



四街道市男女共同参画  
フォーラム実行委員会

# 白米

## 材料(1人分)

- ・米1合(茶碗軽く1杯)
- ・同量の水(米と同じ茶碗1杯)

## 作り方

- ・米(茶碗軽く1杯)をポリ袋に入れる
- ・水(米と同じ茶碗1杯)ポリ袋に入れる
- ・袋の外から軽く混ぜる
- ・袋の中の空気を抜きながら、上の方を結ぶ(ご飯が膨れるため)
- ・30分ほど放置、浸水する
- ・湯煎(約30分中火)
- ・湯煎後、しばらく湯の中で蒸らす

## アドバイス

- ・災害時、米は洗わない  
気になる人は普段から無洗米を使おう
- ・水は米より気持ち多めが良い
- ・浸水時間、蒸らし時間は長めに(短いと米に芯ができる)
- ・ご飯は箸で優しく混ぜる  
しゃもじを使うとくちゃくちゃになる
- ・炊き込みご飯にすると熱が伝わりにくく、失敗しやすい