

## ごはんを炊くポイント



おいしく

### お米と水の量を正確に量りましょう。

お米は付属のカップで正確に量りましょう。  
お米1合を重さで量ると150gです。お米1合=180ml=180gではないのでご注意ください！



お米1合(180ml)は150g!

### お米は研ぎ過ぎない。

お米を研ぎ過ぎると、もろくなって碎米となり、炊くとベタツとした団子状になるのでご注意ください。  
IH炊飯器の場合、吸水工程が入っているので、内釜で研いですぐに炊けます。

### 基本的に内釜の目盛り通りに注水。

水分を多く含む新米ならやや少なめ、古米ならやや多めといったように水を加減することをおすすめします。目盛りに合わせる時は必ず水平な状態で。

### ごはんが炊き上がったらずくにほぐしましょう。

すばやくほぐすと、お米の表面に付いた余分な水分が飛ぶので、つややかでしゃっきりとしたごはんになります。



賢く

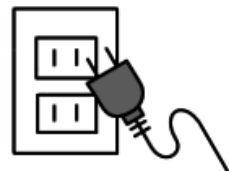
### 「予約炊飯」を上手に使いましょ。

食べる時間に合わせて炊き上がるように、「予約炊飯」を上手に使いましょ。  
保温時間を短くでき、電気の節約になります。



### 使わない時はコンセントから差し込みプラグを抜きましょう。

コンセントを入れたままだと待機電力を消費しますので、プラグを抜きましょう。



### 取扱説明書に記載以外の調理法は行わないでください！

料理番組や雑誌などで様々な調理法を紹介していますが、取扱説明書以外の方法は、食材が飛び出したり、湯がふき出てヤケドの恐れがありますので、行わないでください。

#### 例 食材を入れたポリ袋を炊飯器に入れる『パック調理法』



蒸気孔がポリ袋でふさがれると、中身が噴出して、ヤケドやケガをする恐れがあります。取扱説明書に従って調理を行ってください。

#### 次の料理には使わない

- ねりもの(はんぺんなど)や豆類、麺類など加熱中にふくらむ料理
- 急激にあわの出る「重曹」などを使う料理
- 多量の油を入れる料理
- カレーやシチューなど、とろみのある料理
- ジャムなど泡立つ料理