

美食玄米の炊き方

女炊飯器に「玄米モード」「無洗米モード」がある場合でも「白米モード」で炊飯してください。



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 180mlの精米用計量カップすりきりいっぱい重量約 150g です。

★中身がふき出す恐れがあるため炊飯器の容量に対して半分以下を目安に調理してください。



2. 洗米 **ポイント** 洗米は不要です!!

洗米は不要ですが、気になる場合は、軽くすすいでください。



3. 水加減 **ポイント** 1カップに対して330ml入れて炊きましょう!!

美食玄米1カップ(150g)につき水を330ml加水してください。

★上記の加水量で炊くと一般の白ごはんと比べて糖質が30%オフとなります。

★一般の白いごはんに比べて柔らかい食感になるため、お好みによって水加減を255ml~330mlの範囲で調節してください。



4. 水に浸す **ポイント** 60分以上が理想的です!!

季節をとわず 60分程度お米を水に浸してください。

★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60分以上が理想的です。)



5. 炊飯・蒸らし **ポイント** ならしが大切です!!

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

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。

★余分な水分をとばすことで、透明感と光沢のあるご飯になります。

重要