



# おかゆのつくりかた

## どんな時にお粥を食べますか？

お粥は、日本の古書にもあり、長い歴史と伝統があり、食作法などもでています。米で育った日本人は、そのお粥が、味なうえ、消化しやすく、そしてボリュームも栄養価もほどほどの料理なので、熱が出たり胃腸が悪くなったような、病気の回復期の養生にも必要とされるようになりました。また離乳食やさらには生活習慣病、精神的ストレスを乗り越える時などにもたべます。お米自体の旨みを生かした白粥(しらかゆ)の全粥を炊きましょう。



### ◆材料(できあがり茶碗1杯(約200g))◆

お米 ----- 大さじ3杯(40gまたは50ml)  
水 ----- カップ1と3/4杯(350ml※お米の容量の7倍加水)  
塩 ----- 軽く1つまみ(0.6g)※できあがり重量の0.3%

### ◆器具◆

深めの厚手の小なべ

※全粥は、20%粥ともいいます。

粥の出来上がり重量に占める米重量の割合を示します。

## ◆作り方

- ① 米をさっと洗い、なべに入れ、分量の水を加えて1時間以上おきます。
- ② ①を火にかけ、沸とうするまでは強火、沸とう後は、静かに沸とうするくらいに火力を弱くし、ふたを少しずらし60分くらい(米、器具、熱源で違います)加熱します。
- ③ 加熱中はかき混ぜないようにします。炊き上がりぎわに分量の塩を入れます。  
(または塩の代わりに、いただくとき梅干を1個落として淡い味を添えます)
- ④ 火を止めて10分くらい蒸らすとできあがります。  
(米の一粒一粒がふっくらとして、粘りが出ていないので、さらりとした口当たり)
- ⑤ ④を熱いうちに盛っていただきます。

## ◆ポイント

- 1 沸とうしてから出来あがるまで、まぜない。
- 2 塩加減はできあがりの量の0.3%に。
- 3 なべは深めのものを選びましょう(水の蒸発を少なくするため)。
- 4 おいしい米、おいしい水にこだわって、おいしいおかゆを。
- 5 お粥を炊いていると、熱が出たあと、母が小さな行平(ゆきひら)という土鍋でことごととやわらかく白粥を炊いてくれたころの思い出が蘇ってきました。