

炊飯鍋と土鍋炊飯 玄米ご飯のおいしい炊き方

材料

【自動炊飯 2 合】

玄米・・・ 2 合（約 312g）

水・・・・・・・・・・ 430ml

追加の水・・・・・・・・ 360ml

【土鍋炊飯 2.5 合】

玄米・・ 2.5 合（約 390g）

水・・・・・・・・・・ 540ml

追加の水・・・・・・・・ 360ml

下ごしらえ

- ・玄米はこすり合わせるように洗って傷をつける



作り方

【自動炊飯】

- ① 炊飯鍋に玄米、水（430ml）を入れ、3 時間以上浸水させる。
浸水後、**炊飯機能：2 合** 設定で炊く。
- ② 消火後、すぐに追加の水（360ml）を入れて全体を混ぜる。
もう一度 **炊飯機能：2 合** 設定で炊く。

【土鍋炊飯】

- ① 土鍋に玄米、水（540ml）を入れ、**強火** で水けがなくなるまで炊く。
- ② 消火後、すぐに追加の水（360ml）を入れて全体を混ぜる。
さらに**弱火** で水けがなくなるまで炊く。消火後、10 分蒸らす。



- 玄米はこすりつけるように洗うことで浸水しやすく、ぬか臭さが取れます。
- 炊飯鍋で炊くときは、必ず 3 時間以上浸水させてください。