

玄米食、はじめの一歩。

# おいしい 玄米を炊いて みましょう!

玄米は炊き方ひとつで、いろいろな食感や食味を味わえます。もちもちが好きな人、しっかりした歯ごたえが好きな人、やわらかめが好みの人……。しかも一度炊いてみれば、とても簡単。ぜひトライしてみてください!

監修／加藤初美先生

加藤初美

かとう・はつみ／管理栄養士。十文字学園女子短大食物栄養専攻科卒業後、医薬品の研究助手や漢方薬局勤務を経て、玄米酵素運営の自然食料理教室「エコロッキングスクール」指導講師となる。健康講座を年100回以上開催。2016ミス・ユニバース・ジャパンのビューティーキャンプ講師や公式コーチ、公立学校の講師も務める。



3  
How to Cook

しっかりとした炊きあがり

## 土鍋

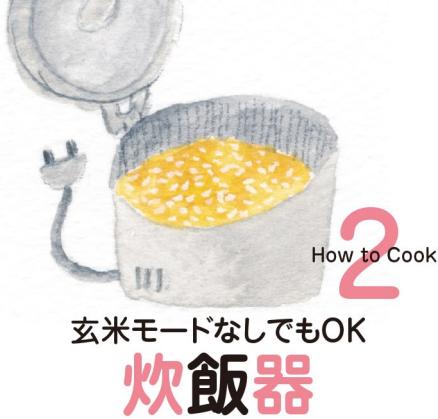
材料(4人分)

玄米	2カップ
水	3と1/2~4カップ
塩	ひとつまみ

### 作り方

- 玄米はもむように洗ってザルにあげ、ボウルなどに移して分量の水と塩を入れて、2時間以上浸水させる(夏場は冷蔵庫に入れる)。
- 土鍋に①を入れ、25~30分中弱火にかける。
- 蓋の穴を木栓などでふさぎ、弱火にして45~50分炊く(途中で水分がなくなるないように注意)。
- 最後に20~30秒、中火にして水分を飛ばし、火を止めて15分くらい蒸らして、蓋を開け天地返しをする。

\*1カップは200cc。



2  
How to Cook

玄米モードなしでもOK  
**炊飯器**

材料(4人分)

玄米	2カップ
水(1回目)	2と1/3カップ
水(2回目)	1と1/2~1/3カップ
塩	ひとつまみ

### 作り方

- 玄米はもむように洗ってザルにあげ、1回目の分量の水と塩を炊飯器に入れて30分以上浸水させ、白米モードで炊く。
- 炊き上がったら、2回目の分量の水を入れて、白米モードで炊く。
- 蓋を開けて天地返しをする。

※続けて2回炊くと、炊飯器が熱くなりエラー表示が出ることがあるので、その場合は、少し時間をおいてから炊く。  
※玄米モードがある炊飯器は、炊飯器の水の量に合わせて炊く。



1  
How to Cook

もちもち食感が味わえる  
**圧力鍋**

材料(4人分)

玄米	2カップ
水	2と1/2カップ
塩	ひとつまみ

### 作り方

- 玄米はもむように洗ってザルにあげ、分量の水と塩を圧力鍋に入れて、30分以上浸水させる。
- 圧力鍋の蓋をして中火にかけ、圧力がかかったら1~2分そのままにし、弱火にしてから23~25分炊く。
- 火を止めて15~20分蒸らし、蓋を開けて天地返しをする。

#### 初めての方は分づき米がオススメ♪

いきなり玄米はハードルが高い、という方にオススメなのが分づき米。白米よりも表皮を取り除く割合を少なくしたもので、五分づき米(表皮を50%削除)、三分づき米(30%削除)などがあります。炊飯器で炊け、初心者向けだ。



作り方	材料(4人分)
①粉類をふるう。	玄米粉…50g
②①に残りの材料を加え混ぜる(30分ほど生地をねがせる)。	薄力粉…100g
③生地を5mmの厚さにのばし、お好みの形で型抜きをする。	ベーキングパウダー…小さじ1杯
④180°Cのオーブンで15~25分焼く。	油…オリゴ糖…40g 塩…ひとつまみ 卵…大さじ2杯

019 October 2016 CHIBIKOTO



## 玄米ぎょうざ

作り方	材料(4人分)
①キヤペツ、蓮根、生姜はみじん切りにする。	餃子の皮…80枚
②ボウルに①と玄米ご飯、調味料を加え、よく混ぜる。	玄米ご飯…20g キヤペツ…120g 生姜…5g 醤油…小さじ1杯
③餃子の皮で②を包む。	蓮根…40g ごま油…小さじ1杯 焼き油…適量
④フライパンを温め油をひき、餃子を焼き、水を加え蓋をして蒸し焼きにする。	

## 玄米レシピ