

10倍粥の作り方

- ① 米：1に対して、水：10に計量したものを炊飯器のおかゆモードで炊く。



- ② 炊き上がったものを、ザルに通して米粒と重湯に分ける。



- ④ ③のこした米粒の中に②の重湯を2・3回に分けて加え、滑らかになるまでよく混ぜて完成。



- ③ シャもじとザル（ふるい）を使って米粒をこす。こしたものを落とすボウルは重湯の入っているボウルではなく、新しいボウルを用意する。



おかゆとごはんが一緒に炊ける!?

ごはんを炊くとき、耐熱性の小さな器におかゆの材料を入れ、炊飯器で一緒に炊くと簡単に少量のおかゆを作ることができます。



ごはん：1に対して・・・

10倍粥	水：9
7倍粥	水：6
5倍粥	水：4



炊き上がったごはんから作れる!?

- 鍋にごはんと分量の水（左表参照）を入れ、箸でごはんをほぐす。
- 最初は強火で煮て、煮立ったら弱火にして蓋をし、蒸し煮にする。
- 炊けたら火を止め、10分程蓋をしたまま蒸らす。



混合ダシの取り方

< 準備するもの >

昆布6cm角、かつお節10g、水500ml

① 昆布は濡らしたペーパータオルでサッとふく。
鍋に昆布と水を入れ、30分程おいてから、鍋を弱火にかける。



③ かつお節が沈んだら万能こし器やペーパータオルを使ってこす。



② 昆布のまわりに泡がついてきたら、沸騰直前で昆布を取り出す。
その後、沸騰させてからかつお節を加え、2分程煮てから火を止める。



かつお節をお茶パックに入れて使えば、最後にこす手間が省けます。



じゃがいもペーストの作り方

- ① ジャがいもをサイコロ切りにし、柔らかくなるまで茹でる。
- ② 10倍粥を作る要領で茹でたじゃがいもをこし、マッシュポテト状にする。
- ③ ②に混合ダシを加えてよく混ぜ、ポタージュ状にする。

