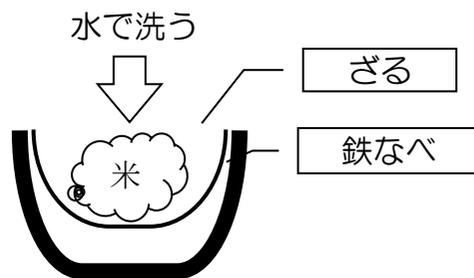


ごはんの炊き方

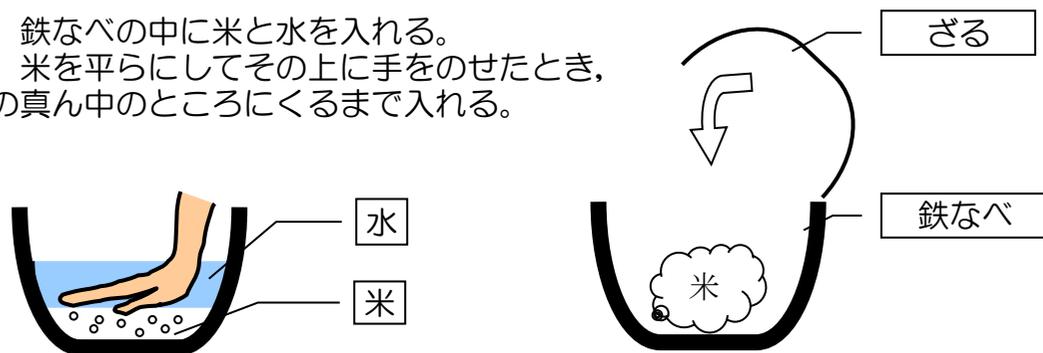
準備するもの

鉄なべ（黒）、ふた、ざる、米、

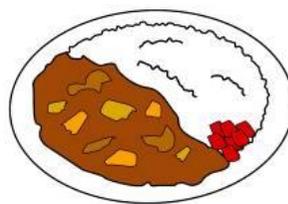
- ①鉄なべの中にざるを入れ、ざるの中に米を入れ、水で米を洗う。（2～3回くらい水をかえる。あまり洗いすぎないこと。）



- ②水をきり、鉄なべの中に米と水を入れる。水の量は、米を平らにしてその上に手をのせたとき、くるぶしの真ん中のところにくるまで入れる。



- ③鉄なべにふたをしてかまどの上に置く。まきに火をつける。なべが炎に包まれるくらい大きくなるとなべがぐつぐつと煮える。泡をこぼさないように、火の小さいところになべをよける。



- ④炊きあがったら10分くらいむらしてから、ふたを開けましょう。しゃもじを水でぬらしてからごはんをつぎましょう。

