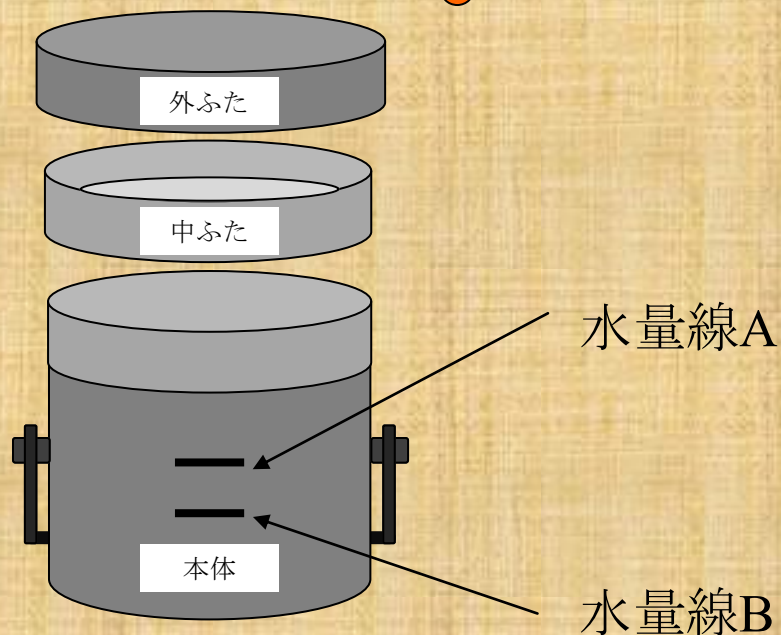


飯ごうでの炊き方

《手順》

- ①ザルとボールを利用し、茶臼山高原の水でお米を丁寧に洗います。
- ②お米を研いたら30分～1時間程度水に浸します。(夏場) また、火にくべる際には中ふたは外します。
- ③最初は【弱火】～【中火】にします。
- ④沸騰し始めたら【強火】にします。吹きこぼれが始まるため外ふたの上に石を置きます。
- ⑤吹きこぼれる量が減ってきたら火を止め、熱源からおろします。
- ⑥火からおしりした後、上下逆さにし10分～20分ほど蒸らしたら完成!!



《水量》

《水量線A》⇒米4合

《水量線B》⇒米2合

※ただし、茶臼山高原周辺は標高が高いため、やや多めに水を入れてください。