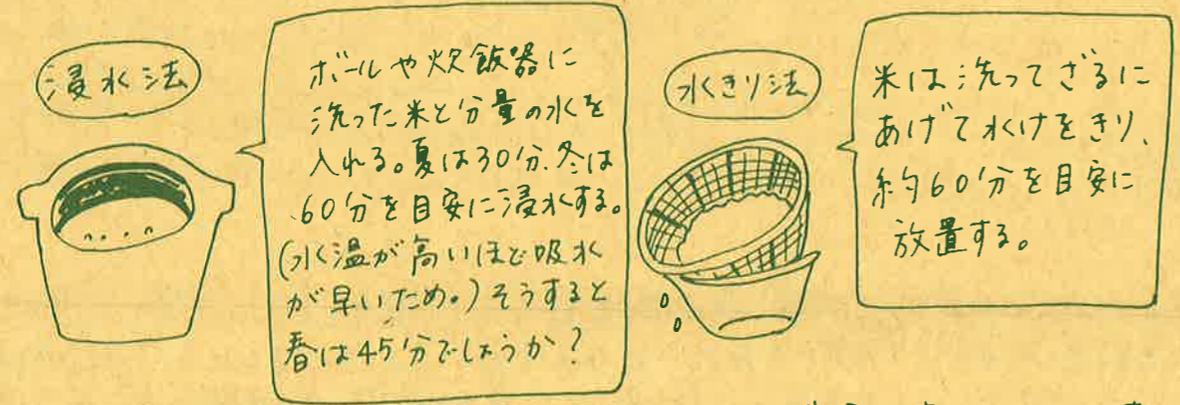


こんにちは Miyaco です ☺ みなさんお元気ですか？今回は「ごはん」について、調べてみました！よろしくおつきあいください ☺

米の吸水方法

ごはんを炊くには、まず米を洗って吸水させます。料理本には2つの吸水方法が見られます。ひとつは浸水法、もうひとつは水きり法です。



どちらがいいのか、少々悩んだときもありましたが、今はすっきりしています！浸水法にすると、米は充分吸水しているため、甘味と粘りがあってぱくぱくと炊きあがります。水きり法にすると、米粒の中心まで吸水しないため、(ぽろり)とした炊きあがりになります。

ですから、どんなごはんを好むかによって使いわけるのがよろしいと思います ☺

以上、「女子栄養大学 料理のなるほど実験室」を参考にさせていただきました ☺

春野菜を作る炊き込みごはん

野菜をたっぷりつけた炊き込みごはんのレシピをみつけました♪簡単ですが、とてもおいしそうなのでご紹介します 🍴

キャバツとじゃこごはん

材料 … 米2合、キャバツ 4~5枚(200g)、ちりめんじゃこ 30g (4人分)
A: 酒大さじ2、みりん大さじ2、しょうゆ大さじ1/2、塩小さじ2/3

作り方

- ① 米は洗って30分以上ざるに上げる。
- ② キャバツをひと口大に切る。
- ③ 炊飯器の内釜に米、Aを入れ、2合の目盛りまで水(分量外)を入れて混ぜる。
- ④ キャバツ、ちりめんじゃこの川頁に重ねて広げ入れ、炊飯する。
- ⑤ 炊き上がったたらざっくりと混ぜる。

ごろごろ新じゃがと牛肉のみそごはん

材料 … 米2合、新じゃがいも小6個(300g)、牛こま切れ肉 200g、塩小さじ1/4
A: みそ大さじ2、みりん大さじ2、塩小さじ1/4

作り方

- ① 米は炊く30分前に洗ってざるに上げておく。新じゃがいもはよく洗い皮つきのまま4つ割りにする。牛肉に塩をふる。
- ② 炊飯器の内釜に米、あらかじめ混ぜておいたAを入れ、2合の目盛りまで水(分量外)を入れて混ぜる。じゃがいも、牛肉の川頁に重ねて広げ入れ、炊飯する。
- ③ 炊き上がったたらざっくりと混ぜる。

とろける新玉ねぎの桜えびごはん

材料 … 米2合、新玉ねぎ2個(400g)、桜えび 15g (4人分)
A: 酒大さじ2、みりん大さじ2、塩小さじ2/3

作り方

- ① 米は炊く30分前に洗ってざるに上げておく。玉ねぎは芯を除いて6つ割りにする。
- ② 炊飯器の内釜に米、Aを入れ、2合の目盛りより大さじ2程度少なめに水(分量外)を入れて混ぜる。玉ねぎ、桜えびの川頁に重ねて広げ入れ、炊飯する。 → 裏面へ

③ 炊き上がったらざっくりと混ぜる。



以上、「炊飯器まかせで野菜がもりもり食べられる炊き込み
バジごはん」市瀬悦子著よりご紹介しました。

水きり法のレシピですので、お好みで浸水法にするのも
よろしいと思います。

炊飯器の目盛りが大変重要な役割を担っています。

宮崎製作所は鍋を作っていますので、なまとか鍋で
炊きたいと思います。

お待ちせました!!

宮崎製作所のライスポットに目盛りがついてリニューアル
しました。最後になりましたが、その鍋のご紹介です。

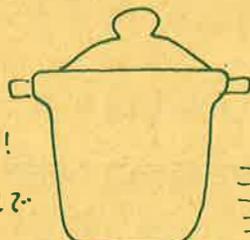
ライスポット、リニューアルしました! その名も“ごはん鍋”

好評のうちに完売したライスポット第1弾ですが、取り手とツミ
のデザインが変わり、待望の目盛がついて新しくなりました。多
サイズは2合と5合の2サイズ、素材はステンスタイプとチタニウム
タイプ、全部で4種類です。



ごはん鍋
ステンスタイプ

- ・ガス、IH
どちらも対応
- ・オール金属なので
タフで丈夫!
- ・フッ素加工なしで
永く使える。



ごはん鍋
チタニウムタイプ
*チタニウムはオンライン限定
30台先行販売です。

ステンスタイプでも充分
美味しく炊けますが、
チタンはより味や
風味にこだわりたい
方にお勧めです。

ブランドサイト
リニューアルとい
いながら、新しく
出来ました!!
ぜひのぞいて
みてください!!♡

ですが、この目盛り、あくまでもひとつの目安ですので、米の新しいや好みによって
アレンジしてみてください。

鍋炊飯は炊き込みごはんに向いていると思います。鍋は洗いやすいので
味や香りが残りにくく、色々な味に挑戦しやすいですね😊

鍋炊飯のポイントは火加減です。沸騰までは中火、沸騰して
蒸気が出始めたら弱火に落として10~15分、火を止め7~10分
蒸らし。ごはん鍋で試してみてくださいいかがでしょうか♡



3羽の鳥のマークが、エリゲなく
変わりました! HPやインスタのアイコン
チェックしてみてくださいね

吸水するとおいしいのは分かっているけど、急いでいる時ってありませぬ...そんな時は、長時間
水をためにして吸水なしで鍋で炊いています。なかなかおいしく炊けます。時間のない時
お試しください。

さてこんなミヤコメールですが、年4回季節ごとに発行していきたいと思っ
ています。もしも続けて読んでみたいという方がいらしたら、下記の住所
までおはがきにて、お名前・ご住所・お電話番号、を明記の上、右下の
希望番を貼ってお送りください。FAXやEメールでのお知らせでもOKです😊
ひとことご感想などを添えていただくと、とてもうれしいです。一度お知
らせしていただければ、無料にて続けてお送り致します。

みなさんのご応募、心よりお待ちしております☆
※ご連絡いただいた個人情報にはミヤコメール等の発送のみに利用し、お客様本人の同意
なく第三者への開示・提供することはありません。



ブランドサイト



公式オンラインショップ



Instagram



公式楽天市場店

宮崎製作所
住所: 959-1276 新潟県燕市小池4852-8

TEL: 0256-64-2773
FAX: 0256-64-5728
Mail: info@miyazaki-ss.co.jp

