

早

まだ沸騰中

⚠️WARNIG⚠️

湯気によるやけど注意！  
蓋をあけて中を確認する時は、  
蓋をスライドさせましょう。

はじめは、弱火



徐々に、強火



沸騰したら、弱火



遅

水気が全くなく、米が乾いている

⚠️WARNIG⚠️

米が固くなります。釜の内側が焦げると  
洗う（磨く）のがとても大変

BEST

淵にプチプチと泡が残っている

⚠️WARNIG⚠️

沸騰がおさまったら、火は、弱火にしておく。  
水分がなくなったタイミングで、  
かまどから釜をおろさないと  
釜の内側が焦げはじめます！

全体的に水分がなく、お粥よりも固め。お米がプチプチと音を立てていたら OK



炊飯のベスト  
タイミングを狙おう！



「♪はじめちょろちょろなかパッパ  
赤子泣いても蓋とるな」は、飯盒の場合。  
火加減は、この合言葉が参考になりますが、  
蓋はとって水分はこまめに確認しましょう。