

# ごはんの炊き方

## ①お米をごはん鍋に入れる



お米をごはん鍋に入れる。

※班の人数分に計られているので、全部入れる。

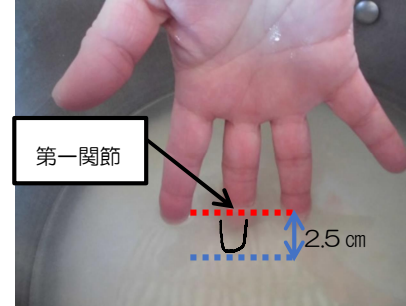
## ②お米を洗い、水をきる



ごはん鍋に水を入れ、お米を洗い、水をきる。  
※この工程を3~4回行い、にごりがとれて、お米がうっすら見えたら③にすむ。

## ③水を入れる

★横から見た図



平らにならした米の上に軽く指を立てる。  
指先が米に埋まらないよう、中指の第一関節<sup>だいいちかんせつ</sup>まで水を入れる。(指先から約2.5 cm)

## ④ふたをして火にかける



火をよく観察して、火の勢いを調整する。  
写真のように、火の先が鍋に当たるように、弱すぎず強すぎずが◎

## ⑤炊く



炊きあがりの目安

- ★ ごはん鍋の周りからお湯が吹きこぼれる。
  - ★ ふたの振動がなくなる。
  - ★ ふたを開けて中を確認する。
- ※ 熱い湯気に注意！  
水分が無くなっていれば炊き上がり！

## ⑥火からずらし、数分むらす



火のあたらない所へずらし、少しむらす。

※ずらしたら火のあたるところへ具材の入った鍋を置いて、具材を煮込みはじめる。

## ⑦すすを落とす



持ち手の所もみがく

火からはなれ、地面に新聞紙をしき、ごはん鍋をおろす。  
熱いうちに、丸めた新聞紙やがんこたわしを使って、鍋の周りについたすすをこすって落とす。

## ⑧テーブルに置く



ごはん鍋をテーブルに持って行く。  
※ 新聞紙をしく。  
※ 他の進行状況を確認しながら、ごはんをよそう。  
※空いた鍋は、すぐに水につけておく。