



# 鍋・土鍋での炊き方 (ふた付きの鍋をご用意ください)

※炊飯器や圧力鍋などでも炊くことができます。

※基本的なご使用方法は、鍋や土鍋の取扱説明書に従ってください。

●2箱または、3箱一緒に炊飯することもできます。



## 1 鍋に水を入れます。(下の表をご参照ください)

◎1箱・2箱分を炊くときの水量目安(ml) ※お水の量は好みにより加減ください。

| 商品名        | 1箱(袋) | 2箱(袋) | 商品名          | 1箱(袋) | 2箱(袋) | 商品名       | 1箱(袋) | 2箱(袋) |
|------------|-------|-------|--------------|-------|-------|-----------|-------|-------|
| まごころお赤飯    | 300   | 600   | ハーブ鶏とトマトのピラフ | 300   | 600   | 出西生姜のご飯   | 230   | 460   |
| 丹波大納言小豆の赤飯 | 280   | 560   | 海鮮ピラフ        | 300   | 600   | 宍道湖産しじみご飯 | 230   | 460   |
| 山菜おこわ      | 210   | 420   | 中華風角煮おこわ     | 200   | 400   | 栗赤飯       | 250   | 500   |
| 五目おこわ      | 230   | 460   | 紀州産梅とじゃこのご飯  | 320   | 640   | 松茸ご飯      | 220   | 440   |
| 鯛めし        | 250   | 500   | 安来産筍のご飯      | 270   | 540   | 信州ごぼうのおこわ | 220   | 440   |

## 2 「小豆」または「具材」を入れた後、「お米」を入れて、すぐにかき混ぜてください。

アルファ化米の袋から、脱酸素剤を取り出すのを忘れないでください。

●梅とじゃこのご飯の場合：じゃこの具を入れます

●栗赤飯の場合：栗と丹波大納言小豆を入れます。

**ご注意** 水の中にアルファ化米を入れると、即吸水して固まってしまうので、すぐにかき混ぜてください。



## 3 蓋をしてすぐに強火で炊きます。沸騰したら弱火にしてください。

※アルファ化米は吸水が早いので、水と合わせたら、すぐに加熱を始めてください。

※目安です。沸騰までの強火が3分前後。米の表面の水がなくなるまでの弱火が4分~8分程度。商品、容器サイズ、調理機器等により異なりますので、ご参考までに。

●ハーブ鶏とトマトのピラフを調理される場合は、焦げ防止のため、弱火の途中でかき混ぜてください。



## 4 表面の水がなくなったら、火を止めます。火を止めた状態のまま、20分以上、蒸らしを行います。

**ご注意** パチパチと音がしたらすぐに火を止めてください。

この時点では芯が残っていますが、蒸らしを行うことで芯はなくなり、おいしく炊きあがります。

※おいしく仕上げるコツは、十分に蒸らしを行うことです。



## 5 蒸らしが終わったらかき混ぜ、盛り付けてできあがりです。

●梅とじゃこのご飯の場合：調味梅干を混ぜ込みます。

