

ご飯をおいしく作ろう!!

※ご飯をたくときに起きる変化

米に水と熱を加えると、米の中のでんぷんがやわらかくなり、消化されやすくなって、おいしいご飯になる。

1. 米を（ア ）

- ① 分量を量る。
- ② 軽くかき混ぜながら、3回ぐらい水をかえて洗う。
- ③ ざるに上げて、水を切る。

※無洗米は基本的には洗わなくてもだいじょうぶだが、気になる人は1回ぐらい水をかえて洗ってください。

2. 水を（イ ）・（ウ ）させる

- ① 分量の水を量る。（水は米の重さの1.5倍・体積の1.2倍）
 $80\text{g} \times 1.5$ $100\text{mL} \times 1.2$
- ② 米と水をなべに移し、30分以上吸水させる。

3. （エ ）・むらす

- ① 火加減に気を付けてたく。
 - ・ふっとうするまで中火～強火（2～5分）
 - ・吹きこぼれない程度に火を弱める（2～3分）
 - ・水がひいたら弱火（12～15分）



- ② 火を消して（オ ）。（10分）

※火を消すタイミングは、なべの振動が治まり、少しこげるにおいがしたとき。

4. 盛りつけ・試食

- ① （カ ）でご飯をほぐして全体を混ぜ、余分な水分をとばす。

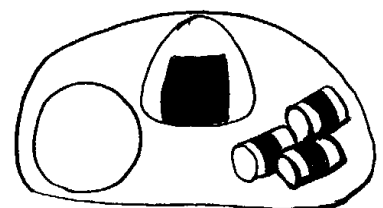
※なべに沿って回しながらしゃもじを入れて、なべ底からご飯の上下を返すように混ぜる。

- ② 茶わんに盛りつけて食べる。



● おにぎり

- ① ご飯を茶わんにとって、少し冷ます。
- ② 手を少しぬらして塩をふる。
（手をしっかり洗う。衛生上ラップフィルムを使ってもよい。）
- ③ ご飯を手のにのせて、（キ ）にぎる。
※上の手を山（ハ）型 → （ク ）おにぎり
上の手を丸める → （ケ ）おにぎり
上の手を平らにする → （コ ）型



年 組 番 氏名

ご飯をおいしく作ろう!!

※ご飯をたくときに起きる変化

米に水と熱を加えると、米の中のでんぷんがやわらかくなり、消化されやすくなって、おいしいご飯になる。

1. 米を（ア **洗う**）

- ① 分量を量る。
- ② 軽にかき混ぜながら、3回ぐらい水をかえて洗う。
- ③ ざるに上げて、水を切る。

※無洗米は基本的には洗わなくてもだいじょうぶだが、気になる人は1回ぐらい水をかえて洗ってください。

2. 水を（イ **量る**）・（ウ **吸水**）させる

- ① 分量の水を量る。（水は米の重さの1.5倍・体積の1.2倍）
 $80\text{g} \times 1.5$ $100\text{mL} \times 1.2$
- ② 米と水をなべに移し、30分以上吸水させる。

3. （エ **たく**）・むらす

- ① 火加減に気を付けてたく。
 - ・ふっとうするまで中火～強火（2～5分）
 - ・吹きこぼれない程度に火を弱める（2～3分）
 - ・水がひいたら弱火（12～15分）
- ② 火を消して（オ **むらす**）。（10分）



※火を消すタイミングは、なべの振動が治まり、少しこげるにおいがしたとき。

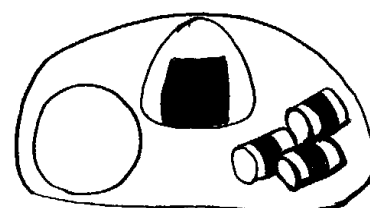
4. 盛りつけ・試食

- ① （カ **しゃもじ**）でご飯をほぐして全体を混ぜ、余分な水分をとばす。
※なべに沿って回しながらしゃもじを入れて、なべ底からご飯の上下を返すように混ぜる。
- ② 茶わんに盛りつけて食べる。



● おにぎり

- ① ご飯を茶わんにとって、少し冷ます。
- ② 手を少しぬらして塩をふる。
（手をしっかり洗う。衛生上ラップフィルムを使ってもよい。）
- ③ ご飯を手のにのせて、（キ **しっかり**）にぎる。
※上の手を山（ハ）型 → （ク **三角**）おにぎり
上の手を丸める → （ケ **丸い**）おにぎり
上の手を平らにする → （コ **たわら**）型



年 組 番 氏名