

土鍋ご飯

材料 4人分



・米	3カップ
・水	650ml

作り方

- ① 3合の米を研ぎ、ザルにあげます。
- ② 土鍋に米、水を入れ30分程浸漬させます。
※水の量は米の1.2倍量（できれば冷たいお水）
- ③ 鍋を火にかけて強火で沸騰させ、沸騰したら中火におとしその状態を5分程保ちます。その後、とろ火にして4分、仕上げに5秒間強火にかけます。
- ④ 蓋をしたまま10分間蒸らし、しゃもじで蒸らしたご飯を混ぜたら出来上がりです。

＜調理用語＞

強火… レバーを全開にした状態
中火… レバーを半分くらいまで開けた状態
弱火… 中火よりさらにレバーを閉じた状態
とろ火… 弱火よりもさらにレバーを閉じた状態