

玄米ご飯

〈一度炊き〉

〔材料〕 ※1合用で炊く場合

玄米 1合

[作り方]

- 1, 玄米をとき（洗い）、ザル等でよく水気を切ったらご飯釜に入れる。たっぷりの水につけて一晩おく。
- 2, 1の玄米の水気を切ったらもう一度ご飯釜に入れ、300mlの水を加える。
- 3, 強火で加熱し、ホイッスルが鳴り始めたら弱火にし20分程加熱して火を止める。
- 4, 20分程度蒸らして出来上がり。

〈一度炊き〉

〔材料〕 ※2～3合用で炊く場合

玄米 2合

[作り方]

- 1, 玄米をとき（洗い）、ザル等でよく水気を切ったらご飯釜に入れる。たっぷりの水につけて一晩おく。
- 2, 1の玄米の水気を切ったらもう一度ご飯釜に入れ、540mlの水を加える。
- 3, 強火で加熱し、ホイッスルが鳴り始めたら弱火にし20分程加熱して火を止める。
- 4, 20分程度蒸らして出来上がり。