

秋を飛ばしてしまったかのように急に寒くなってしまいました。  
風邪をひかないよう、気をつけましょう。

さて、夏のある日、我が家で事件が起きました。来客があるので準備をし、到着時間に合わせて電気炊飯器のスイッチを入れようと思ったらなぜか入りません。今から炊飯器を買いに行く時間はない、スーパーでご飯を買ってこようか、研いだお米はどう



しよう、頭の中は混乱。しかしずっと昔、自炊生活をしていた学生時代に仲良しの友だちが卒業するまで鍋でご飯を炊いていたことを思い出し、おかずを作るいつもの鍋を使い、ガスコンロで炊飯に挑戦することになりました。結果は我が家の安い炊飯器よりずっと美味しいご飯ができて大成功。しかも早く炊けました。そして、なんと！ガスコンロに「ごはん」モードがついていて火加減お任せだったのです。うかつにもそれまで気が付かずにいたのです。

電気炊飯器の家、ガス炊飯器の家、いつも鍋ご飯の家など様々と思いますが、故障した場合の他、災害や停電の時に慌てないよう、鍋ご飯の炊き方を経験しておくのもいいかもしれません。カセットコンロでも炊けますし、お子さんに「ママ、すごい！」と言ってもらえるかも。

### 鍋ご飯の炊き方

- ①お米を洗い、30分以上浸水。水加減はお好みですが、お米の1.2倍～1.3倍。
- ②中火で沸騰するまで加熱→沸騰を2分続ける→弱火にして10分加熱→水分が無くなっていれば火を止める。おこげが欲しいときは最後に10秒ほど強火にする。
- ③10分間蒸らしてからかき混ぜて頂く。

\*上記の加熱時間などは鍋やお米の量で変わるので、だいたいの目安です。

### ポリ袋で炊く非常時ご飯

【水・電気・ガスなどがストップした災害時に、水・火力の節約と洗い物を減らすために】

- ①ポリ袋(高密度ポリエチレン製の半透明のもの)に米と水を入れて(一人分:精白米100cc・水120cc)ポリ袋の空気を抜き、余裕を持たせて口をしっかり縛る。  
(水の代わりにお茶を使えば茶飯に)
- ②鍋に湯を沸かし沸騰したら①を入れて火を弱めて30分程煮る。
- ③火を止めて鍋から出し袋のまま10分ぐらい蒸してから頂く。  
\*熱源はその時使えるものを。カセットコンロや焚火などでも。  
鍋の水は繰り返し使え、同時にレトルトのパックを温めたりもできる。



あの事件の日以来、我が家は新しい炊飯器を買わず、鍋ご飯の日々が続いています。  
ポリ袋のご飯も試してみたら、普通に食べることができました。