



アイラップレシピ

食べたい分だけおいしく炊ける

基本のごはん

●材料

お米 100g / 水 100mL

お米と水は同量であれば好みの量を調整できます
(お米は研がずに使います)

※水加減は、お米の種類や仕上がりのお好みに合わせて調整してください。

アイラップ 1枚

●下ごしらえ

お米100gと同量の水(100mL)を
アイラップに入れて10~15分ほど浸水する。

●つくり方

①両手で合掌するようにして

アイラップを挟むように持ち、袋の中の空気を抜き、
袋の上部に輪を作って結ぶ。



②鍋底にアイラップが直接触れないように網(耐熱皿
などで代用可)を敷く。①が肩まで浸かるくらいの量
の水を鍋に入れて沸騰させ、①を入れて湯せんする。



③沸騰状態を保ち、時折アイラップの上部に作った輪
に箸(枝などで代用可)を通して湯から引き上げ、中の
状態をチェック。中の水分が無くなったら(今回は約5
分)火を止め、そのままの状態ですぐで蒸らして(仕上
がりの硬さのお好みで4~5分)できあがり。

