

お米のもみすり

材料

収穫した稲穂

とれただけ



1 稲穂(いなほ)から、もみを取ります。



2 すりばちとすりこぎを使って、もみをこすり合わせます。



3 米から、もみがらが取れてきます。
あまり強くこすりすぎると米が割れるので、ようすを見ながらつづけましょう。



4 もみがらが取れたら、すりばちをゆすります。
もみがらと玄米に分かれてくるので、もみがらだけを取りのぞきます。
または新聞紙などを大きく広げて、そっと息をふきかけて、もみがらをとばしてもいいでしょう。
強く吹くと米も飛んでいきますので気をつけます。



5 細かく残っているもみがらを取るために、全部をザルに入れてふるい落とします。



6

ザルの中に残った米にまじって、もみがらがあれば取りのぞきます。



7

玄米だけになるまで、くりかえします。