

酵素玄米アレンジレシピ

玄米…4合
小豆…大さじ4
塩…小さじ1

ブレンドオススメ！
雑穀(もち麦やアマランスなど)
干しいたけ
切り干し大根



水…約800cc(食材や炊飯器によって異なる)
※酵素玄米は玄米と小豆と塩だけでもできます

作り方



- ①玄米を17時間以上浸水させる
- ②浸水させた水を捨てる
- ③必要量の水を入れる
- ④雑穀や干しシイタケ、切り干し大根を入れる
- ⑤炊飯器で炊く
- ⑥保温し続ける！
- ⑦3日まっていたいただきます！

作り方のポイント

- ①玄米は必ず浸水させましょう！
酵素の働きを阻害する酵素阻害剤を取り除くためです。
- ②酵素玄米が炊けたら、保温し続けましょう！
※保温を切ってしまうと腐敗してしまいます、保温し続けるのがポイントです！
- ③一日一回天地をひっくり返しましょう！
元気玉のパスつきを防ぐため



- ④炊いて3日以降がもちもちして美味しいのですが、1日目でも召し上がっていただけます！