

# 玄米ごはん

豊富な栄養素をバランスよく含むスローフード、玄米。食物繊維が多いため栄養をゆっくり吸収します。だから、少量でもあまり空腹感を感じません。アレンジメニューも楽しみながらおいしく続けましょう。



やや固めの食感がある玄米は、よく噛むことで甘味がでるだけでなく精白米に比べてビタミンB<sub>1</sub>やマグネシウムが豊富で噛みごたえがあります。



玄米ごはんを炊いてみよう。

## 1 洗う



ボウルに入れた玄米に水を流し込み、クルクル回して浮いてきたゴミや古いお米を取り除きます。

### ヒント

浄水器などを通した水で洗いましょう。最初に洗うときの水が味の決め手になります。白米のように研ぐ(糠を落とす)必要はありませんが、両手でもみ洗いすると水を含みやすくなるので柔らかいご飯が炊けます。

## 2 水切り



洗う作業を2〜3回繰り返してザルにあげ、水切りします。4時間以上おきましょう。

### ヒント

朝炊く場合はザルにあげ、ひと晩冷蔵庫に入れておくと良いでしょう。

## 3 炊く



玄米を炊くには、モチツとした食感と甘味がでる圧力鍋(釜)の使用が一般的です。お使いになる器具の説明書の通りに炊きましょう。

### 炊飯器で炊く場合

洗った玄米をひと晩水に浸しておき、やや多めの水で炊くと良いでしょう。夏場など室温の高い時は、冷蔵庫で保管しましょう。