



1枚のポリ袋に全量でも炊けますが今回は非常時などでポリ袋のままおにぎりのように食べられるように2つに分けて炊いています。



## コツ、ポイント

小学校5年生の家庭科で伝統的な日常食である米飯とみそ汁の調理の仕方を学習します。調理実習では耐熱ガラスのお鍋でご飯が炊けていく様子を観察しながら炊きました。更に、ポリ袋の中にお米と水を入れ、湯せん20分でご飯を炊く方法にもトライしました！

## 材料：

米(あれば無洗米)

160g(200ml)

水

240ml

## このレシピの生い立ち

コロナ禍で感染対策を講じて調理実習をするために授業でこの方法をとりました。災害時に炊飯器がなくてもカセットコンロなどお湯さえ沸かせば最低限の水とポリ袋で調理でき、ポリ袋を食器代わりにするので食後の洗い物もなく防災教育にもつながり一石二鳥です

1. お米を量り、軽くかき混ぜながら2、3回水をかえて洗いざるに取って水を切る。(無洗米であればこの操作は不要)



2. ポリ袋に米と量った水を入れ、水の張った鍋の中に沈めて空気を抜く。



3. 袋の口を結び20分以上おく。



4. 鍋に湯を沸かし、3 を入れ、20分沸騰を保つ。



5. ポリ袋を鍋から出して10分ほど蒸らす。

<https://cookpad.com/recipe/7329094>