

おいしい お米の炊き方



1. 火おこし

- 薪を数本ナタで細くする。
- 新聞紙に火をつけて、細い薪を燃やす。
- 細い薪に火がついたら、少し太い薪を乗せる。
- 火が安定したら、太い木を組んで乗せる。（「井」形に組むと燃えやすい。）

2. お米たき

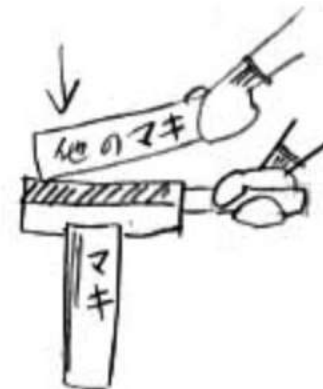
- お米を研ぐ。（コッヘルに水とお米をいれてかき回したあと水のみを捨てる。2～3回くりかえす。）
- 水を入れて（お米より少し多め。お米に手のひらを着いて手首くらいまで水を入れる）火にかける。
- 火加減は、ふっとうするまでは中火、ふたがカタカタなりはじめたら弱火にする。（コッヘルを動かして調整する。）
- 湯気が出なくなり、グツグツという音が出なくなったら、火からおろして5～10分むらす。

(注) ナタを使うときは・・・

(1) ナタを割りたい薪に当てがう。



(2) ナタを別の薪でたたいて、薪を割る。



※危険なので、絶対にナタを振らないでください。また、必ず軍手を着用してください。