

玄米のおいしい炊き方

～ 圧力鍋を使って～

【用意するもの】

- ・玄米（そのまま食べるので無農薬玄米が安心だと思います）
- ・水（浄水）
- ・塩（当店では天然塩を使っています）
- ・圧力鍋（当店では「ワンダーシェフIH対応ロタ片手圧力鍋5.5L」を使っています。玄米が8合位まで炊けるもので、値段は「楽天市場」内の「グッドライフショップ」で¥5,500（税・送料・代引手数料込¥6,491）でした）

【調理時間】

鍋に圧がかかるまで5分＋調理20分＋蒸らし15分＝計40分

※ワンダーシェフの圧力鍋を使った場合の時間です。圧力鍋の特徴により多少時間が違うと思いますので、お好みで調整して下さい。

【炊き方 ※2合分の炊き方です。】

- ①玄米をざるに入れて計量し、籾殻やゴミがあれば取り除く。
- ②水道水でやさしくかき混ぜながら洗う。
- ③5程回洗ったら、水をよく切る。
- ④洗った玄米を圧力鍋に移し、水（450ml⇒米の重量の1.5倍）を加える。
- ⑤ふたをせず中火にかけ、水が温まってふつふつと泡が出てきたら塩を一つまみ加え、ふたをする。
- ⑥圧がかかり、シュンシュン音がしてきたら弱火にして、タイマーをかけて20分炊く。
- ⑦20分後に鍋を火から下ろし、15分そのまま蒸らす（冷ます）。
- ⑧ふたをとり、玄米を底からやさしく混ぜる。

【参考までに】

※水の量もお好み次第なのですが、当店では次の表を使って計量しています。

※電気炊飯器で炊く場合は、一日浸水し、「玄米モード」炊くとそこそこ美味しく炊けるようです。

合	玄米 (g)	水 (ml)
1	150	225
2	300	450
3	450	675
4	600	900
5	750	1,125