

# 「土器でお米を炊こう」

今から約 2400 年前の弥生時代に米作が大陸から伝わって  
から、お米は私たちの生活に欠かせないものとなっています。  
私たちの住む広島でも、弥生時代の遺跡から、お米を炊いた  
ため吹きこぼれがついた土器がたくさん見つかっています。

今回は復元した弥生土器とマキを使ってお米炊きにチャレ  
ンジします。



炭になった米粒  
(安佐北区 梨ヶ谷遺跡)

## 1. お米をとぐ

お米をまず最初に研ぎます。そのまますぐ炊き始めるとお米に芯が残ってしまうので、研い  
だら **30 分以上は水につけておきましょう。**

## 2. 水をはかる

研いだお米を土器に入れて水の量をはかります。当時の土器は素焼きなので、水が吸い込ま  
れたりしていくので、炊飯器で炊くよりかなり多めの水が入ります。「**お米 2 : 水 3**」の割合で  
水を入れるとふっくらしたおいしいご飯になります。

## 3. 火を起こす。

火を起こす場所を深さ 5cm 直径 30cm ほどの円形に掘りくぼめます。そこでマキに火をつけ  
ましょう。お米を炊くには火加減も重要なポイントになります。弱い火や強い火などを調整  
できるよう、しっかりと火を起こして準備しましょう。

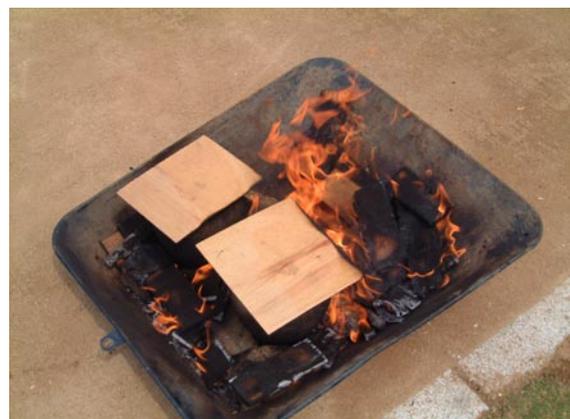
## 4. お米を炊く

火のついたマキをいったん横にのけて、掘りくぼめた中心に、土器がこけないようおきます。  
その後に土器の周りに火のついたマキをまんべんなく並べましょう。

「はじめチョロチョロなかパツパ、赤子泣いてもふた取るな」という言葉がありますが、ここ  
から火加減の調整が必要です。また、中の様子を見たいでしょうが**ふたは最後まで取らないよ**  
うにしましょう。



弱火・・・炎はあまり大きくしない。



強火・・・おおきな炎を出しましょう。  
ふたを焦がさない程度にね。

## ☆火加減のポイント

①弱火で・・・炊き始め（はじめチヨロチヨロ）

↓ 5から10分ほど

②強火で（なかパツパ）

↓ 10～15分ほど

③中火で・・・ふたが持ち上がり始めふきこぼれ始める

↓ 3分ほど

④炊き上がり・・・ふきこぼれが無くなってから2～3分ほど弱火で水分をとばしましょう。



吹きこぼれてもふたは取らない

### 5. むらす

炊き上がったお米をむらし、余分な水分をとばすことにより、よりふっくらとおいしいお米になります。土器を取り上げてふたをしたまま逆さにおいて **10分ほど** むらしましょう。

逆さにする時にこぼさないようにふたをしっかりと押さえましょう。



### 6. できあがり

逆さにしていた土器を元に戻して、しゃもじを使って炊き上がったご飯をお皿に出しましょう。このときに、しゃもじに力を入れすぎると、土器の内側がはがれます。無理にとらないようにしましょう。