

## 圧力なべで炊く玄米

### ▼用意する材料

|        |                     |
|--------|---------------------|
| 玄米     | 2 合                 |
| 水(吸水用) | たっぷりの量<br>460cc     |
| 水(炊く用) | (水分目安 1 合あたり 230cc) |
| 塩      | お好みで                |



### 料理の作り方

- 1** 玄米は、もみがっているものや、ごみを除いてから洗います。  
玄米をこすり合わせるように洗います。表面にきずができ、吸水しやすくなります。
- 2** 吸水用の水に 1 時間以上、できれば半日～一晩つけておきます。
- 3** 圧力なべで玄米を炊いていきます。  
吸水しておいた水を、しっかり切りましょう。  
玄米を圧力なべに入れて、炊く用の水を加えます。  
ふたをして圧力弁をとじ、蒸気が出てくるまで強火で炊きます。  
蒸気が出て圧力がかかってきたら、弱火にして 25 分炊きます。
- 4** 時間がきたら火を止めて、ふたとらずに、そのまま蒸らします。  
時間がきたら、火を止めてそのままおきます。圧力が抜けるまでふたはとれません。  
15 分以上蒸らしましょう。  
炊く時の水の量は、圧力なべや炊飯器のメーカーのおすすめの量を参考にしてください。  
炊飯器の玄米モードを使うと、手軽に炊くことができます。