

玄さんの美味しい玄米の炊き方

Check!
👉

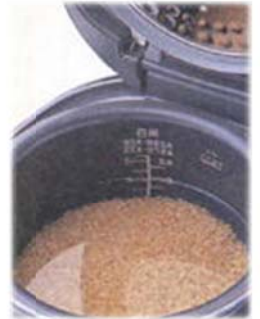
◎美味しい玄米の炊き方◎

玄米にはビタミンやミネラルといった栄養素が豊富です。
その玄米の優れた栄養素を残しながら、食べやすくしたのが分づき精米です。
「7分づき白め」から「胚芽米」なら、白米と同じような炊飯が可能です。
「玄米」から「7分づき」は精米歩合によりますが、以下の炊き方を参考にして下さい。



◎電気炊飯器で炊く場合◎

- ①玄米の中に粉(もみ)があれば取り除く。
- ②炊飯釜やボールに水を注いで玄米を入れて、手で軽くこすり合わせるようにもみ洗いする。
- ③玄米の1,2~1,3倍の水を入れて、水加減を合わせる。
(炊飯釜に玄米の目盛りがあればそれに合わせる)
- ④浸漬時間 玄米の場合は5~6時間、5分づきの場合 3時間以上
- ⑤炊飯スイッチを入れて炊きます。
- ⑥炊き上がったらしゃもじで混ぜて、再びふたをして蒸らして下さい。



◎圧力鍋で炊く場合◎

- ①玄米の中に粉(もみ)があれば取り除く。
- ②炊飯釜やボールに水を注いで玄米を入れて、手で軽くこすり合わせるようにもみ洗いする。
- ③玄米の1,2~1,3倍の水を入れて、水加減を合わせる。
(炊飯釜に玄米の目盛りがあればそれに合わせる)
- ④浸漬時間 玄米の場合は1時間以上
- ⑤圧力鍋のふたをして、強火で炊きます。
- ⑥圧力弁がシューと音を立てて動き出したら弱火にして、25分~30分炊きます。
- ⑦火を消したら、15分~20分蒸らします。
- ⑧蒸らし後、しゃもじでかき混ぜて下さい。



美味しい玄米ご飯の出来上がりです。