

カンタン！おいしい！ ビタミン・ミネラル豊富な 玄米ごはんの炊き方



準備するもの

【食材】

- ・玄米 2 合
- ・塩（天然塩がオススメ）

【道具】

- ・ザル
- ・ボール
- ・玄米モードのある炊飯器or圧力鍋

基本の炊き方

【1】ボールとザルを重ねて、ザルに玄米を入れます。

水にサッとくぐらせ、玄米をこすり合わせながら、2～3回水を変えて汚れを落としてください。この時に何度もこすり合わせて傷をつけることで、水分を吸いやすくふっくらなります。

✓玄米が水を吸収するので、よい水のほうが好ましいです。

【2】洗いあがった玄米はしっかりと水を切った後、半日以上浸水させます。夏は12時間、冬は24時間が目安です。浸水が終わりましたら水を捨て、新しい水に取り換えて下さい。

400mlの水、塩を少々（小さじ1/2）入れて、玄米モードでセットします。

✓水分量はお米に含まれる水分量（古くなると水が多く必要になります）や炊飯器や圧力鍋の特性によっても変わります。

【3】炊きあがったら10～15分程度蒸らし、全体をふっくら混ぜて完成です。

※ご家庭の炊飯器の取扱説明書をご覧になってから玄米モードをお試しください。

おいしいレシピ

- ・干しシイタケを1～2枚乾燥のまま入れたり、塩の代わりに昆布茶を入れて炊いてもおいしいです。
- ・小豆を入れて炊いてもおいしいです。豆類はなんでも合います。
- ・Annyのお気に入り販売されている<超高濃度マグネシウム>を数滴入れて炊くとミネラル分が増します。
- ・食べる時に、ゴマスリした黒ごま塩をかけて食べてもおいしいです。

玄米食を朝、昼、夜三食食べるようになると 身体によいものを自然と欲するようになるようです。

是非、美味しい玄米をお召し上がり下さい。

玄米を難しく考えず、様々なことを試して楽しんでください。



Anny's お気に入り