

# 土鍋でごはん

## 省エネ効果バツグン

### 土鍋でごはんのコツ

- ① ボウルで米を洗い、同量もしくはやや多めの水を入れ土鍋に移す。
- ② 30分ほど浸水させてから強火にかける。
- ③ 沸騰したらとろ火に切り替えそのまま約5分炊く。
- ④ 火を止めてふたをしめたまま約20分間蒸らす。
- ⑤ ふたを開けて、ごはんの余分な水分を飛ばすために、底からしゃもじで切るように軽く混ぜる。

お米は、高額な電気炊飯ジャーより、ガスで炊くと短時間でしっとりおいしく仕上がり、CO<sub>2</sub>削減にもつながります。

電気は、モーターをまわす仕事は得意ですが、熱を発生させる仕事には向きません。

圧力なべで炊くと、短時間でさらに省エネ効果がアップします。ぜひ、お試してください。



電磁調理器からは、強い電磁波が出ます。調理にはガスが向いています。ソーラー発電する事は、今の地球にとってとても大切ですが、オール電化は、仮に電気代が安くなっても、省エネに直結するわけではありません。

ガスと電気を上手に使い分ける事で、省エネを心がけましょう。