

基本の炊き方

3合を炊く場合



- ① 米を洗ってボウルで30分浸水させます。

米……3合

水……540ml

Point

冬場は1時間ほどしっかり
吸水させておいしさアップ



- ② ①をごはん鍋に移し、蓋をして
弱めの中火で炊き始めます。

沸騰まで15分程がけるくらいがおいしく炊ける火力の目安です。

Point じっくり加熱でおいしさアップ！



- ③ 蓋の穴から蒸気が勢いよく噴き出し
シューッと音がしたら、火を止めます。



- ④ 蓋を開けずに15分蒸らします。

Point 蒸らし終わるまでじっと我慢！



- ⑤ しゃもじで底からざっくり混ぜれば
おいしいごはんの炊きあがり。

ごはんの炊き方

- ① 米を洗って、ボウルで30分(冬場は1時間ほど)浸水させます。
- ② ①をごはん鍋に移し、蓋をして、**弱めの中火**で炊いてください。
※ 下記の加熱時間で沸騰するように火力を調整していただくことで、もちもちの
おいしいごはんを楽しめます。
- ③ 上蓋の穴から蒸気が勢いよく噴き出し、シューッと音がしたら、火を止め
てください。
- ④ 蓋を開けずに15分蒸らしてください。
- ⑤ しゃもじで底からざっくり混ぜれば、おいしいごはんの炊きあがりです。

お米の洗いや水の量、火加減によって、ごはんのおいしさは変わります。
お好みの炊きあがりの手順とコツを覚えて、おいしいごはんを炊きましょう。

ごはんの炊き時間の目安

白米

炊飯量	1合	2合	3合
浸水時間	30分(冬場は1時間ほど)		
水	200ml	400ml	540ml
加熱(沸騰するまでの目安時間)	9分	12分	15分
蒸らし時間	15分		

※ おこげを楽しみたいときは加熱を1分ほど延長してください

玄米 強火→中火→弱火に火加減してください

炊飯量	1合	2合
浸水時間	2～10時間	
水	450ml	760ml
強火	8分	10分
中火	12分	13分
弱火	8分	10分
蒸らし時間	25～30分	

おかゆ (米から炊く場合)

炊飯量	0.5合
浸水時間	0～15分
水	600ml
加熱(強火)	10分
蒸らし時間	30分