

玄米の炊き方

ガク・グリーンファーム広瀬

—白米に近い食感をめざし自分で試行を—

第1、玄米は、5割減農薬米以上、無農薬米を使用する。当農場では、

慣行栽培米でも残留農薬は検出しないが・・・。

第2、炊く量は、沸騰して『米水』が釜からこぼれないように釜の容量

より少なくする。炊飯する分量の玄米を水洗いし、異物等を取り除き水を捨てる。

第3、玄米の量の3倍位の水を入れ万遍なく吸わせる水を捨てる。

時間は10時間以上で吸水試行する。

第4、玄米を釜に移し、玄米の2倍の量の水入れて炊いて試行する。

第5、火が止まったら蒸らしを約15分して完成。

第6、食べきれない場合は、ラップに包み、冷凍庫へ入れて保管。

食べる時はレンジで。

第3の吸水時間、第4の炊く水の量は、試行の中で把握し、健康食品として食べ易い食感を実現して下さい。

釜の種類によって異なりますので『説明書』を読みこの炊き方を参考に試して下さい。