

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（できれば天然塩）
- ・お好みで超高濃度マグネシウム

【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のでお好みで。
✓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】水を切った玄米を炊飯器に移し、水 460ml と塩少々を入れます。

8～12時間程度の浸水時間になるよう玄米モードでタイマーセットします。
✓タイマーを利用せず炊く場合や圧力鍋使用の場合、浸水した水の濁りや匂いが気になる方は、
浸水した水を捨てて400mlの水で炊いてください（お米が水分を吸っているため）。
この時も塩少々を足してください。

【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よく読んでから玄米モードをお試しください。

応用編

- ・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。
- ・アニーの超高濃度マグネシウムを数滴入れて炊くのもおすすめです。ミネラル分が増します。
- ・食べる時に、黒ごま塩をゴマすりしてかけて食べてもおいしいです。

玄米食を朝、昼、夜三食食べると、身にも体にも良い食べ物を自然に欲するようになります。
是非、美味しい玄米を食べて下さい。

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。