

# 酵素玄米

食事と健康は密接な関係にあります。  
そこで、食生活に玄米食を取り入れてみました。  
ただの玄米ご飯ではなく、「**酵素玄米**」という玄米ご飯  
です。  
ご存知ある方、ご存じない方いらっしゃると思いますが、  
今回はこの「**酵素玄米**」についてご紹介していこう  
と思います。

## 酵素玄米とは？

単純に説明すると、「**小豆を入れて炊いた玄米ご飯**」です。  
お赤飯のように小豆色に炊き上がります。  
特徴は、小豆の抗酸化作用と抗菌作用があるため、炊き上がり  
から保温状態で1週間ほど保存できるんです。  
そして玄米のデトックス効果と豊富な栄養素。  
また、炊く前の一工夫で「**発芽玄米**」にしてから炊く事も  
できます。  
栄養価の高い玄米食として、健康を気にする方にはもちろん  
ダイエットにも最適な食事なのではないかと思います。



こちらは炊き上がりから3日経った「**酵素玄米**」です。  
綺麗な小豆色になりました。  
寝かせることで美味しくなります。  
お米は又力層が薄く、モチモチ感が魅力の**有機ミルクQueen**を使用。  
色々なお米で美味しくできますので、興味のある方は是非お試し  
してみてくださいはいかがでしょうか。

## 電気炊飯器で作る酵素発芽玄米（ミルクQueen）

材料  
ミルクQueenの玄米 3合  
小豆 3分の1カップ

- 1・玄米と小豆を混ぜボールか釜でもみ洗いをしながら、  
表面を傷つけるようにする。そして3回くらい水を交換し、  
お湯（32℃）を玄米モードの水位に合わせ塩を小さじ1杯  
入れて、均一になるように混ぜる。
- 2・朝炊けるようにする場合には、夜、玄米モードに合わせ朝に  
予約する。  
同様に晩に合わせる場合には、朝仕込みます。  
\*ぬるま湯による漬け置きと、時間を長くすることで発芽促  
進と玄米への水の浸透をよくします。
- 3・炊き上がったら、かき混ぜ、保温状態にする。  
\*炊き上がりからはずっと保温状態のまま、1日1回は  
かき混ぜる。  
理想的には3日以上寝かせてからのほうが、発酵が進み美味  
しく食べられる。



あ  
ぜ  
道  
だ  
よ  
り

農事組合法人 東町自然有機農法

TEL/FAX 0299-79-1920 MAIL azu\_sizen@ybb.ne.jp HP sizen-yuuki.com

2月号