

■炊飯について

このレシピは、ガスコンロ(プロパン仕様)の最大火力が「2800kcal」のものを参考に作成しています。レシピを目安として、メモを取りながら理想のごはんになるよう火力を微調整してください。炊飯の結果は、お客様のガスコンロの仕様により若干変わってきます。ごはん鍋のおしりに火があたる加減でも変わってきます。

都市ガスは火力が強めですので、炊飯時の火力にご注意ください。火力が強い場合は、中火から中強火ぐらいでまずはお試してください。最近では都市ガス13Aの場合4.65KW（4000kcal/h）の高ハイカロリーのバーナーも販売されていますし、プロパンガスも高カロリーバーナーに移行の動きがあります。

最初の炊飯に関しましては、焦がしてしまわないように水を2割増しぐらいでお試してください。

※1合に対して220ccの水

ご使用の熱量は、コンロやコンロの説明書に記載されています。詳細を確認されたいお客様向けに、換算率をご案内いたします。

・換算率

1kw=860kcal/h=0.072kg/h 1kg/h=11990kcal/h

2800kcal/h=3.26kw=0.234kg/h

【参考】

最近のガスコンロは、真ん中にSIセンサーがついているものがあるので、土鍋のお尻の中心に火が当たりません。温度むらの影響で、コンロの機種によっては使用回数に影響が出る場合があります。可能でしたら、最初の1～2分程度コンロの中心からごはん鍋を2cm程ずらし、その後中心に戻して炊飯してください。そうすることでご飯鍋の寿命が延びます。

使い始めの5回程は、ごはん鍋から水が染み出る場合がございますので、別の容器に分量のお米と水を入れて浸していただき、炊くタイミングでごはん鍋に移してください。それ以後は水が染み出なくなりますので、ごはん鍋で直接浸していただけます。

■お勧めの保存方法

ごはん鍋は、おひつ代わりになります。

ごはんが余ってしまった場合はラップにくるんで冷凍し、電子レンジで解凍してください。

■白米

	1合	1.5合	2合	3合	4合	5合
浸す時間	30分					
水	200cc	310cc	400cc	540cc	720cc	900cc
強火時間	9分	10～11分	12分	15分	17分	18分
蒸らし時間	15分					

■白米（おこげ）

	1合	2合	3合	4合	5合
浸す時間	30分				
水	200cc	400cc	540cc	720cc	900cc
強火時間	9分	12分	15分	17分	18分
弱火時間	1分	1分	1分	2分	2分
蒸らし時間	15分				

■白米（おかゆ）

	ごはん鍋 小		ごはん鍋 大		
	米から	ごはんから	米から	米から	ごはんから
	0.5合	茶碗0.5杯	1合	1.5合	茶碗1杯
浸す時間	0～15分	-	0～15分	0～15分	-
水	600cc	茶碗1杯	1200cc	1800cc	茶碗2杯
強火時間	10分	沸騰後1分	15分	17分	沸騰後1分
蒸らし時間	30分	10分～15分	30分	30分	10分～15分

※ごはんが炊く時に、固まっていたら軽くほぐしてください。

■玄米

	1合	2合	3合
浸す時間	120分～150分		
水	450cc	760cc	950cc
強火時間	8分	10分	24分
中火時間	12分	13分	-
弱火時間	8分	10分	14分
蒸らし時間	25分～30分		

※発芽玄米は、白米と同じ炊き方です。

※小サイズは2合まで、大サイズは3合まで炊くことができます。

■炊き込み

	3合	5合
浸す時間	30分	
水	510cc	740cc
強火時間	14分	17分
弱火時間	3分	5分
蒸らし時間	20～30分	
	調味料	
薄口醤油	20cc	40cc
濃口醤油	30cc	60cc
お酒	20cc	30cc
みりん	20cc	30cc
ほんだし	2/3袋 (5g)	1袋 (8g)
かやく	カップ2	カップ3

※水と、合わせ調味料の中に洗い米を30分浸します。

※1カップ180cc

※鶏肉・油揚げ・人参・ごぼう・椎茸・コンニャクなど

■赤飯（おこわ）

	2合	3合	4合
浸す時間	180分		
もち米	2合	3合	4合
水	70cc	90cc	110cc
あずき	1/3カップ	1/2カップ	2/3カップ
あずきの煮汁	210cc	330cc	450cc
強火時間	10分	11分	12分
弱火時間	2分	3分	3分
蒸らし時間	30分		
	調味料		
塩	小さじ1/2弱	小さじ1/2	小さじ1/2強

※1カップ180cc

・炊き方

- 1.小豆(あずき)をつぶれない程度に適当な水の量で下茹でし、煮汁を残して冷まします。煮汁の濃度でおこわの色が決まります。
- 2.洗ったもち米と小豆(あずき)、水、煮汁、塩をごはん鍋に入れ、よく混ぜてから火にかけます。