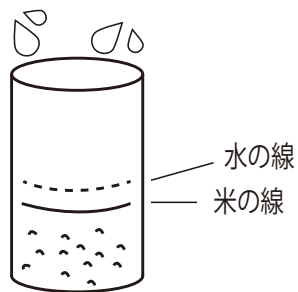


ハイゼックスのしぼり方（お米編）

①



袋の下「米の線」よりやや下になるくらいまで米を、「水の線」まで水を入れる。
※大人一人分としてはかなり多めに炊き上がる

②



袋の口の上を3つに折り、さらに半分に折る。

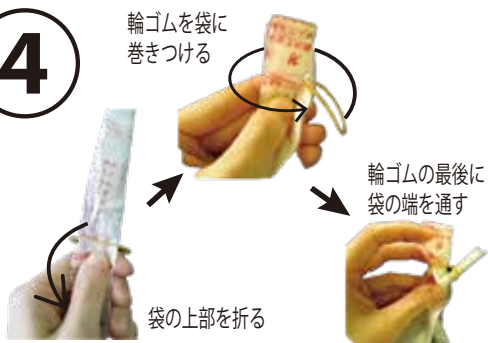
※写真は3つに折った後、半分に2回折ったもの

③



ゴムをかけてから中の空気を抜く。輪ゴムをかけた所を手でおさえながら袋の中のお米についている空気をもんで浮かせる。

④



空気が抜けたら袋の上部を折り、輪ゴムを巻きつける。（袋の中の気泡が1cm以上になってしまうと鍋の中で破裂してしまうことがある）最後に袋の端を通す。

ポリ袋を使用する場合

（参考：名古屋文理大学短期大学部「サバメシ～災害時の食リーフレット」）

この3つの表記があるものを使用しましょう

●高密度ポリエチレン ●食品用 ●耐熱温度110℃以上

空気が中に入っていると、調理途中で膨張して破裂してしまうことがあります。
上手に空気を抜きましょう！



ポイント①

材料を入れたポリ袋の上の方を持ち、台や机の辺にあてて、材料が入っている部分まで滑らせて、空気を抜く。



ポイント②

袋をねじるようにして、上の方でしっかりしぼる。

※鍋の底に皿を置いて
使用すること。

