

# 白米を炊いてみよう！



## お米の計り方

お料理やお菓子用の計量カップは通常200mlだが、お米用の計量カップ（炊飯器に付いているカップ）は180mlになる。カップ1杯が1合になる。

お米は水を入れた瞬間から水を吸うので手早くするようにしましょう。  
ピヨ！



## お米のとぎ方

- ①米はお米用の計量カップで計り、ボールに入れる。
- ②たっぷりの水を入れ、さっと米を洗い、米がこぼれない程度に水を捨て、これを3回繰り返す。
- ③手の平で押しながらかとぐ。水を入れ、軽くすすいたら水を捨てる。これを3回くらい繰り返す。
- ④といた米をザルにあけ、水気を切る。
- ⑤米を炊飯器の内釜に移し、お米の量の目盛りまで水を入れる。そのまま置き、米に水分をふくませる。（夏は30分間、冬は1時間程度）



力を入れてとぐとお米が割れてしまうのでやさしくといてください。  
ピヨ！



- ⑥炊飯器のスイッチを入れ、炊いたら、約10分間そのまま置いて蒸らす。炊き上がったら、濡らしたしゃもじで全体をさっくり混ぜる。（炊いたままにしておくとご飯が潰れてしまう。）

