

美食玄米の炊き方

☆炊飯器に「玄米モード」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。

★精白米と混ぜても OK!!! 白米 2 合 + 美食玄米 1 合の割合がおすすめです。



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 カップに対して約45ml追加して炊きましょう!!

精米目盛に合わせて、美食玄米 1 カップにつき 45ml 程度追加してください。

★水加減はお好みで調節してください。

★白米 2 カップ + 美食玄米 1 カップの場合：

内釜の「3」の目盛に水を合わせた後、45ml 程度水を追加します。



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** 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

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