

無洗米のオススメポイント!



調理時間が短縮できる



研がないから栄養価が抜けにくい

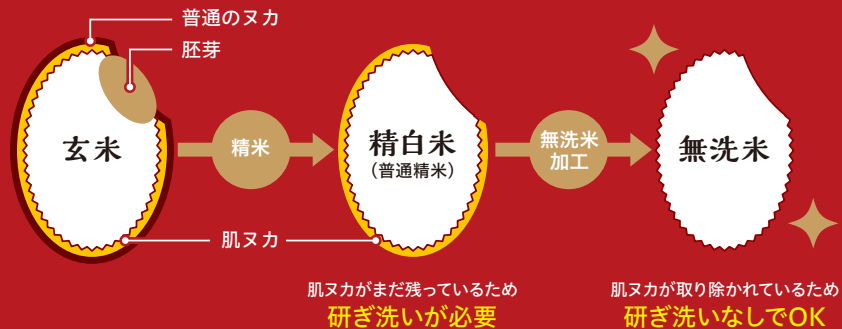


水の使用量が
10分の1で済む



研ぎ汁が出ないから
環境にやさしい

精白米と無洗米の違い



ひやくまん穀無洗米のおいしい炊き方

1 研ぎ洗いは不要

無洗米は研ぎ洗いの必要はありません。調理時間が短縮できるなどのメリットがあります。



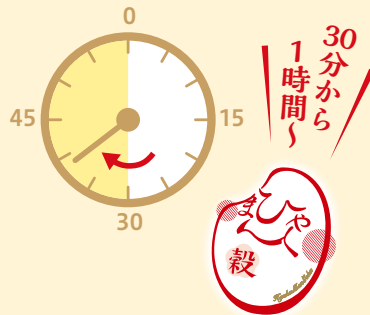
2 水加減に注意

精白米の場合に比べ、1合につき水15ml(大さじ1)多くしてください。2回目以降は、初回の炊き上がりからお好みの水加減に調節してください。



3 あまり水に浸し過ぎない

吸水時間は30分から1時間程度で美味しく炊き上がります。



4 炊きあがったら蒸らしてほぐす

炊きあがったら15分程度蒸らします。仕上げに、しゃもじでほぐします。水分が均一になりふっくらおいしいごはんになります。



ひやくまん穀無洗米の
美味しい炊き方を
動画で紹介しています。

