

米との上手なつきあい方

有名な銘柄の品質のよい米だから、おいしいごはんが食べられるかというところ、そうとも言えません。米は炊き方によって、おいしくも、まずくもなるのです。せつかくの米の味を落とすまいと、ここのないよう、とぎ方から、炊飯器の再スイッチ・オンまで、おいしいごはんを食べるために、ちょっとした工夫をしてみましょう。

とぎ方 のんびり洗い やお湯は禁物

寒い冬の日など、水で洗うのは手が冷たいからと、アワ立て器でのんびり洗ったり、お湯で洗ったりしていませんか？
米は水を吸うのが早く、のんびり時間をかけて洗うと、ぬか臭いとぎ汁を米が吸ってしまいます。また、お湯を使うのも禁物です。お湯は、水に比べて一段と米の吸水速度を早めてしまうからです。米を洗うときは、最初は水をた



つぶり使って手早く洗い、二度目からは、サツととぎます。三、四回繰り返して、いったん水を切り、ザルにあげます。

おしいごはんを炊く決め手

とぎ方から再スイッチまで

ザルにあげた米をそのまま三十分から一時間おいておくと、米がほどよく水分を吸収し、ふっくらとしたごはんが炊けます。朝など時間がそれほどないときは前の晩に米をといで、ザルにあ

水かけん 目盛りまかせ はダメ

米の質や好みに合わせて炊飯器の水かげんを調節するのも、おいしいごはんを炊くコツです。一般的な水かげんは、次のとおりです。

米の質や好みに合わせて炊飯器の水かげんを調節するのも、おいしいごはんを炊くコツです。

仕上げ 再スイッチ・オンでごはんを焼く

米は三割増しがだいたい目安です。これをもとに、料理によって調節するとよいでしょう。おすしやカレーを作る場合は、少しのためのごはんが好まれるようになります。

ごはんを炊くと一口に言いますが、できあがるまでには、煮る、蒸す、焼くの三段階あります。この過程を経て初めて、炊くになります。炊飯器のスイッチは、いれてから約三十分で切れますが、この段階では、煮るが終ったただけです。スイッチが切れたら数分間蒸

母子の会話

いまの子供は、昔の子供と違って鉛筆や消しゴムをなくしても平気、とくに低学年の子供はその傾向が強いようです。これは、ある小学校の先生の言葉です。



物を大切にすること

代用できない物で養う

とくに学用品など、学校で使うものについては、なくしてもまた買ってもらえるせい、か、大切に使うという気持ちの薄さによるものです。これがエスカレートして、

なくしたら買ってもらう、だからなくしてしまおう—こんな心理が働き、学校で落としたり物が増えていくと、恐ろしいことです。親にしてみれば、せめて学

子供には、物の大切さを教えるとともに、欲しがってもすくには与えない、欲しがってもいらない物を与えない—こうした配慮も時には必要です。また、なくしてもすくべに同じ品物を手に入れられることが、物を粗末にする原因とも考えられます。与える品物についても、代わりがない、他の物で代用できないもの（たとえば親の手づくりの品）を与えるなどして、物の大切さを理解させるのも一つの方法です。



らしてハイできあがり、普通はここまでですが、これでは、焼くが抜けています。そこで、もう一度スイッチを入れてごはんを、焼き、みましょう。再スイッチ後三分ぐらいで自動的にスイッチが切れます。その後十、十五分ぐらい蒸らすと、ふっくらとしたおいしいごはんができあがります。ちょっとした工夫でよりおいしいごはんを食卓へ—。