

白米 【無洗米を除く】

ハイゼックスの基本は、お米の炊飯です。

材料 (一人前)

ハイゼックス 1 枚

白米 1 合

洗米用の水 1 カップ (適量)

炊飯用の水 1 カップ (180cc) 少々

手順

- ①ハイゼックスにお米 1 合を入れる。
- ②洗米用の水を入れ、米を袋ごと揉むようにして洗う。
- ③米をこぼさぬ様に、水だけ捨てる。
- ④炊飯用の水を入れる。
- ⑤空気を抜き、袋の上部を結ぶ。
- ⑥沸騰したお湯に入れ、30分間煮る。
- ⑦火を止め、5～10分間蒸らす。

注意点

- 水量は袋に適量線が印刷されていますが、それよりも多くしないと固く炊き上がります。
- 湯の温度にもよりますが、蓋はなるべく密閉しないでください。
- 2個以上を調理する場合、油性マジックで名前を書いておきましょう。

材料 (1人前)

米	1 合
ちりめんじゃこ	少々
鯉のけずり節	少々
麵つゆ	180cc

*お好みでお野菜を加えても♪

手順 (白米の応用になりますの)

- ①ハイゼックスに材料を入れる。
- ②炊飯用の麵つゆを入れる。
- ③空気を抜き、袋の上部を結ぶ。
- ④沸騰したお湯に入れ、30分間煮る。
- ⑤火を止め、5～10分間蒸らす。

注意点 (これも白米の応用になります)

蒸らしたあとは、ほぐしてから食べたほうが美味しくたべれます。

■材料 (ハイゼックス 2 袋分) ■

・ホットケーキミックス (1 袋)	・
水 90cc	・ハイゼックス (2 袋)
・輪ゴム (2 本)	
・割り箸	・爪楊枝
・鉢植えの台 (Φ27cm×36cm)	・金網 (38cm×49.5cm)

- (1) ホットケーキミックスを 1 袋用意します。
 - (2) 割り箸を使って 2 等分にし、割り箸部分を切ります。
 - (3) (2) で切り分けたその端を、図のように斜めに切ります。
 - (4) (3) を袋ごとハイゼックスに入れ、粉を移します。
 - (5) 水を 90cc 用意します。
 - (6) 水をゆっくりと流し入れます。
 - (7) 割り箸で、だまが残らない様によく混ぜ合わせます。
 - (8) 輪ゴムで口を閉じます。
 - (9) 爪楊枝で、上部に 4、5箇所穴をあけます。
 - (10) 植木鉢を置く台と金網を用意します。
 - (11) 並べていき、20分蒸します。
- できあがり☆

ひと工夫して、ジャム、甘納豆、ドライフルーツなどを入れてもオッケーです。

☆白米のみ 72時間

☆麦、小豆、肉飯、醤油、塩で味付けしたもの 48時間

☆酢を混ぜたもの 168時間

★梅干しを入れると、ご飯の味付けと長期保存に役立ちます。

食器や箸が不要で、手が汚れていても食べられます。