

# 白ごはん

●10炊きの場合 1カップ～5.6カップ  
●1.40炊きの場合 1カップ～7.8カップ  
●20炊きの場合 2カップ～11カップ  
]まで炊飯できます。



## ◆材料

米……………3カップ  
水……炊飯かまの水位目盛 **白米** 3

## 作り方

- 1 米は、洗って電子ジャー付ガス炊飯器の炊飯かまに入れます。
- 2 水を水位目盛 **白米** 3まで加えます。

- 3 蓋をして、**メニュー** を押して **白米** にセットし、**炊飯** を押します。

洗ったあとじゅうぶん水にひたしたお米を炊く場合(洗米おき)は、ゆっくり続けて2回 **炊飯** を押します。

- 4 炊きあがれば、全体を軽く混ぜ、器に盛ります。



## すしめしの作り方

すしめしは、炊きたての白ごはんに合わせ酢を合わせてつくります。すしの種類によって調味料の割合を微妙に調整します。下表をご参考に、わが家好みに味付けてください。

### 作り方

- 1 合わせ酢の調味料は早めに合わせます。
- 2 炊きたての白ごはんを飯切りに移し、1をしゃもじに受けながら、全体にかけます。
- 3 合わせ酢が全体になじむようにませます。
- 4 ウチワであおいで冷やし、ツヤを出します。



### ◆合わせ酢・調味料の割合

	米3カップ(4人分) 白ごはん約1kgに対して		
すしの種類	握りすし (関東風すしめし)	ちらすし 巻きすし	いなりすし 押しすし(関西風すしめし)
酢	米の容量の12~15% 65~80ml	12~15% 65~80ml	12~15% 65~80ml
砂糖	米の容量の0~3% 0~16g	5% 27g	6% 32g
塩	米の容量の1.2% 6g	1.2~1.5% 6~8g	1.2~1.5% 6~8g

# 炊き込みごはん

●10炊きの場合 1カップ～4カップ  
●1.40炊きの場合 1カップ～6カップ  
●20炊きの場合 2カップ～8カップ  
]まで炊飯できます。

和風は、塩味が、しょうゆ味の出し汁(または昆布出し汁)で炊きます。  
洋風はブイヨンで、中国風はチキンスープで炊きます。季節の野菜やキノコ、魚介類を加えて楽しみましょう。

## 炊き込みごはんをおいしく炊くコツ

- 具は味・色・形がバランスよいように切り方も揃えましょう。具の量は、米の容量の1/2以下が目安です。
- 色を薄く仕上げる時は淡口しょうゆを使いましょう。

### 操作方法



※「炊き込みごはん」は、保温しないでください。

# 五目炊き込みごはん



## ◆材料

米……………3カップ  
出し汁……………約650ml  
(炊飯かまの水位目盛 **炊き込み** 3)  
調味料  
酒……………大さじ2  
淡口しょうゆ……………大さじ2  
塩……………小さじ1/2  
油揚げ……………1枚  
ニンジン……………50g  
ゴボウ……………1/3本  
コンニャク……………1/2枚  
干しシイタケ……………2枚

## 作り方

- 1 油揚げは、油抜きをし、せん切りにします。
- 2 ニンジン・コンニャクは、せん切りにし、サッとゆでます。
- 3 ゴボウは、ささがきにし、アクを抜きます。
- 4 干しシイタケは、戻して、せん切りにします。
- 5 米は洗って、電子ジャー付ガス炊飯器の炊飯かまに入れ、調味料を加え、出し汁で水位目盛り **炊き込み** 3まで水加減し、30分間浸漬します。
- 6 一度全体を軽く混ぜ、1~4をのせ、蓋をして、**メニュー** を押して **炊き込み** にセットし、**炊飯** を押します。
- 7 炊きあがれば、全体を混ぜ合わせます。

