

コンロでご飯炊いています

総務課 稲本 たか子

数年前から私は炊飯器がとても欲しかったのです。

その当時使っていた炊飯器は少し黄ばんだご飯が炊けてしまったからです。数回、家電量販店に炊飯器を見に行ったのですが思っていたより高い、高い。良いのであれば10万円ぐらいしました。私には、ん～買えない。

そうこうしているうちに炊飯器より先にビルトインコンロが壊れてしまったのです。

そして去年の夏にビルトインコンロを購入しました。(型番：RHS31W23L8R)すると炊飯機能が付いていたのです。

以前使っていたコンロも炊飯機能は付いていたのですが一度も使ったことがありませんでした。もしかして炊飯器を買わなくてもいいのかもと思い、さっそくご飯を炊いてみました。

炊飯モードを使えば、火の加減も見なくていいしコンロが火力調節や時間を自動で調整しご飯が炊けたらお知らせもしてくれて自動で火が消えます。そして何より真っ白でつつやなご飯。何も黄ばんでいないのです。そしておいしい～硬さもちょうどいい。

そんな炊飯機能のご紹介です。

ごはん・おかゆを炊く 炊飯モード

① 点火する

② 炊飯を設定する

ごはん、おかゆの書いてある所をスイッチオン(火力を自動で調節します)

ごはん

- 炊きあがるとブザーでお知らせし、むらしがスタート(10分)
- 自動で火が消えます。
- むらし終了の30秒前になるとブザーでお知らせ
- むらしが終了するとブザーでお知らせ

おかゆ

- 炊きあがるとブザーでお知らせ
- 自動で火が消えます

③ 操作ボタンを押す

操作ボタン押して消火の状態になる。



1回で炊ける量

ごはん	1～5合
炊き込みごはん	1～4号
全がゆ	0.25～1号
七分がゆ	0.25～0.5号

炊飯時間

ごはん	28分から37分 (むらし10分を含む)
おかゆ	35分から50分

炊飯鍋の選び方

おいしく炊くために、炊飯モードに適した鍋を選びましょう。

- 蒸気穴のあるもの、蓋が重く、鍋本体に落とし込むような形になっているもの。
- 鍋の縁が高い物、深い物、鍋底が高い物。
- ガラス鍋、圧力鍋は適していません。
- 市販の土鍋は、おかゆ以外は炊けないようです。

ちなみに私は、ホームセンターで買った約2,000円のホーロー鍋です。



ワンポイント

- 洗米した後、必ず30分以上水に浸して下さい。
- 洗米してすぐのお米を炊飯すると、ご飯が硬くなります。
- 一度水に浸したお米は、砕けやすくなります。砕け米が混じったりお米を研ぎ足りない場合は、黄ばみ、炊飯がうまく出来ない場合があります。

先日、炊き込ご飯も作ってみました。ちょうどよいおこげもあっておいしかったですよ。

毎日炊飯器でご飯を炊いている方、コンロでの炊飯もおすすめです。

参考：リンナイ取扱説明書

アポロ新聞

五月病

ホームガス課
須田 達哉

日本においては、新年度の4月には新しい環境への期待があり、やる気があるものの、その環境に適応できないでいると、人によってはうつ病に似た症状がしばしば5月のゴールデンウィーク明けから起こることが多いため、この名称があります。

「さつきびょう」は誤読です。医学的な診断名としては、「適応障害」あるいは「うつ病」と診断されます。

発症に至る例としては、今春に生活環境が大きく変化した者の中で、新しい生活や環境に適応できないまま、ゴールデンウィーク中に疲れが一気に噴き出す、長い休みの影響で学校や職場への行く気を削ぐなどの要因から、ゴールデンウィーク明け頃から理由不明確な体や心の不調に陥る、というものがあります。

やる気が出ない、気分が沈みがちといった状態になったら、五月病だと思いがちです。人に相談しても、深刻に受け取ってくれないケースもあるかもしれません。

しかし、五月病だと思い込んでいるだけで、実際は同様の症状が現れる「気分障害」という精神疾患である可能性もあります。

気分障害には、比較的良好に知られる「うつ病」や、暗いうつ状態と明るい躁状態を繰り返す「双極性障害」のほか、うつ病ほど症状は重くないが、2年以上の長期にわたって不調が続く「気分変調症」などがあります。

特に気分変調症は、症状がそれほど重くないことが多いため、深刻な状況にはなりにくく、一時的な落ち込みだと誤解される恐れがあります。

気分障害のひとつであるうつ病は、かつて、几帳面・マジメ・完璧主義などの性格の人が発症しやすいといわれていましたが、そうではない人でも発症することがわかってきました。

遊んでいるときは明るいのに、工作中などはうつ状態になる「非定型うつ病」はその一例です。

このような人は、まわりの人もうつ病とは気づきにくいので、5月頃に発症すると「どうせ五月病だから、時間がたてば治るだろう」と、とらえられてしまうかもしれません。

環境が絶えず変化する現代は、「自分には精神疾患なんて関係ない!」とは今や誰にも言い切れない時代。自分自身はもちろん、まわりの人がつらそうな様子をしていないか、絶えず注意して見てあげるようにしましょう。

