

玄米の効果と簡単レシピ

白米とは異なり、玄米はすべてのふすまの層が損なわれていないため、自然に存在する栄養素がすべて含まれています。

これらのふすまの層は、穀物を保護し、健康的な脂肪酸を維持する働きをします。

玄米は全ての穀物の中でもビタミンB群が最も多く含まれています。

さらに、鉄分、ビタミンE、アミノ酸、リノール酸が含まれています。

玄米は繊維が多く、またナトリウムは非常に少なく、80%の複合炭水化物で構成されています。



特 徴



購入と保管方法

緑粒が少ない良質な玄米を探しましょう。

高品質のオーガニック玄米の購入をお勧めします。

暗い食器棚の気密性のあるガラス瓶に保管するのが最適です。

BASIC BROWN RICE



 PREP TIME 5 min

 COOK TIME 45-60 min

 YIELD 4 servings

基本の玄米（アメリカ版） 準備時間 5分 調理時間45-60分 4人分

材料

- 玄米1カップ
- 水またはスープ 2カップ
- お好きな調味料

作り方

- 1.冷たい水を入れたボウルでご飯を洗います。
- 2.すべての材料を鍋に入れてしっかりとふたをします。
- 3.沸騰したら火を弱めます。
- 4.弱火で、50分間炊きます。
- 5.火から下ろし、10分間放置します。
- 6.フォークでよそいます。

VERSATILE RICE PILAF



 PREP TIME 5 min

 COOK TIME 55 min

 YIELD 8 servings

玄米ピラフ 準備時間 5分 調理時間55分 8人分

材料

- 玄米2カップ
- オイルかバター 小さじ2
- スープまたは水 4カップ
- ナッツまたは種子5カップ
- お好きな野菜みじん切り 2カップ
- ハーブや塩胡椒など調味料

作り方

- 1.中火で密閉性のある蓋付の重いフライパンでオイル/バターを加熱します。
 - 2.米を加え、5分間軽く火が通るまで混ぜます。
 - 3.ブロス/水を加え、蓋をして45分間炊きます。
 - 4.野菜、ナッツ、ハーブを入れてかき混ぜたら蓋をして5分間火を通します。
- 玄米の粒が壊れないよう、常に木べら使って混ぜます。

CREAMY RICE PUDDING



 PREP TIME 5 min

 COOK TIME 10-20 min

 YIELD 4 servings

クリーミィライスプディング 準備時間 5分 調理時間10-20分 4人分

材料

- 甘酒1カップ
- 水またはリンゴジュース
1/2カップ
- ご飯 2カップ
- 刻んだレーズン 大さじ3
- ヒマワリの種または
刻んだナッツ 大さじ3
- シナモンまたはすりおろした
レモンの皮 小さじ1杯
- バニラ 小さじ1

作り方

- 1.すべての材料を組み合わせる。
2. 10-20分間加熱して煮ます。
調理する時間が長いほど、柔らかくなります。
- 3.温かいまま、もしくは冷やして頂く。

CONGEE



 PREP TIME 5 min

 COOK TIME 4-6 h

 YIELD 4 servings

お粥（アメリカ版） 準備時間 5分 調理時間4-6時間 4人分

材料

- 玄米 1カップ
- 水 2カップ

作り方

1. 米を2カップの水に入れて、できるだけ弱火で
4~6時間煮ます。
- 2.調味料、豆、野菜、スパイスを加えて
お楽しみください！
お粥は消化によく、米の薬効を吸収しやすくします。