



## あるもので済ませようとしたら・・・

2013/02/07

丸山晴美のエネ・エコライフ

丸山 晴美

消費生活アドバイザー

我が家の炊飯器は 12 年くらいつかっておりますが、そろそろ寿命かな？と思うような炊きあがりになることも。とは言え、決定的な故障でもなく炊けることは炊けるので、なかなか新しいものを買う気にはなれません。懸賞で当たれば別ですが、そう簡単に炊飯器が当たるわけもなく…。

そこでふと思い出したのが、鍋での炊飯方法。とくに炊飯器が無くても、ご飯は鍋で炊ける。これは電力不足の際に、電気をできるだけ使わない方法として、鍋でご飯を炊く方法が注目され、鍋炊きにしたら、炊飯器を使わなくなった。という声を聞いていました。

我が家は炊飯器で炊飯しても、保温はせずに小分け保存をするので、鍋で炊いてもそれほど不便ではないのでは？と考え、それなら私も…と鍋炊きに挑戦してみました。簡単に考えてスタートした鍋での炊飯でしたが、それがなかなか上手に炊けずに、悪戦苦闘しました。はじめは、圧力鍋で炊いたら、水が多すぎてべちゃべちゃになり、次は鍋で炊いたら、パサパサになったり、芯が残っていたり…。失敗すること数十回で、ようやくまともなご飯が炊けるようになってきました。

もちろん失敗したご飯も無駄なくいただきました。べちゃべちゃになったごはんは、子どものおにぎりにして冷凍して、パサパサになったご飯は、あんかけチャーハンにして食べきって、芯が残ったご飯は中華粥にして食べきりました。



中華粥は好き嫌いもあるかとは思いますが、簡単なので炊飯に失敗したら試していただきたい 1 品です。

作り方は、土鍋にごはん（茶碗 2 杯分）水 1.5 リットルに、鶏ガラスープの素大さじ 1、うまみ調味料少々、塩大さじ 1/2、ごま油大さじ 1、酒大さじ 2 を加えて中火でご飯がお粥のようにとろりとするまで煮込む。器に盛り、お好みで、ザーサイ、皮蛋、長ネギなどをトッピングします。

鍋底に残った失敗ごはん。お粥にするのもどうかと思ったので、クッキングシートの上に広げて、電子レンジで何度か加熱して、乾燥させてみました。



これをどうするかと言えば、適当な大きさに割って、油で揚げておこげを作り、五目あんをかけます。乾燥させたものを冷凍しておけば、いつでも作れますね。

失敗すると、やっぱり買わなきゃダメかな？と弱気になったりもしましたが、失敗から生まれるアイデアを考えるのもまた、楽しいものです。

もしかしたら、これだ！と思った炊飯器が発売されれば、購入を検討するかも知れませんが、しばらくは鍋ごはんを楽しむことにします。