



おかゆについて

離乳食の基本となるおかゆについて説明します。

おかゆと言っても、米から作るかご飯から作るか、離乳食の段階によって水加減が変わったり、使う調理器具も色々選択肢があります。ご自身の作りやすい方法で作ってください。

●まずは 10 倍粥から作ってみよう！

①米と水をはかる

10 倍粥とは…

生のお米：水＝1：10 の割合で炊いたものです。

10 倍粥の割合は

米 水
1 : 10 =  ■ 
生のお米 水10杯
すりきり1杯 となります。

②米に吸水させる

炊く前に、30 分～1 時間程度吸水させると
芯のない、ふっくらとした仕上がりになります。

③炊く

炊飯器で炊く方法、鍋で炊く方法などがあります。
それぞれの炊き方を次ページに載せていますので、
ご自身の作りやすい方法を見つけてください★

④蒸らす

炊きあがった後、蓋をしたまま、余熱を利用して、
30 分程度蒸らします。

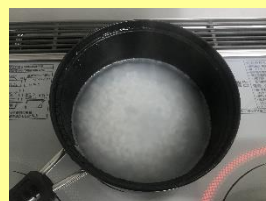
⑤すり潰す

離乳食初期は裏ごしをしてなめらかな状態で与えます。
慣れてきたら、すり鉢ですり潰して、少しずつ粗潰しにし、粒を増やしていきます。
粗潰しになれてきたら、潰さないままへと移行していきます。

蒸らす時間の大切さについて

炊きあがり後すぐの状態

蒸らした後の状態



お米がしっかり水分を吸ってふっくらと仕上がります★

<裏ごし器>



おかゆとおもゆ（おかゆの上澄みの部分）を一緒に乗せます。



スプーンの背などで裏ごしします。



網の裏面にペースト状になったおかゆがついています。



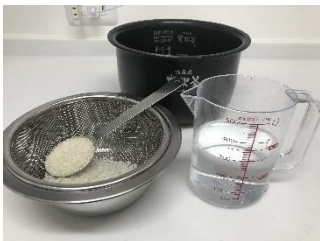
裏面についておかゆもこそげ落とします。

<すり鉢>



→炊飯器で炊く方法

- ① 炊飯器でおかゆを炊く場合、炊飯設定でおかゆがあればおかゆを選択して、そのまま炊飯します。



今回は 10 倍粥の分量
(米大さじ 2、水 300ml)
で作ります。



5 合炊きの釜にいれると
このくらい。水が多く見え
ますが、大丈夫です！



炊飯器の設定を
おかゆにします。



50 分程で炊きあがりました。
蒸らして完成★

- ② 炊飯器で大人用のご飯を炊くのと一緒におかゆを炊くことができます。
はかった米と水を耐熱容器へ入れ、大人用の米を洗ってセットした炊飯器の真ん中に、
耐熱容器を置き、そのまま炊飯します。



いつも通りに炊飯の準備をします。今回は米 2 合分で、2 合の目盛りまで水を入れています。



耐熱容器に 10 倍粥の分量
(米大さじ 1、水 150ml)
を入れています。
耐熱容器を炊飯釜の真ん
中に置き、いつも通り炊飯
します。



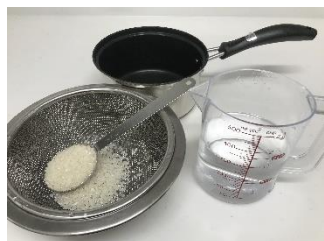
炊きあがり後の様子がこ
ちら。普通のご飯もおかゆ
も炊けています。
(耐熱容器内でおかゆと
おもゆが分かれていますの
で、しっかり蒸らして、混
ぜて与えます。)



耐熱容器は大変熱くなっ
ているので、取り出す際は
ご注意ください。

→鍋で炊く方法

はかった米と水を鍋に入れて加熱します。
少量の場合、水分が蒸発してしまい上手く炊けない場合があります。



今回は 10 倍粥の分量
(米大さじ 2、水 300ml)
で作ります。



直径 15cm の小鍋に
入ると、このくらい
の分量です。



ふたをして、中火で 5 分程
度加熱します。(5 分後に沸
騰するくらいの火加減が
目安です。) 沸騰したら、極
弱火にし、30~40 分加熱
します。



しっかり蒸らして完成★

●完成した 10 倍粥の見た目



10 倍粥



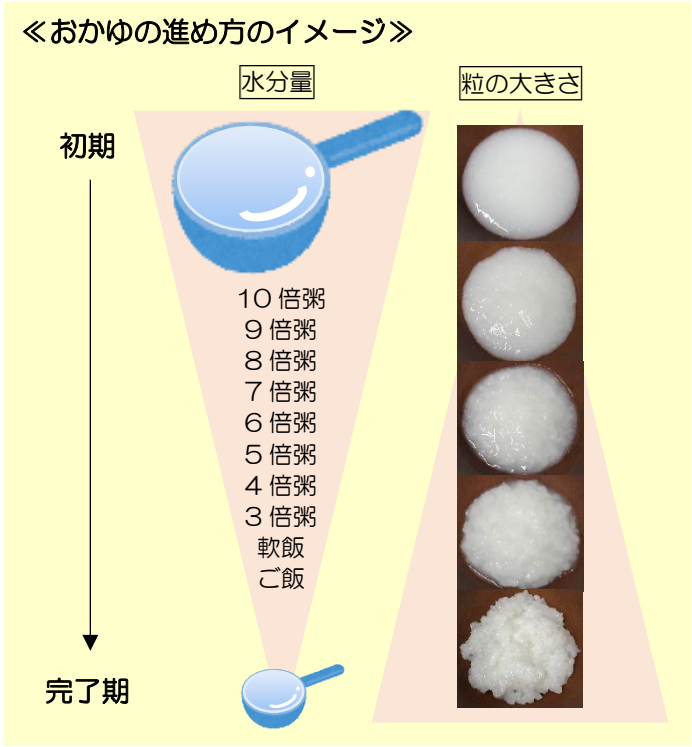
裏ごしした 10 倍粥



潰した 10 倍粥

●10 倍粥に慣れてきたら次はどんなおかゆ…？

10 倍粥に慣れてきたら、9 倍粥、8 倍粥、7 倍粥といった形で徐々に水分を減らしていきます。それに並行して、粒の大きさも徐々に大きくしていきます。



9 倍粥の割合は

米 水
1 : 9 =  ■ 
生のお米 すりぎり 1 杯 水 9 杯 となります。

8 倍粥の割合は

米 水
1 : 8 =  ■ 
生のお米 すりぎり 1 杯 水 8 杯 となります。

7 倍粥の割合は

米 水
1 : 7 =  ■ 
生のお米 すりぎり 1 杯 水 7 杯 となります。

●分量と仕上がり量の早見表

おかゆ	米	水	仕上がり量
10倍粥	大さじ1	大さじ10 (150ml)	135ml
9倍粥	大さじ1	大さじ9 (135ml)	120ml
8倍粥	大さじ1	大さじ8 (120ml)	105ml
7倍粥	大さじ1	大さじ7 (105ml)	90ml
6倍粥	大さじ1	大さじ6 (90ml)	75ml
5倍粥	大さじ1	大さじ5 (75ml)	60ml
軟飯	大さじ1	大さじ2～3 (30～45ml)	40ml

おかゆ	ご飯	水	仕上がり量
10倍粥	大さじ1	大さじ5 (75ml)	75ml
7倍粥	大さじ1	大さじ3 (45ml)	45ml
5倍粥	大さじ1	大さじ2 (30ml)	30ml
軟飯	大さじ1	大さじ1/2～1 (7～15ml)	15ml

※仕上がり量は目安です。火加減や使用する調理器具によって変化します。

大さじ 1 のお米から 10 倍粥を炊くと、約小さじ 27 杯程度の量が炊き上がります。初めての 10 倍粥は、最初は小さじ 1 (5cc) から始めるので、これは、始めたばかりの時だと 1 週間分以上の分量です。初めて炊くときは、大さじ 1 くらいのお米から炊くことをおすすめします。たくさん炊いたら冷凍保存し、1 週間程度で使い切るようにします。

普通のご飯はすでに、米 1 に対して水 1.2 の水加減で炊かれています。ご飯から炊くときの水分量はお米から炊くときの約半分になります。

