

ごはんの炊きかた



②水の量をよく確かめよう

①お米をライスクッカーに入れる

自然の家のお米は無洗米なので、洗わなくても使えます。

②米1合に対して水230mlを計り入れる

米5合・・・水1150ml 米2.5合・・・水575ml が目安です。
水の量は、お玉やコップを使って計ることができます。



深いお玉 180ml
(柄に180ccと
書かれた刻印あり)



浅いお玉 100ml
(刻印なし)



コップ 容量はさまざま
刻印あるものを使おう



⑤ふくらんだ部分まで火が当たっている

③火にかける前に30分程度浸水させる

米が水を吸って、芯が残りづらくなり、よりおいしく炊けます。



⑥白い泡は沸騰のしるし

④かまどの火にかける

0
〜
10
分

⑤温度が上がってくる

火がライスクッカーのふくらんだ部分に当たるように
火力を調節しよう！

10
〜
15
分

⑥水が沸騰してくる

水が沸騰すると、ふたのすき間から白い泡(あぶく)が
出てくこともあります。
おいしく炊くコツは、沸騰が続くように、火力を保つこと！

15
分
〜

⑦沸騰がおさまる

米が水分を吸って、ライスクッカーの中の水分が少なくなっ
てきました。
そのまま火にかけ続けていると、お米がコゲてしまいます！
ふたを外して中を確認してみましょう。

✓水が残っている → 弱火で加熱

火が直接当たらない場所にライスクッカーを
移動させて加熱を続け、こまめに中を確認しよう。

✓水が残っていない → 完成！

かまどから下ろして、ふたを閉めたまま
盛り付けをする直前まで蒸らしておこう。



⑦表面の水分がなくなったので完成！



なべしきをいいてテーブルに置こう

ごはんの炊きかた



②水の量をよく確かめよう

①お米をライスクッカーに入れる

自然の家のお米は無洗米なので、洗わなくても使えます。

②米1合に対して水230mlを計り入れる

米5合・・・水1150ml 米2.5合・・・水575ml が目安です。
水の量は、お玉やコップを使って計ることができます。



深いお玉 180ml
(柄に180ccと
書かれた刻印あり)



浅いお玉 100ml
(刻印なし)



コップ 容量はさまざま
刻印あるものを使おう



④ふくらんだ部分まで火が当たっている

③火にかける前に30分程度浸水させる

米が水を吸って、芯が残りづらくなり、よりおいしく炊けます。



⑤白い泡を見逃さないで！

④かまどの火にかける

火がライスクッカーのふくらんだ部分に当たるように
火力を調節しよう！

⑤泡が出てくる様子を観察する

水が沸騰すると、ふたのすき間から白い泡(あぶく)が出てきます。
泡が出続けるように、火力を保ちましょう。



⑥表面の水分がなくなったので完成！

⑥泡が出なくなったら中を確認する

泡が出なくなったということは、ライスクッカーの中の水分が
少なくなってきたということです。
そのまま火にかけ続けていると、お米がコゲてしまいます！
ふたを外して中を確認してみましょう。



なべしきをいいてテーブルに置こう

表面の水分が

✓残っている → 弱火で加熱

火が直接当たらない場所にライスクッカーを
移動させて加熱を続け、こまめに中を確認しよう。

✓残っていない → 完成！

かまどから下ろして、ふたを閉めたまま
盛り付けをする直前まで蒸らしておこう。

カレーの作りかた



①野菜は小さく切りましょう

①野菜を小さく切る

短い時間で作るために、厚さは5mm以内にしましょう。
切った野菜は鍋に入れてください。

②肉をちぎる

肉を一口サイズにちぎり、鍋に入れてください。
肉をさわる前・さわった後はせっけんで手を洗いましょう。

③水1300mlを計り入れる

水を多く入れすぎると、時間がかかったり、水っぽいカレーになったりします。
3人分(ハーフセット)のときは650mlにしてください。
水の量は、お玉やコップを使って計ることができます。



③具材が浮かないのが正しい水の量



深いお玉 180ml
(柄に180ccと
書かれた刻印あり)



浅いお玉 100ml
(刻印なし)



コップ 容量はさまざま
刻印あるものを使おう



④ライスクッカーの横で温め始めてOK

④かまどの火にかける

水が沸騰してからさらに10分程度煮込んでください。
ごはんを炊いているライスクッカーのとなりで温め始めると
効率的に調理できます。

⑤具材に火が通ったか確認する

肉や野菜に火が通ったか確認してみましょう。
特に、にんじんやじゃがいもには火が通りづらいです。
食べてみてやわらかくなっていれば火が通っています。



④10分間沸騰させ続けよう

⑥鍋をかまどから下ろしてルウを溶かす

ルウはあらかじめ割っておきましょう。
ルウのかたまりが無くなるよう、かきまぜて溶かしてください。



⑥かまどから下ろしてルウを溶かそう

とろみはどう？

✓水っぽい → 弱火で加熱

✓固すぎる → 水を足し弱火で加熱

ルウを入れた後に加熱すると、コゲつきやすくなります。
火が直接当たらない場所に鍋を置き、
全体をかきまぜながらとろみの変化をみましょう。

✓ちょうどいい！ → 完成！