ふたを取ります。
混ぜるときは、ごはん粒をつぶさないように、やさしくさっくりと混ぜます。