

『普通の電気釜で玄米、雑穀を炊く場合』

ご飯の炊き方

1) 玄米は **18 時間以上**（できれば **24 時間**）水につけて夏場は冷蔵庫におく。常温だと水がやや酸っぱくなることがありますので、冷蔵庫に入れておくと良いでしょう。これで玄米は十分発芽して『発芽玄米』になります。

2) その上でつけ置きに使用した水を捨てて、新しい水で水加減を 1 割から 2 割増しで炊きます。（←水加減を増やすのは普通釜の場合です。）玄米炊きモード付きの電気釜なら水加減はその釜の説明書に従います。以下は圧力鍋や圧力電気釜で玄米を炊く時にも覚えておくと良い工夫で、3 合から 4 合程度を電気釜で炊く場合の説明です。

3) 塩（海の塩または岩塩）をひとつまみ入れて炊きます。

4) ボソボソ感が嫌なら炊く前にオリーブオイル小さじ 1/2 入れます。

5) **黒米**、押し麦、あわ、ヒエ、きび（またはもちキビ←亜鉛とマグネシウム豊富です。）などを入れて雑穀炊きにする時は、何種類かの雑穀を少しづつまぜて別の瓶にシェイクしていれておきます。玄米を炊く時に最後にこれを 1 合について大さじ 1/2 杯から 1 杯入れてかき混ぜてから炊きます。（黒米は餅米と同じようにもちもち感をつけることにも役立ち、玄米を美味しく食べる為にはぜひまぜてみてください。）

6) 雑穀の量を多くして炊く場合に雑穀の臭いが気になる、あるいは玄米の臭いが気になるというならショウガを 1 欠片潰して入れて炊きます。以上の工夫を自分なりにさじ加減して行ってみましょう。

★玄米食を開始する時の注意事項

まず何よりも大切なのは、玄米食を開始する時は、おかずを含めた 1 日の食事全体を腹 7 分目から 6 分目の少食にすることです。特に副食をごく少量にして、動物性タンパク質と過剰な油を避け、玄米の量は白米のおよそ半分程度とするように、そして良く噛むように心がけ（最低 **30 回以上**、**30 歳**を過ぎた人は歳の数だけ噛む）、湯水は空腹時に飲むようにして胃液を薄めないようにします。

これを 1 週間ほど続ければ胃腸障害を生じることはありません。