

誰でも簡単に作れるよいもごはん

作り方

米^{こめ}を洗^{あら}い、ボウル^{すいはんき}か炊飯器^{うちかま}の内釜^いに入れて、水^{みず}に30分^{ふん}ほど浸水^{しんすい}させてから水気^{みずけ}を切^きります。これにより、ご飯^{はん}が芯^{しん}なくふっくら炊^たき上^あがります。

さつまいも^{じゅんぴ}を準備^{じゅんぴ}する

さつまいもはきれいに洗^{あら}い、1.5～2cm角^{かく}程度^{ていど}の食べ^たやすい大き^{おお}さに切^きります。切^きったさつまいもは、変色^{へんしょく}やアク（えぐみ^と）を取るために5～10分^{ふん}ほど水^{みず}にさらし、その後水気^{みずけ}をしっか^きり切^きります。

炊飯器^{くわいはんき}にセッ^せトする

水気^{みずけ}を切^きった米^{こめ}を炊飯器^{くわいはんき}の内釜^いに入れ、**調味料^{ていみりょう}（酒^{さけ}、塩^{しお}）**を加^くえます。

水^{みず}を加^くえる

通常^{つうじょう}の2合^{ごう}の目盛^{めじり}りまで水^{みず}を加^くえます。調味料^{ていみりょう}を入^いれた分^{ぶん}だけ少^{すこ}し目盛^{めじり}りより下^{した}になるように調整^{ていしゆ}することもありま^あす。

炊飯^{くわいはん}が完了^{りょうぎ}したら、すぐ^{すぐ}に蓋^{ふた}を開^あけず、そのま^{その}ま10分^{じゅうぶん}ほど蒸^むらします。蒸^むらした後^{のち}、さつまいもを潰^{つぶ}さないように、しゃもじ^{しゃもじ}で底^{そこ}から優^{やさ}しく混ぜ合^まわせま^ます。

盛り付^{盛り付け}ける

茶碗^{ちawan}に盛り付^{盛り付け}け、お好^おみで黒ごま^{くろごま}を振^ふって完成^{しゅつせい}です。



いもごはん

^{べい}
米：^{ごう}2合

^{やく}
さつまいも：約200g（^{なか}中～^{しょう}小1本^{ほんていど}程度）

^{ちようみりよう}
調味料・^{すいぶん}水分

^{みず}
水：^{すいはんき}炊飯器の^{ごう}2合の^{めも}目盛りまで

^{さけ}
酒：^{おお}大さじ1

^{しお}
塩：^こ小さじ1

^{しあ}
仕上げ（^{この}お好みで）

^{くろ}
黒ごま：^{てきりよう}適量

材料

