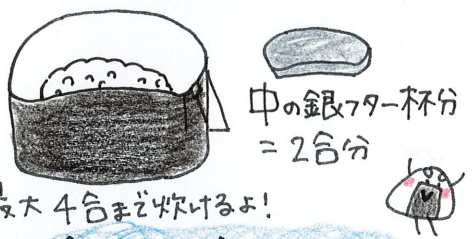


Let's! 飯ごう炊飯

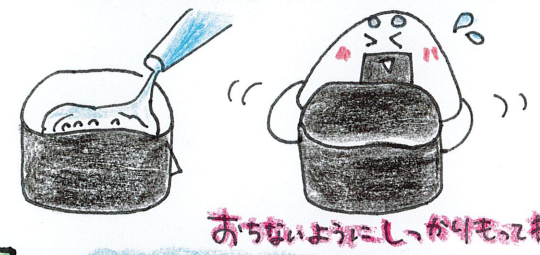
ほん くいほん

<材料>
 ・お米 2合 地元岡垣町のお米を使用!
 ・水 2合くらい ☆炊きこぼしは必ずおすすり☆

1 飯ごうの中に
お米をいれる



2 水をいれフタをしたら、
飯ごうを左右にふり、お米をどく



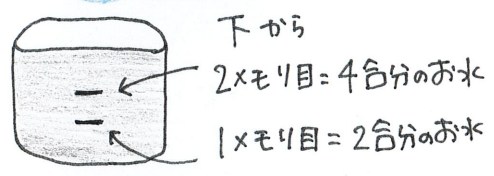
とぎ汁を捨てる時は
フタをはずし、
中の銀79の
すきまから捨てる



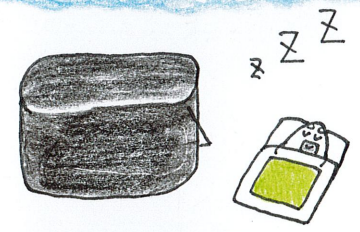
あ、捨てるのちよとまっせ〜!!
 実はとぎ汁、**栄養豊富**なんです!
 (炭水化物、脂質、ビタミン、ミネラルなど)

70-75℃のふきそうじ、
食器の油汚れに...

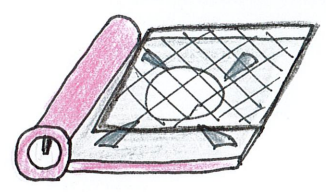
3 飯ごうの内側に
下から1×モリ目に合わせ
水を入れる



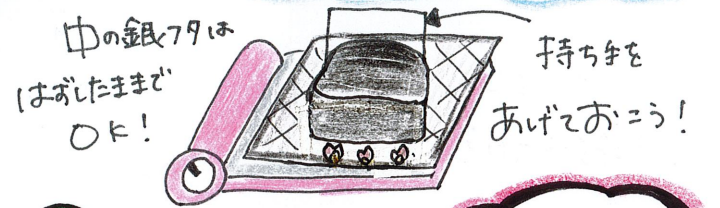
4 中の銀79をはずし、
お米を30分ねがせる



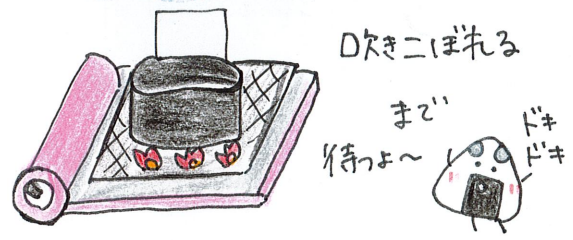
5 カセットコンロに
お水をセットする



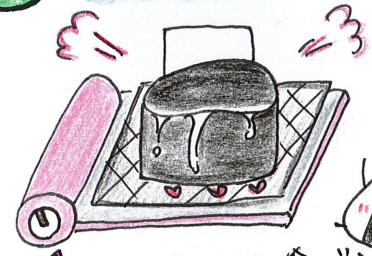
6 飯ごうを置き、
弱火で5分火にかける



7 5分たったら飯ごうの底と
同じ火の大きにする



8 吹きこぼれたら
弱火にする

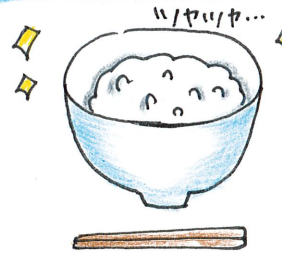


ぼんぼんと音がなっているよ!

耳を近づけてきいてみよう...

ちりちりと静かな音になったら
炊きあがり!

9 火をとめて
15分蒸らす



完成!



★フタをあける時、飯ごうがとて熱いので金属つかみ棒やタオルを使ってね!★