

赤飯(おこわ)



作りかた

1. もち米は洗い、ザルに上げて水を切る。
2. 深めの煮込み容器に入れて分量のささげのゆで汁と水を加え、約1時間つけて吸水させる。
3. ②にささげを加えてかき混ぜ、ふたをして、テーブルプレートの中央に置き **レンジ 600W 約15分** で加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。
4. 器に盛り、ごま塩を添える。

手動

レンジ

600W
加熱：15分

使用付属品

テーブルプレート
底面

カロリー

318kcal

塩分

0.2g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-F6A対応レシピです。

材料	4人分
もち米	カップ2 (320g)
ゆでささげ	80g(乾燥豆約40g)
ささげのゆで汁、水	合わせて280~320mL
ごま塩	少々

ひとくちメモ

ささげの量はお好みで加減します。
赤飯の色の濃淡は、ささげのゆで汁の量で加減します。

炊飯・赤飯・山菜おこわのコツ

米は吸水させる

炊く前に分量の水に30分程度つけ、十分吸水させます。

赤飯は加熱途中にかき混ぜる

加熱時間の2/3が経過するタイミングでかき混ぜると、むらなく上手に炊けます。

容器は大きくて深めの物を使いふきこぼれないようにします

3人以上は市販のふたつき煮込み容器を使うと便利です。1・2人分は直径約25cm(内径約22.5cm)、深さ約10cmの広口耐熱ガラスボウル(約1.0kg)に、直径約25cmの平皿でふたをした物が適しています。



炊飯の水の量と加熱時間

米の量	水の量	(リレー加熱) レンジ 600W → レンジ 200W
カップ1 (160g)	240~260mL	約7分 → 約19分
カップ1・1/2	440~480mL	約10分 → 約19分

(240g)		
--------	--	--

赤飯（山菜おこわ）の水の量と加熱時間（1mL = 1cc）

米の量	ささげ	水の量	加熱時間 レンジ 600W
カップ1 (160g)	40g	160~180mL	約7~9分
カップ1・1/2 (240g)	60g	240~260mL	約11~13分