

【高キビ 基本の炊き方】 出来上がり量 350~400 g

高キビ 1カップ (160 g)

水 1カップ

塩ひとつまみ

※新米ならぬ、新高キビは水分が多いので、400 gを超えることもあり。

①炊飯器

高キビを洗って熱湯 30 分浸水し（水なら一晩）計量した水と、自然塩ひとつまみ程度を加えて炊飯器へ。

→炊きあがったら、放置せず鍋底から十文字にしゃり切りしてほぐしておく。

※白米モードで OK

②鍋

高キビを洗って熱湯 30 分浸水し（水なら一晩）計量した水と自然塩ひとつまみ程度を加えて、鍋を火にかけ強火沸騰 5 分。→その後弱火 15 分。→火を止め 10 分蒸らす。→鍋底から十文字にしゃり切りしてほぐしておく。

【保存方法】冷蔵、冷凍保存

※炊いた日付、グラム数を書いておくとうわかりやすい

◇ 粗熱をとったら、タッパーやコンテナに分け入れ、5~7 日間ほど冷蔵保存可能。

◇ フリーザーバックに平たくして入れ冷凍保存。（例えば 200 g 冷凍する時は、半分程度のところに箸で筋をつけておくと、調理時に必要量パキンと割って使用できる。）

