

## 玄米の炊き方



### 1. 計量 **ポイント** 計量カップに入れ、平らなものですりきりましょう!!

お米は正確に計量してください。☆乾いた手で行ってください。

★容器 180cc の精米用計量カップすりきりいっぱい重量約 150g です。



### 2. 洗米 **ポイント** 手もみ洗いが最適です!! **おすすめ**

玄米をこするように1分程度といでください。

★周りにキズをつけ水分を吸収しやすくすることで、より美味しく炊けます。



### 3. 水加減 **ポイント** 1カップに対して約300ccで炊きましょう!!

玄米1カップに対して、水を約300cc入れましょう。

★玄米の容量の約1.6倍、重量の約2倍(約300cc)の水の量が必要です。

★水加減はお好みで調節してください。

硬め(240cc)～中程度(300cc)～軟らかめ(360cc)



### 4. 水に浸す **ポイント** 十分な吸水には8時間必要です!!

季節をとわず4時間程度お米を水に浸してください。

浸漬時間が2～3時間しかない場合は30℃程度の

ぬるま湯で水に浸してください。

★浸漬時間が短いと芯が残る食感となる可能性があります。

★出来るだけ水を多く吸わせた方がお米がふっくら炊き上がります。

(浸漬8時間が理想的です。)

#### 注意

夏場は水温が上昇しないよう冷蔵庫に保存するかこまめに水を取り替えるようにしてください。



### 5. 炊飯・蒸らし **ポイント** 蒸らしが大切です!!

①お米をならして、できるだけ平らにしてからスイッチを入れてください。

★炊きムラを防ぎます。

②炊飯器の説明に従って、炊飯・蒸らしを行ってください



### 6. ほぐし **ポイント** 蒸らしが終わったらすぐにほぐしましょう

**重要**

①釜の周りからご飯をはがすようしゃもじを1周させます。

②十文字に4等分し、釜底からまんべんなく空気を入れるようにほぐします。