

白米を使ったポリ袋炊飯〔0.5 合の白米で約 200 g のご飯ができる〕

用意するもの

- お米（白米） 80g（1 合の計量カップで 1/2 カップが目安）
- ポリ袋 ポリエチレン製 袋の厚さ「0.03 mm」（重要！） サイズ 11～12 号
- 水 100ml ハサミ 布きん

作り方

- お米を入れたポリ袋にお米より多い量の水を入れる
- 袋の口を片手で握り一方の手のひらに袋をのせて、手のひらを左右に 20～40 回程度振る（水が白く濁ったらお米がこぼれないようにして水を捨てる）⇒同じ動作をもう一度、濁り方が減ったら軽くしぼる程度まで水を捨てる
- 袋に分量の水を入れて、袋の中の空気があまり残らない感じで下から上に向かってねじったら口の方を強く縛る【写真】、テーブルの上で行うとやりやすい



準備 OK！

- 水を入れた鍋に炊飯する袋を入れて火にかける
 - ・火加減は「中火」程度で軽く沸き上がるまで 15 分間
 - ・「強火」にして沸騰したら火加減しながら 15 分間 ⇒ポリ袋が鍋のふちで溶けないよう袋をひっくり返すなど時々動かすことが大事です
- ※調理時間に余裕があれば、火にかける前に 20 分程度待つ ⇒「浸水の時間」
- 鍋から袋を取り出し、布きんの上に置く ⇒やけどに十分注意してください
- 袋の結び目を切り取って、布きんで押さえながらご飯をほぐす。「蒸らしの時間」は 10 分間程度

調理の完了！

■ まとめ

ポリ袋炊飯をマスターすればキャンプのとき、災害のときなどに役立ちます。できあがったご飯にやきとり缶詰めやレトルト食材を混ぜたり、またゆでるとき別の袋でおかずを同時調理できます。「無洗米」を使えば米とぎの水の節約になります。

食事のメニューはひらめき💡 いろいろを試してみましょう。