



12月号
年少

キッチンラボ



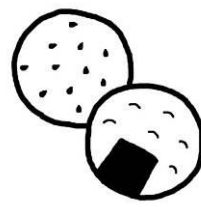
通信

私たちはお米が主食！ 今月のキッチンでは、ガラス鍋でお米の粒がふっくらごはんになる様子を観察しました！ ブクブク、アワアワ～！ 新しい発見がたくさんありました！ 次回は年明けになります。来年もよろしくお願ひします。よいお年をお迎へください！



キッチンラボ・クイズ

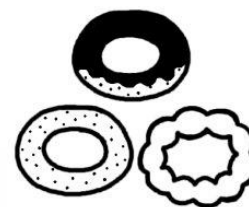
お米から出来ているものはどれかな？ 3つあるよ！



せんべい



もち



ドーナツ



日本酒



年少組『お米のへんしん！』



ひと粒、取りました！ 本当に中に【お米】が入っているのかな？

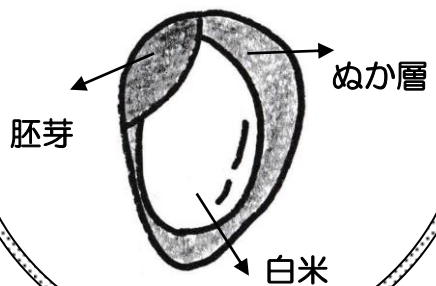


皮をむくと中から【玄米】が出てきたよ！ 皮は【もみがら】というよ！

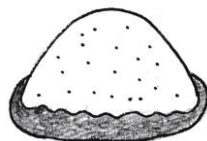
もみがら

玄米

【玄米】を半分にすると中は…

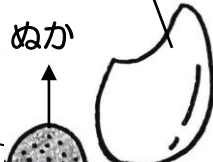


米粉



白米

ぬか



【玄米】を削ると、【ぬか】がとれます。

【ぬか】がとれると、やっと【白米】が出てきます！ 【白米】を粉にしたものが【米粉（上新粉）】になるよ！

ワンポイント
レッスン



「洗米」

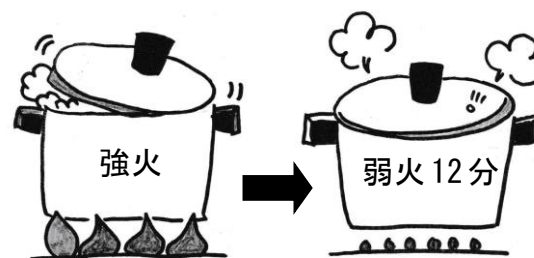
お米はそのまま炊きません。洗ってから炊きます！ それを「お米を〇〇」と言います。なんと行ったかな？



とぐ
と言ったね

「鍋で炊くごはん」

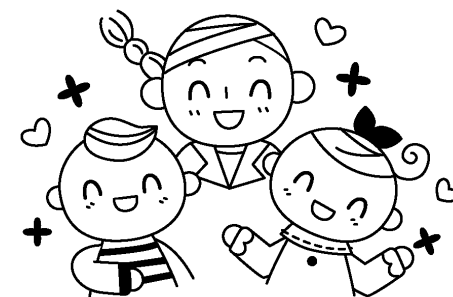
吸水したお米と水が入ったお鍋を強火にかけ、ブクブク沸騰して、お鍋の淵から泡出てきたら、弱火にして12分。蒸らし終わるまで（10分間）は絶対にフタは開けません！



「おかかふりかけ」



かつお節は、しっかり電子レンジで乾燥させよう！
ふりかけは、ごはんにまぜてもよし！
まんまるおにぎりにして上から振りかけたら、
タコ焼きみたいでかわいいよ！



- キッチンラボ・クイズの答え - せんべい・もち・日本酒（ドーナツは小麦粉からできています）