

# 米を使った料理①

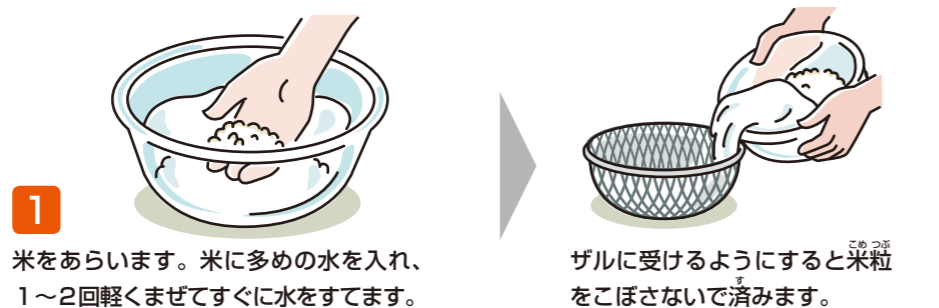
## ご飯の炊き方を覚えよう

日本では古くから米を主食としてきました。そしてそれぞれの土地で、さまざまな工夫をしながら、いろいろな料理をして食べてきました。

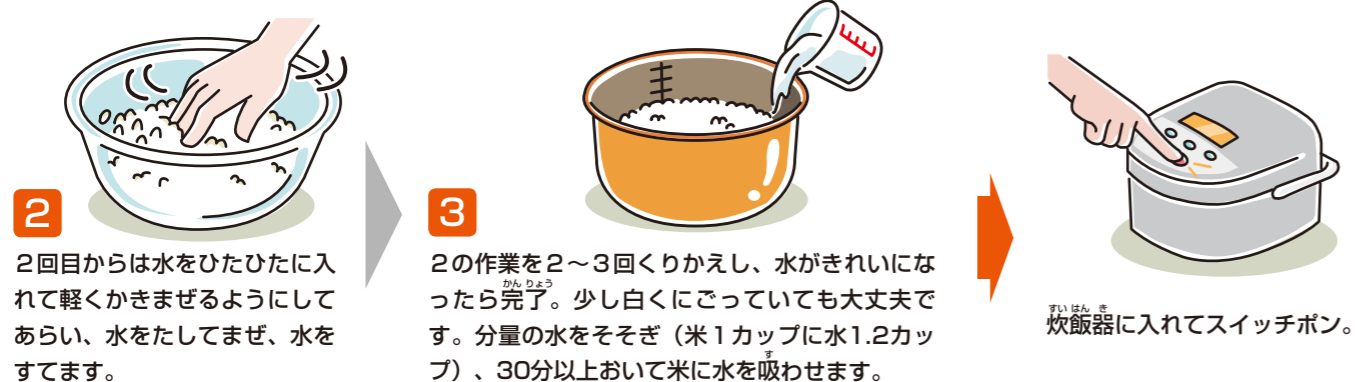
### 実験と観察の項目■例

- 日本全国各地域の米を使った郷土料理を調べる。
- 世界各地の米を使った料理を調べる。
- 米を使った日本の郷土料理や世界の料理をつくる。
- 地域によって米を使った料理にどのような特徴があるのかを調べてみる。

### 基本 ご飯の炊き方



**1** 米をあらいます。米に多めの水を入れ、1〜2回軽くまぜてすぐに水をすてます。ザルに受けるようにすると米粒をこぼさないで済みます。

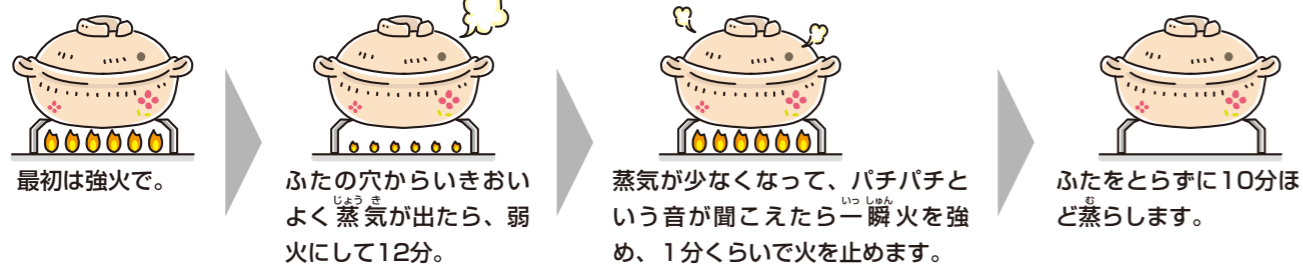


**2** 2回目からは水をひたひたに入れて軽くかきまぜるようにしてあらひ、水をたしてまぜ、水をすてます。

**3** 2の作業を2〜3回くりかえし、水がきれいになったら完了。少し白くににごっていても大丈夫です。分量の水をそそぎ（米1カップに水1.2カップ）、30分以上おいて米に水を吸わせます。

炊飯器に入れてスイッチオン。

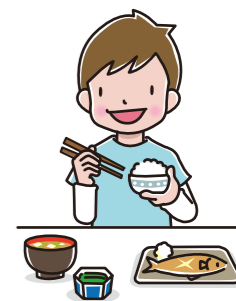
### 土鍋で炊く場合



最初は強火で。ふたの穴からいきおいよく蒸気が出たら、弱火にして12分。蒸気が少なくなって、パチパチという音が聞こえたら一瞬火を強め、1分くらいで火を止めます。ふたとらずに10分ほど蒸らします。

### 米を使った郷土料理

日本全国で、米を使った料理が昔から食べられています。どのような料理があるのでしょうか。調べてみましょう。



**岡山県 祭寿司**  
ばら寿司とも言われます。江戸時代に岡山藩主から出された一汁一菜（汁物ひとつ、おかずひとつ）の命令に対し、町人が魚や野菜を寿司飯にまぜ込んで食べたのがはじまり。

**北海道 飯寿司**  
主に北海道の郷土料理。サケやニシン、ホッケ、ハタハタなどを使った保存食。ご飯、米こうじ、魚、野菜を桶に入れて、重石をのせて発酵させます。

**石川県 笹寿司**  
サバ、サケ、マス、などを酢飯といっしょに笹の葉でつつみ、箱に詰めておしつける「押し寿司」。能登半島などでお祭りに欠かせない郷土料理です。笹の葉の殺菌作用を利用しています。

**鹿児島県 鶏飯**  
鹿児島や沖縄でよくつくられます。ご飯に鶏肉、しいたけ、錦糸卵などをのせて、鶏ガラスープをかけて食べます。

**秋田県 きりたんぼ**  
秋田県の名物として、今でもよく知られています。ご飯をつぶして棒につけ、焼いたものを「たんぼ」といいます。味噌をつけたり、切って鍋に入れて食べたりします。

**東京都 深川飯**  
かつて東京の深川でよくとれたアサリを味噌汁にして、ご飯にかけて食べたため「深川飯」と言われます。アサリが取れる場所ではよくする食べ方です。

**和歌山県 めはり寿司**  
高菜の浅漬けて大きなおにぎりをくるんだもの。大きく口を開くとき、目を張るようになることから、こうよばれました。

**愛媛県 ひゅうが飯**  
アジやイワシ、タイ、カツオなどの新鮮な魚の刺身を、しょうゆ、みりん、いりゴマなどをまぜた調味料につけ、とき卵と合わせてご飯の上のせて食べます。みじん切りのミカンの皮もいれます。

**静岡県 田子寿司**  
かんぴょうとしいたけを甘辛く煮て、酢飯と二重、三重に重ね、重石をのせてつくる押し寿司。伊豆の田子地方で伝統的に食べられている寿司です。