

どなべでごはんをたこう！

用意するもの *このけんきゅうは、おとなの人といっしょにやりましょう

- ・どなべ（おなべをするときのものでOK！）
- ・おこめ・・・2合
- ・水・・・ごはんをたくためのもの⇒400 ミリリットル
たくまえにおこめにすわせるためのもの⇒おこめがしっかりつかるくらい
- ・ポウル、ざる、しゃもじ、ラップ
- ・たいたごはんといっしょに食べるおかず

作り方

- （1）おこめをといだあと、ざるに入れ、水をはったポウルにつけて、水をすわせます。
夏なら 30 分、冬なら 1 時間、そのままおいておきます。
- （2）ポウルの水をすて、おこめについたよぶんな水をきるため、10 分くらいおきます。
- （3）水をきったおこめと、400 ミリリットルの水を、どなべに入れ、ふたをします。
- （4）コンロにどなべをセットします。火をつけ、「中火（ちゅうび）」にして、中の水が「ふっとう」するまで待ちます。
*ふたにあるあなから、いきおい良くゆげが出ていたら「ふっとう」しています！
- （5）中の水がふっとうしたら、コンロの火を「弱火（よわび）」にして、そのまま 15 分間たきます。
*しっかり時間をはかっておきましょう！中が気になっても、ふたをあけちゃダメ！
- （6）15 分たったら、火をつけたまま、ふたをあけて中のようすを見ます。
*中がおかゆのようだったら、もう一度ふたをして 1 分待ちます。
- （7）ちょうど良きたけたら、もう一度ふたをして、コンロの火を「中火（ちゅうび）」にし、10 秒数えてから火をけします。
- （8）どなべをコンロからおろし、ふたをしたまま 10 分待ちます。
- （9）10 分たったら、ふたをあけ、ごはんの上・下がぎゃくになるように、ぜんたいをまぜます。
- （10）おかずといっしょにおいしくいただきます！
のこったごはんは、ラップにつつんで、れいとうこへ入れておこう！

〈おまけ〉

ごはんをたいたどなべは、あらうのがたいへん！おてつだいしよう！

けんきゅうメモ～しらべてみよう！ごはんのひみつ～

○日本でごはんが食べられるようになったのはいつごろ？

○今は「すいはんき」ひとつで、ごはんをたいて、あたたかさをたもてます。では、むかしならどんな道具がひとつようだった？

①ごはんをたくには・・・

②あたたかさをたもつには・・・

○むかし（100年前、500年前、2000年前）はどうやってたいていたんだろう？

○「すいはんき」でたいたごはん、と、「どなべ」でたいたごはん、どこがちがう？それとも同じ？

・・・ほかにも、ごはんのまわりにはいろいろな「ひみつ」が・・・

ごはんについてのいろんな「ひみつ」をしらべたら、もぞうしやノートに、絵や写真といっしょにまとめて、〈ジュニア歴史博士〉におうぼしてみよう！
くわしくは、埋蔵文化財調査センターホームページで！



埋文センター
イメージキャラクター「つこっこ」