

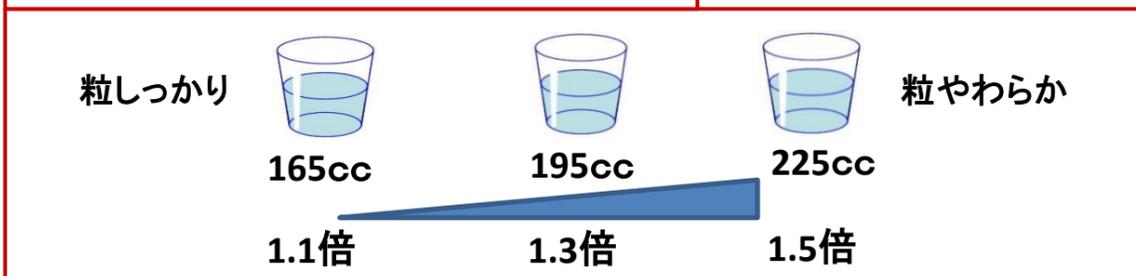
# ♪ 真粒米のおいしい炊飯方法 ♪

## 真粒米の炊き方～炊飯器編～



- 1) 真粒米は洗米せずにそのままご使用ください。
- 2) 浸漬はしないでください。(予約タイマーによる炊飯は避けてください。)
- 3) 加水量は真粒米1合(150g)に対して、約1.1倍～1.5倍の間で調整し、**早炊き機能で炊飯してください。**  
1.1倍では”しっかりとした粒感”、1.5倍では”やわらかな粒感”です。

### 加水量 早見表 1合(150g)炊飯の場合



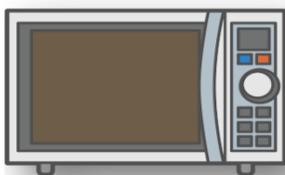
開封後、常温保存可能です。

### 1.3倍加水時の真粒米(炊飯後)－成分表

	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
ご飯100gあたり	168	0.10	0.6	40.5	1.7	0.0	19.7	0.0
ご飯130gあたり	218.4	0.13	0.8	52.7	2.2	0.0	25.6	0.0
ご飯150gあたり	252.0	0.15	0.9	60.8	2.6	0.0	29.6	0.0
ご飯180gあたり	302.4	0.18	1.1	72.9	3.1	0.0	35.5	0.0
ご飯200gあたり	336.0	0.20	1.2	81.0	3.4	0.0	39.4	0.0

## ～電子レンジ編～

- 1) 用意するもの
  - ① 真粒米 --- 100g
  - ② 熱湯(ポットの湯98℃設定) --- 130g
  - ③ どんぶり



- 2) 作り方
  - ① どんぶりに真粒米と熱湯を加え軽く混ぜ、15分浸漬する。
  - ② レンジ(500w)で2分加熱
  - ③ レンジから取り出し、ご飯を混ぜる。
  - ④ ラップをし、10分蒸らしできあがりです。

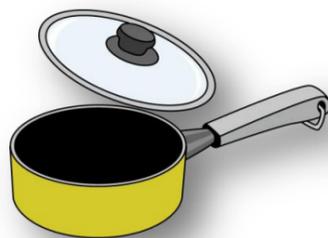
※どんぶりの形状や電子レンジの種類によって時間や出来が多少異なります。

真粒米は炊飯後、  
冷凍保存が出来ます！  
レンジで再加熱して  
お召し上がり  
ください♪



## ～鍋(フライパン)編～

- 1) 用意するもの
  - ① 真粒米 --- 150g(1合)
  - ② 水: 225g(1.5倍加水) ※炊飯器で炊く場合の1.3倍加水時とだいたい同じ硬さに炊きあがります。
  - ③ 鍋(今回はステンレス片手鍋を使用しています)



- 2) 作り方
  - ① 蓋をして強火で2分半
  - ② 弱火で5分
  - ③ 火を止めて蒸らし5分+かき混ぜてさらに蒸らし10分

※鍋で炊く場合は、芯が残りやすいため、蒸らしを長くするなどして調整してください。  
※条件(鍋の材質、形、厚み、火力、炊飯量)などにより出来上がりに差が出ますので、  
1合からお試し頂き、調整していただくようお願いいたします。  
テフロン加工のフライパンでも同じ調理方法で炊飯可能です。

