

# 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雑穀や干しいたけ、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！