

災害時 三丁目豆知識



【ご飯を】

「災害時用のご飯パック」や1つ100円程度で売っている「ごはんパック」があれば湯を沸かして記載されている方法で食べることができます。

それがない場合はカセットコンロと鍋でご飯を炊くことになります。普段炊飯器を利用しているとなかなか難しいものかもしれません。できますか？

必要な5点セット

- ・ カセットコンロ
- ・ ガス
- ・ 鍋・・・圧力鍋ならば簡単
- ・ 水・・・ペットボトル
- ・ 米・・・無洗米ならば水が節約できます



米と水の分量

【2合を炊くとき】

- ・ 米・・・2合
- ・ 水・・・400～450 ccが目安

【3合を炊くとき】

- ・ 米・・・3合
- ・ 水・・・600～650 ccが目安

【浸水】

ごはんを鍋で炊く前に必要なことは『米を研いだあとにしっかり浸水させておくこと』です。鍋炊きでスムーズに米の芯まで火を通すには、事前に水を吸わせておく必要があるわけです。

浸水時間は目安として『夏場は30分、冬場は1時間』。水温や室内の温度などによって浸水具合が変わってくるので、夏と冬とで時間が変わってきます。米を研いで水を取り替えてから浸水させるわけですが、米全体が白濁したら浸水完了です。浸水時間がオーバーしても可。

【火加減】

“鍋の中でぶくぶく音がする”、“蓋から泡がこぼれ出てくる”などして、鍋の中の水が沸いてきます。『沸騰したらそのまま2分炊き、その後火を少し弱めて3分、続けて弱火に落として5～7分炊く』これが基本の炊き方となります。尚、鍋の蓋が軽いときは重しを乗せると良いです。

【蒸らし】

炊けたご飯は「蒸らし」ではじめて芯までふっくら美味しくなります。その蒸らしの時間は**10分**。蓋をしたまま待ちます。そして出来上がり。

2017年1月14日 実践

【湯炊き法】

大量のご飯を炊くときは、「湯炊き法」

先に計った水を釜に入れてふたをして、沸騰したら米を一気に入れて炊く方法です。加熱が均一で、炊きむらがなくおいしくできあがります。

1. 鍋に計量をした水をいれて蓋をして沸かします。
2. 水が沸騰したら、水に浸漬してざるに揚げた米を一気に入れて蓋をします。
3. 5分程度たったら加熱ムラが出来ないように、全体を大きなしゃもじや菜箸などで混ぜます。
4. 再び蓋をして加熱を続け、噴きこぼれそうになったら火を弱めましょう。
5. 水気がなくなったら火をとめて、15分程度蓋をしたまま蒸らします。

【清潔なおにぎりの握り方】

茶碗などを並べ、内側に少し大きめのラップを敷きます。そこにご飯を入れて押し込み、ラップの四隅を集めて手に取り握ります。塩味をつけたい場合は炊く際、米の0.5%程度の塩を入れるとほどよい塩味のおにぎりができます。

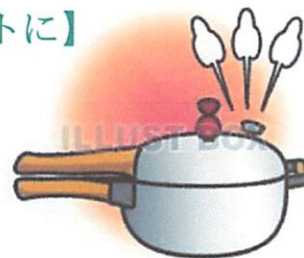
災害時に欠かせない、炊き出しのごはん。少し面倒ですが、いつもの食事で鍋やお釜でご飯を炊く練習をしてみたいかたがでしょうか。また圧力鍋をお持ちでしたら、付属のレシピ集やメーカーのサイトにご飯の炊き方があります。お試しください。

ついでに【某圧力鍋メーカーのレシピをヒントに】

米（無洗米）・・・3合

水・・・・・・・・・・510～540 cc

1. 鍋に米と水(浸水分少し多め)を入れて蓋をする
2. 浸水 30～60分
3. 強火にして、圧力がかかったら弱火にして低圧で5分加熱、火を止めて15分蒸らす
4. 圧力がさがったら、出来上がり



水もガスも節約できて、美味しく炊けます。冷蔵庫に余った材料と醤油・塩・味醂を使えば炊き込みご飯にもなります。