

# 『土鍋 de ごはん』

～農家の女性に学ぶ土鍋料理～

土鍋生産日本一、四日市からのエコでおいしい生活提案

おいしいごはんは生活の基本。土鍋を使うとわずか15分で炊き立てごはん。電気を使わないので節電対策にも。もちろん、災害時にも強い味方になります。エコでおいしい生活。「土鍋 de ごはん」はじめてみませんか。

## ★白飯

【材料】

うるち米

3合(540cc)

【作り方】

- 1 米は洗い、30分以上、600ccの水につけておく(冬場は1時間以上)。
- 2 強めの中火で10～15分程炊く(丸い土鍋は15分を目安に)。  
穴から蒸気が勢いよく出始めて1分後に火を止める(丸い土鍋は3分後を目安に)。  
※炊き上げ時間を1～2分延ばすと香ばしいおこげができます。
- 3 そのまま15分ほど蒸らす。

応用として...



萬古焼の土鍋

大きさや形状も様々に増え、多彩な土鍋が開発されています。