

## 胚芽玄米の炊き方

☆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 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** 「胚芽」が取れないよう優しくとぎましょう!!

内釜を使用する場合

#### ●1 回目

胚芽精米が入っている内釜に一気に水を入れ、手早くすすぎ洗いし、すぐに水を捨てます。

#### ●2・3 回目

内釜に水をためながらとぎ洗いし、水を捨てます。

#### ●4 回目

水を入れ軽くすすぎ洗いし、水を捨てます。

★手早く洗米すると、お米がとぎ汁を吸ってヌカ臭くなるのを防ぎます。

★とぐときに力を入れ過ぎるとお米が割れて食感が悪くなる原因になります。

★洗米した米は割れやすいので、洗米後はすぐに水加減をしてください。



### 3. 水加減 **ポイント** 目盛を見るときは目線を低くして、水加減のブレを防ぎましょう!!

平らな場所で炊飯器の内釜の目盛に正確に合わせます。

★精米 1 カップに対して、必要な水は約 210cc です。



### 4. 水に浸す **ポイント** 120 分程度が理想的です!!

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 120 分程度が理想的です。)



### 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

**重要**

①釜の周りからご飯をはがすようにしゃもじを 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。