

## 玄米ご飯

〈二度炊き〉

〔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、3合目安ラインまで水を加える（水600 ml）
- 3, 強火で加熱し、ホイッスルが鳴り始めたら1分間待ち、火を止める。
- 4, 15分蒸らし、玄米をかきまぜる。フタを開けたまま10分置く。
- 5, 50 mlの差し水を加えてフタをし、再び強火で加熱する。ホイッスルが鳴り始めたら1分間待ち、火を止める。
- 6, 15分程度蒸らして出来上がり。

玄米を水につける時、ひとつまみの塩を加えると、玄米特有の苦みがやわらぎ、おいしい玄米ご飯が炊上ります。