

茹でこぼし炊き＜湯取り法＞にトライ！ **わずか3分!!**

サリークイーン炊き方マニュアル

用意するもの

- サリークイーン … 2～3合
- 鍋・ザル … ザル付きパスタ鍋推奨
- 穴あき杓子 … すくい上げに使用
- お湯 … お米 1 合あたり 700cc 目安

準備

- サリークイーンをざっくり洗い、水に漬けます。
- 30分ほど水に漬けたらザルに上げて水を切ります。



炊き方



ぐらぐら沸騰のお湯にサリークイーンを投入！
底にくっつかないように適当に混ぜましょう。



再沸騰してきたらここから時間を測ります。
ぐらぐらの沸騰を維持しつつ、吹きこぼれに注意！



2分30秒～3分で火が通ります。芯の加減を確かめて火から下ろし、穴あき杓子ですくってザルにあげます。最後は湯とともにかき出しましょう。



湯切りしたザルを鍋に戻し、蓋をして蒸らします。
10分ほど蒸らせば、ふっくらサラサラ、サリークイーンの出来上がり！残ったらぜひ炒飯に。

Instagram



SALLYQUEEN1994

素麺やパスタと同じ！ 麺類の仲間だと思ってトライ！

and SALLY 柴田農園 岡山市東区升田 38 090-7548-5399