

## 玄米の炊き方

- ① 玄米は2～3回軽く洗い流す。ザルに上げて水気を切り、炊飯器に入れ規定の目盛りまで水を加え、そのまま4時間以上浸漬する。
- ② 十分に浸漬したら、炊飯器の玄米モードで炊飯する。炊き上がったら蓋を開けずに10分程蒸らす。

炊飯器  
炊き

玄米



三分搗き



五分搗き



七分搗き



分搗き玄米を炊く場合  
2合の水加減

三分搗き	520ml
五分搗き	490ml
七分搗き	430ml

圧力鍋  
炊き  
2合



- ① 圧力鍋に洗った玄米と水460mlを入れ、そのまま2時間以上(夏場1時間)浸漬する。
- ② 十分に浸漬したら、圧力がかかるまで強火にかける。蒸気が勢よく出始めたら弱火に落とし、15～18分炊いてから火を止める。蒸気が抜けるまでそのまま蒸らす。

炊飯器、圧力鍋ともメーカーによって多少の違いがあります。まずは一度炊いてみて、2回目以降お好みの硬さになるよう水分量等調節してください。