

こめ お米から ごはん!

お米のはかりかた



お米カップ (180ml) に、お米をこんもり。



そして、なでなで。



よこから見たらピッタリ1ばい。

お米をといでみよう



① ボウルにお米と水を入れ、手でかるくひとまぜして、水をすてる。よごれをすてるイメージ。



② 水は入れずに、手でかきまぜる。ぐるりぐるり、底のお米もね。シャッ、シャッといい音がするよ。



③ 水を入れて、かるくまぜてから、また水をすてる。(ざるがあるとおんしん)

②と③を、3~4回くりかえす。といた水がぎゅうにゅう色から、うすめのカルピス色になるくらいね。



④ しっかり水をきって、とくのはおしまい。



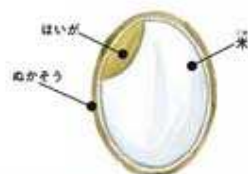
ピカピカのごはんがたけたら、それだけでも、ごちそう。かたいお米が、どうやって、ふんわりごはんになるのか、ふしぎだね。お米の気持ちになって、そうぞうしてみよう!



こうすれば、だれがはかってもおなじだね。

ごはんがたけるしくみ

それぞれりゆうがある



① あらう
お米のまわりの「ぬか」をあらいながす。



② 水につける
かたいお米が、水をすってやわらかくなる。



③ 火にかける
水をすったお米があつくになると、ひょうめんがとけだして、ねばりけがでてる。



④ むらす
ごはんのまわりにのこった水も、お米がすいこんで、ふっくらもちもちの、ごはんになる。

⑤ ごはんのたきかた
【すいはんきでたく】

といたお米を、すいはんきに入れ、めもりにあわせて水を入れる。2合なら、めもりも2のところ。20~30分ぐらいい水につけてから、スイッチオン。
※おなべでたくときは、2合でカップ2はい (400ml)。



おとなのかたへ
炊飯器によっては、吸水・蒸らしの時間も炊飯に含まれている機種があります。ご確認ください。

たけたごはんを、いつもどおりにかんで、食べてみよう。つぎは、20回しっかりかんでみよう。味は、ちがうかな。どうちがうかな?