

玄米の炊き方

玄米は、収穫した米から、籾殻(モミガラ)だけを除いたものです。

私たちが普段食べている白米は、精米して籾殻の下にあるぬか層や胚芽を取り除いたお米です。玄米の米糠や胚芽には、多くの食物繊維(白米の9倍)ビタミンB群や鉄・リン・カルシウムなど現代の食生活の中で不足がちな栄養分が多く含まれて居ます。

食物繊維は便秘の解消に効果的なことは一般的に良く知られています。胚芽部分に多く含まれるビタミンEは、血行を促進して肩こりや冷え性の改善に効果的といわれています。

ことわざに「医食同源」があります。

毎日食べる食事から健康を築き、薬や医者への要らない生活をする、とでも申しましょうか。

玄米には、リン、鉄、カリウム、マグネシウム、亜鉛といったミネラル類も多く含んでいます。

1日3回の食事のうち、1食を玄米食にするだけでもその効果は十分に有るかと思えます。

栄養バランスにも優れた玄米を、定期的に食べるようにしたいものです。

圧力釜で炊く場合

1. 丁寧に洗った玄米を1.2 ~ 1.3 倍の水に30分~1時間(あまり長くしない)漬けておく。このとき塩をひとつまみ入れておきます。
2. 強火にかけ、おもりが動いて1 ~ 2 分後、弱火にして20 分炊く。15 ~ 20 秒強火にしてから火を止め、15 分程度蒸らします。
3. 鍋の中の蒸気が完全に抜けてからフタを開け、しゃもじで空気を含むように混ぜてください。

メーカーにより炊き上がり違うので、水加減の調整が必要になります。

電気炊飯器で炊く場合

1. 丁寧に洗った玄米を1.3 倍の水に一晩漬けておく。このとき塩を少々入れておきます。
2. 玄米炊飯機能のついた炊飯器については、説明書に従ってご利用下さい。塩(自然塩)を入れるのは、玄米にはカリウムが多く含まれていて、独特の苦みが少し出る場合があるため、塩に含まれるナトリウムで中和させると、より美味しく炊き上がるためです。

玄米は圧力が高いほど、もっちり美味しくなるので圧力釜が一番ですが、電気炊飯器でも、もっちりとした食感を出すために、もち米玄米を適量入れると美味しくなります。

玄米食の注意点

玄米は白米に比べ各種栄養素が豊富です。その豊富にある玄米の利点である各種効用や健康ブーム、自然食品をもとめて、健康管理や回復に玄米食が増えつつあります。

ただ、以下の注意点があります。

1. よく噛んで食べる(50回以上を目安に噛んで食べる)

玄米は白米に比べ消化がよくありません。よく噛むことにより唾液の分泌が盛んになり胃腸への負担も軽くなり、食べたものがよく身につきます。豊富な栄養成分を十分に消化吸収するためにも、よく噛んで食べましょう。

2. 無農薬・低農薬玄米がよい。

健康によい玄米食ですが、残留農薬が含まれている場合は、むしろ健康を害する可能性があります。そのためにも新鮮な無農薬、低農薬の玄米を使用してください。

3. 大量の野菜や牛乳を摂取してミネラルの欠乏に陥らないようにする。

玄米そのものには白米にくらべミネラルが豊富にあります。

ただ栄養成分の吸収率が白米に比べ低いものもあります。玄米食の方は、野菜・牛乳など摂取してカルシウム・マグネシウムの欠乏症にならないように注意する必要があります。

詳細は下記アドレス(Yahoo 玄米の炊き方)で検索してください。

<http://search.yahoo.co.jp/search?fr=slv1-&p=%B8%BC%CA%C6%A4%CE%BF%E6%A4%AD%CA%FD>