

# 土鍋で「お粥を炊く」

お米から炊くお粥は、米粒の芯までとろけてやわらかく、一口頬張ればお米の風味と旨味がお口一杯に広がります。とかく具合の悪い時の食べ物と思われがなお粥ですが、今ではその美味しさとヘルシーさから、年間を通して楽しめるお粥専門店も多くなりました。暑い夏こそ、身体にやさしいお粥をどうぞ。



基本の白粥 七分粥  
米 1 : 水 7

米 1合  
水 1.4ℓ



- ①米は研いでザルにあげて水気を切り、土鍋に入れる。分量の水に浸け30分置く。
- ②蓋をして中火強の火にかける。沸騰したら弱火に落とし、約1時間コトコトと炊き上げる。
- ③お好みで塩少々（記載外）を加え、軽く混ぜてから器に盛る。

※炊いている途中でかき混ぜると、粘りが出てベタベタとした糊状のお粥になってしまいます。炊き上がるまでかき混ぜないことが、おいしいお粥作りのコツです。

三分粥 米 1 : 水 15



五分粥 米 1 : 水 10



全粥 米 1 : 水 5



梅干し、おかか、しらすなどのオーソドックスなトッピングの他に、チーズや温泉卵、キムチなど、色々な食材と組み合わせも新鮮です。中華だしを入れて炊き込めば、中華風粥としてもお楽しみいただけます。