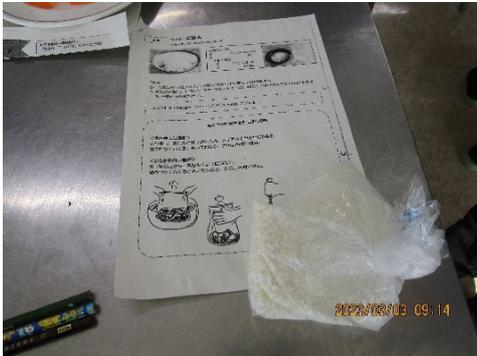


☆アイリスがおすすめするポイント

温かいご飯が一番！パッククッキングの基本になります。白米づくりをマスターすれば、いろいろなお料理に応用ができます。



【材料】

- 米 70g
(一合が約140gなので1/2合になります。)
- 水 2/3カップ
(カップ1杯が200gなのでカップ2/3です。)
基本は、お米の1.5倍です。これを基準に、かた目・柔らかか目とお好みで量を調節してください。



【作り方】

- ① ポリ袋に、お米70gと水100gを入れて、30分ほど浸しておきます。
- ② 30分ぐらいたったら、中の空気をできるだけ抜いて、ポリ袋の上の方でしっかりきつくしばります。



※ パッククッキングここがポイント！

- 袋の中の空気をできるだけ抜くこと。
- 袋の上の方でしっかりきつくしばること。



- ③ 袋を沸騰したお湯の中に入れて、20分ぐらい加熱します。

※ 沸騰したお湯が跳ねるのを防止するために、鍋の底へお皿を敷くと安全です。



- ④ 20分経ったら出来上がりです。
おっと、あわててはいけません。10分間ぐらいそのまま置いておきます。
(いわゆる「蒸らし」という作業です。)

※ もちろんそのまま食べてもおいしいですが、いろいろなお料理と合わせるとますますおいしくなります。他のレシピも見てください。

☆ ちょっと一言

ご飯を炊くことができました。そうすると、備蓄品に「ご飯のお供」も用意しておくといいかもしれません。保存がきく、お好みの「お供」なら、災害時の体力温存にきっと役立つでしょう。「腹が減っては戦はできぬ」ですからね。モリモリ食べて、近助、共助に。復興・復旧にがんばりましょう。

