

ポリ袋を使ってつくろう

—ご飯, お粥, お汁粉, ふかし芋—

参考: <http://www.chiikeys.jp/kikaku/special/0611/benri/benri2.html>
<http://polar-stars.com/?tag=poly-cooking>
<http://cookpad.com/recipe/2012838>

土井善晴: 日本のお米、日本のご飯 The Japanese Rice Cooking Book, 講談社

1. 準備するもの

- ・加熱調理ができるポリ袋 人数分
- ・鍋 ※数人分まとめてつくる際は、大きな鍋を使用。
- ・ざる ※鍋に入れて使用する。
- ・カセットこんろ

以下、それぞれ1人分の材料を示す。

①白飯

- ・洗米* 150ml, 水 150ml
- ※この分量で、茶碗に約2杯分のご飯になる。

②炊き込みご飯

- ・洗米*(半分餅米でもよい) 150ml, 水 150ml
- ・市販の「とり釜飯の素」約45g (大さじ3弱)
- ※この分量で、茶碗に約2杯分のご飯になる。

③お粥 (味付き)

- ・洗米* 30ml (大さじ2程度), 水 180ml
- ・ホタテフレーク (缶詰) 約45g (大さじ3弱)
- ・干しエビ ひとつまみ (※なくてもよい)
- ・中華だし 3~5g (小さじ1弱)
- ※この分量で、茶碗に約2~3杯分のお粥になる。

④お汁粉

- ・市販の切り餅(1個ずつ袋入りになっている) 1個~1個半
- ※1個を4~6程度に切り分けておくと火のとおりがよい。
- ・こしあん 100~150g
- ・水 150ml
- ※濃さはお好みで
- ・塩 少々

⑤ふかし芋

- ・さつまいも 中ぐらいのもの 1/2本 (細めの方が火のとおりがよい)
- 洗ったさつまいもをアルミホイルで巻いておく。

*洗米とは

米を3~4回洗った後、ざるにあげて40分ほどそのまま吸水 (途中上下を入れ替える) させた米。吸水後は、同量の水を入れて炊くことができる。

※洗米をつくらずにご飯類の調理を行う際は、米 150ml に水 180ml (米の体積の 1.2 倍) を加え、30分以上吸水させる。

2. 手順

- (1) ご飯類の調理に使う「洗米」を準備する。
米を3～4回洗った後、ざるにあげて40分ほどそのまま吸水（途中上下を入れ替える）させる。



- (2) ①～④については、材料をポリ袋の中でよく混ぜ、中の空気を軽く抜いて上の部分を結ぶ。ポリ袋の上の部分を結ぶ際は、輪ゴムを使用してもよい。
※ご飯類は、ここで30分以上吸水させなくてよい。
⑤のアルミホイルで巻いたさつまいもは、そのままポリ袋に入れて上の部分を結ぶ。



- (3) 鍋にざるを入れて沸騰させた湯の中に、食材を入れたポリ袋を入れる。
①～③のご飯類は30分煮た後、10分蒸らして完成。
④のお汁粉は、15～20分煮て完成。
⑤のさつまいもは、30分煮て完成。※大きさにより時間の調整が必要



※鍋にざるを入れておくのは、ポリ袋が鍋肌に触れ高温のために破れるのを防ぐためである。

- (4) 火傷をしないよう注意してポリ袋を取り出す。

結んだポリ袋の上部を切り取り、器の上に広げて食べれば、洗い物を少なくすることができる。



白飯



炊き込みご飯



お粥（味付き）

〈その他の味付けいろいろ〉

- ・ケチャップご飯（洗米 150ml, 水 150ml, ケチャップ 大さじ2、ツナ缶小1/2～1個）
- ・カレーご飯（洗米 150ml, 水 150ml, 市販のドライカレーの素 1人用1袋）



白飯 カレーご飯 ケチャップご飯 炊き込みご飯