

簡単【10倍がゆ】の作り方

『準備するもの』

- ・厚手の小さな鍋
- ・しゃもじ
- ・目の粗い茶こし
- ・すり鉢
- ・すりこ木

【ポイント】
底の薄い鍋は、
焦げやすいので注意。
土鍋でもOK。



『作り方』

① 厚手の鍋に「お米」と「水」を入れ、15分以上浸水させる

■お米と水の割合（目安）

お米から作る場合【お米：水】の割合 → 【1：10】
ご飯から作る場合【ご飯：水】の割合 → 【1：8】

【ポイント】
鍋底の厚みや大きさ、火加減によって、
水の量は変わります。これはあくまでも
目安の水の量です。

- ◎忙しい時は、ご飯から作る方が「時短」できますよ。
- ◎まとめて作りフリージング容器に入れて冷凍保存すると便利です。（冷凍は1週間まで）
ただし、自然解凍にすると菌が繁殖しやすいので必ず再加熱しましょう。

② 鍋を火にかけて、お米をやわらかくする

初めは強火、沸騰したらふたをして、弱火でゆっくり炊く。
※水分が少なくなったら、途中でお湯(またはお水)を足してください。

■出来上がりの状態



30~40分 経過



しばらくするとお米は柔らかくなりますが、お米の粒の大きさにはまだ変化がありません。
水分も「シャバシャバ」の状態のままです。

お米がふっくらと膨らんで、
水分が「とろ〜り」としてきたら、
火を止めます。
※この「とろ〜り」とした液体が
「重湯(おもゆ)」です。

③ ^{おもゆ}重湯の量を確認する

重湯の量が少ない時は、お湯(または水)を
入れて水分量(重湯の量)を増やしておきましょう。

【重湯】って？
②で作ったおかゆの上澄みにできた
「とろ〜り」とした白い液体のこと。

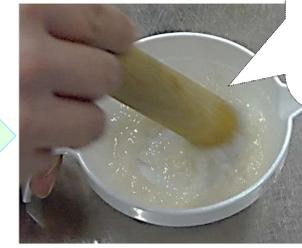


④ 目の粗い茶こし等で、米粒だけをすり鉢へ取り出す



【ポイント】
この時に水分がたくさん入ってしまうと、
次の工程で、米粒をすりつぶしにくくなる
ので注意しましょう。

⑤ ④の米粒をのり状になるまで、すりこ木ですりつぶす



【ポイント】
この時に、米粒が残っていると、なめらかになり
ません。
「のり状」になるまで、
しっかりとすりつぶし
ましょう。

⑥ ⑤の中に③の重湯を入れながら、プレーンヨーグルト状になるまでのばす



③の【重湯】を入れる



プレーンヨーグルトぐらいの状態になれば完成