クーラーで冷え切った体、紫外線でカサカサになった肌…
夏のダメージは、じっくり寝かせて熟成した
「酵素玄米＝寝かせ玄米」で体の中から改善！

話題の「寝かせ玄米」で肌も体もキレイになる！

撮影／川上輝明
イラスト／片山智恵
デザイン／最上真千子
構成／山崎光子

栄養満点の玄米で体の中から夏疲れケア

美意識の高い女優やモデルの間で話題の〝寝かせ玄米〟。白米を玄米に替えるだけで、胃腸の調子が良くなり、免疫力や新陳代謝もアップ。代謝のいい体になるので脂肪もたまらず、便秘も解消、肌もキレイになる…といいことずくめ。俗に〝酵素玄米〟とも呼ばれる寝かせ玄米を取り入れて、クーラーの冷えや夏の暑さで疲れた体を内側から立て直しましょう！

プチプチ！

炊きたて！

玄米に小豆と塩を加え、圧力鍋で炊き上げた玄米ご飯は、ふんわりプチプチした食感。ほんのり塩味で食欲UP！

これが元祖寝かせ玄米！

寝かせて4日目

保温ジャーで4日間寝かせるうちに熟成され、水分が適度にとんでもち米のようにもっちりした満足感が。

もちもち！

寝かせ玄米の効能を
レクチャーしてくれたのは
食養研究家
荻野芳隆さん

おぎのよしたか／食や健康関連のコンサルタントを通して、食による自然療法に注目。「寝かせ玄米」研究の傍ら、レストラン『結わえる商家』にて、誰もができる玄米生活を提案している。

効能・作り方は次ページから

炊飯ジャーでもOK!

洗う→浸す→炊く→保温→寝かすの5Stepで完成!

寝かせ玄米の炊き方講座

Step 2 浸す

炊飯ジャーなら6時間

玄米が隠れるぐらいの量の水を入れて、吸収させる。圧力鍋で炊くときは1時間、炊飯ジャーでは6時間程おく。浸水させた玄米をザルに上げてしっかり水をきる。

Step 1 洗う

水を替えて3～4回

鍋に玄米、小豆を入れ、最初の水を最も吸収するのですぐに捨て、再び水を注ぐ。玄米の表面に傷がつくと水分が浸透しやすくなるので、泡だて器で粗くかき混ぜるように洗う。

準備するもの Start!

その1 お道具

圧力鍋、ザル、泡立て器、保温ジャー。炊飯ジャーの場合は、玄米炊きモードのついたもの。5～6合炊ける大きさがベスト。

その2 材料

玄米（炊飯器の大きさに合わせて用意）、小豆（玄米1合に対して7ｇ）、塩（玄米1合に対して約1ｇを目安に用意）

Step 4 保温する

炊き上がったら、ふたは開けずに1時間程蒸らす。圧力鍋の場合は、圧力が抜けてからふたを開ける。鍋の底から、均一になるようにかき混ぜて、保温ジャーに移す。

炊飯ジャーならそのまま保温

玄米を山盛りにすると保温ジャーの壁面につかず、乾燥が防げる。パサつきを防ぐため、ぬらしたキッチンペーパーなどで表面を覆う。

Step 3 炊く

玄米の量に合わせて水を入れてセットし、火にかける。圧力がかかる（おもりが揺れ始める）まで中火で加熱、おもりの揺れが収まったらさらに30分炊いて火を止める。炊飯ジャーは内釜の目盛に合わせて水を入れ、スイッチを入れる。

炊飯ジャーなら約2時間!

炊き上がり!

圧力鍋の場合の水分量の目安は、玄米3合に460㎖、5合には765㎖。日本酒を1合に1㎖の割合で入れてもOK。うまみと甘みが増す。

うまみや甘みが増してきて、かみ応えもアップ。もちもちした食感のバランスが、最もいい状態になっている。

おいしさピークは4日目!

Step 5 寝かす

完成!

水分がとび始め、箸で持ったときに少し重みを感じ甘みもほんのり。

2日目

程よいコクが出始め、おいしい

3日目

小豆ご飯のような甘みが◎

小豆の色が玄米に移り、もちもち感もアップ。コクもアップ。

1日目

ほんのりクリーム色に色づく

ふっくら炊き上がった玄米は、独特のプチプチとした食感も絶味。

表面の乾燥を防ぐため、1日1回天地をひっくり返すようにかき混ぜながら、保温状態で寝かせる。炊きたてから食べ始めてOK。味の変化も楽しめる。

寝かせ玄米Q&A

寝かせるとおいしいの？　腐らないの？　どうやって食べるの？

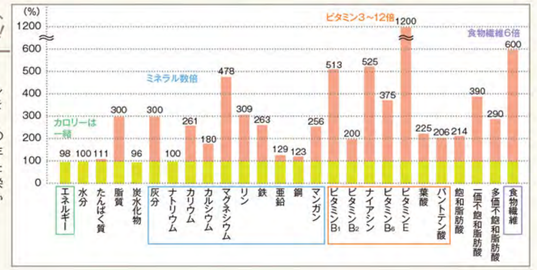
そもそも寝かせ玄米って何?

もっちもちの食感は寝かせることで生まれる!

「寝かせ玄米は、精米していない玄米に小豆と自然塩を入れて炊き、3～4日寝かせて熟成させたもの。熟成させるいちばんの理由はおいしさです」と言うのは、食養研究家の荻野芳隆さん。保温状態で〝寝かせ〟ることで、玄米がもっちもちの食感に変わるから不思議！「寝かせても栄養価は変わりませんが、小豆を入れると甘みやうまみが加わりおいしくなります。玄米は白米の約10倍の栄養素が含まれる優秀食材。あれこれ考えるより、玄米生活に切り替える方が簡単にバランスのいい食生活にシフトできるんです」

食物繊維約6倍、ビタミン約10倍！これが玄米パワーの証拠！

白米の栄養素を100%とした場合に、玄米の栄養素を示したグラフ。ビタミン、ミネラル、食物繊維、脂質の量が軒並み高い！　1000年以上も食べられ続けてきたのは、玄米だけで必要な栄養素がとれる優秀食材だからこそ。



Q1 寝かせるうちに腐らない?

A1 73℃で保温を守れば腐りません!

保温ジャーの温度は73℃以上。高温状態を保っていれば、微生物や細菌は活性化しないので腐りません。ただし70℃以下になると菌が繁殖し始めるので保温スイッチは必ずオン！　1週間はおいしく食べられますが、それ以降は冷凍保存を。

Q2 効果的に食べるにはどうしたらいいの?

A2 1食の6割を寝かせ玄米にしましょう

玄米の栄養素をしっかり取り込むためにも、1回の食事でご飯茶碗2杯弱は食べて。足りないたんぱく質やカルシウムを少しプラスするだけで、栄養バランスが格段にアップ。玄米6：野菜3：肉・魚1の割合で献立を考えるとベスト。

理想の献立は玄米、副菜1品、みそ汁、漬け物の一汁一菜。物足りないときは二菜にしても。

外食にありがちなビタミン、ミネラル、食物繊維が少ない米4：野菜2：肉4では栄養不足に。

Q3 小豆や塩を入れて炊くのはなぜ?

A3 おいしさと栄養価アップのためです

塩は玄米に含まれるカリウムを中和するので、苦みを抑える効果があります。自然塩を使えばミネラル分もプラス。小豆は甘み、うまみがアップするだけでなく、玄米の3倍もの食物性たんぱく質が含まれるので、栄養バランスもより完璧に。

Q4 どんな玄米でもいいの?

A4 大丈夫です!

精米されていない100%玄米ならどの品種でもOKです。白米同様、品種はいろいろあるので好みの味を探してみてください。ただし、炊飯ジャーで炊く場合はかたく仕上がりがちなので、低アミロース米というもち米に近い品種がおすすめ。

炊飯ジャーにおすすめの「ミルキークイーン」。粘りが強く、もちもちとした食感が特徴。5kg ¥2,600～㈱農事組合法人東町自然有機農法 ☎0299・79・1920 http://www.sizen-yuuki.com/

私も食べています!

もちもちの食感とおいしさにびっくり!

「雑誌で紹介されていた寝かせ玄米がずっと気になっていて、お店に食べに行ったのが最初。今は冷凍パックを購入していますが、圧力鍋か炊飯器を買うか迷っている所。栄養価が高いのも魅力ですね。おなかもスッキリしてきたな～と実感！」

モデル・タレント
トリンドル玲奈さん

ファッションモデル、女優のほか、バラエティ番組などで幅広く活躍中。フジテレビ系『ウマイハナシ』『テラスハウス』に出演中。

寝かせ玄米を中心とした夕食をパチリ！「納豆ご飯でサッと食べたり、おにぎりにして現場にもっていくことも♪」

私も食べています!

ロケには自分で握った玄米おにぎりを持参!

「酵素にハマった時期があって、いろいろ調べているときに〝酵素玄米〟を見つけました。朝ロケに行くときはおにぎりにしたり、ロケ弁の白米を酵素玄米に替えたりと工夫しています。食べ始めて1年半になりますが、劇的な変化はないものの肌や体の調子が良くなってきましたね」

女優
水川あさみさん

映画からドラマまで、幅広く活躍。現在、TBS系ドラマ『東京スカーレット～警視庁NS係』に出演中。映画『太陽の坐る場所』も秋公開。

チリメンジャコを混ぜておにぎりに。「朝ごはんとして持参。腹もちもいいし、疲れにくくなったみたいです」

専用の炊飯ジャーを購入、自宅で炊いている水川さん。「日々もちもちになり、おいしくなるので飽きません」

※酵素玄米は、寝かせ玄米と同様。

かせ玄米レシピ5

ベストなバランスで食べるならコレ!

黄金比6(玄米):3(野菜):1(肉・魚)で仕立てる一汁二菜御膳

野菜0.5
きゅうりと大根のぬか漬け

●材料(2人分)
きゅうり　1本、大根　1/4本、ぬか床

●作り方
❶きゅうり、大根に塩をまぶしてしばらくおき、水分が出てきたら洗い流す。❷水気を取ってからぬか床に漬け込む。夏場は1昼夜、冬場は2～3日目が食べ頃。

野菜0.5
きくらげのオイスター炒め

●材料(2～3人分)
黒きくらげ(乾燥)　20g、白きくらげ(乾燥)　20g、ごま油　大さじ2/3、にんにく　1/2片、しょうゆ　大さじ1、オイスターソース　大さじ1

●作り方
❶きくらげはそれぞれたっぷりの水につけて戻し、一口大に切る。❷フライパンにごま油と、つぶしたにんにくを入れて火にかけ、香りが出たら黒きくらげ、白きくらげの順に入れて炒める。❸油が回ったら、しょうゆとオイスターソースを入れて絡める。

野菜1
なすのトマト煮

●材料(4～5人分)
なす　3本、ピーマン　1個、ホールトマト缶　1缶、にんにく　1片、オリーブオイル、ローリエ　1枚、塩・こしょう　適量

●作り方
❶なすは一口大に切る。ピーマンは一口大に切り、フライパンでサッと炒めておく。❷鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて火にかけ、香りが出たらなすを入れよく炒める。❸つぶしたホールトマト、ローリエを入れて煮込む。❹塩、こしょうで味を調え、別に炒めたピーマンを合せる。

玄米6
寝かせ玄米

1食に食べる寝かせ玄米は200gが理想だが、食べられる量で構わない。献立のバランスが6：3：1になるよう調整して。

野菜1・肉1
けんちん汁

●材料(4～5人分)
鶏胸肉　1枚、大根　1/6本、にんじん　1本、しめじ　1/2個、ごぼう　1/2本、黒こんにゃく　1/2枚、長ねぎ　1/2本、豆腐　1/2丁、干ししいたけ　1枚、だし汁　8～9カップ、塩・薄口しょうゆ　適量、ごま油　大さじ

●作り方
❶鶏肉、野菜、黒こんにゃくは食べやすい大きさに切る。❷鍋にごま油を入れて熱して鶏肉を炒め、黒こんにゃく、野菜を入れてさらに炒める。❸だし汁、干ししいたけを入れて煮込む。❹塩、薄口しょうゆで味を調え、最後に豆腐を入れる。

レシピを教えてくれたのは…
『結わえる商家』
荻野さんが開いた寝かせ玄米が食べられるレストラン。●DATA住東京都台東区蔵前2-14-14　☎03-5829-9929　営11:30～14:30(14:00L.O.)、17:00～23:00(22:00L.O.)　休日、お盆・年末年始　www.yuwaeru.co.jp

平日には、ランチカーで弁当を販売。水道橋、千駄ヶ谷など都内数か所を回る。

玄米と小豆がセットになった入門セットなどが買える"よろずや"。コーナーも。寝かせ玄米用6合入り　¥800～。

夏の疲れもスッキリ!
あれた肌もツヤツヤ!

美的寝

ココナツミルクのエスニック感で食欲増進
イエローパンプキンカレー

●材料(4～5人分)
鶏もも肉　1枚、カボチャ　1/4個、大根　1/4本、玉ねぎ　●個、パプリカ　1/2個、エリンギ　1パック、にんにく　1片、酒　少量、ココナッツミルク　1缶、オリーブオイル　大さじ1、オイスターソース　大さじ1、タイカレーペースト　1袋

●作り方
❶鍋にオリーブオイルを入れ、にんにく、玉ねぎ、大根、パプリカを弱火で炒める。❷①に鶏もも肉を入れて火が通るまで炒め、塩・こしょうで下味をつける。❸2の鍋に酒、ココナッツミルクを入れ、カボチャ、エリンギを加え、火が入るまで煮込む。④最後にカレーペースト、オイスターソースで味を調える。

忙しいときの
ワンプレートレシピ4

仕事で遅くなったり、作る時間がないときは寝かせ玄米にのっけて食べるワンプレートがおすすめ。作りおきもできるヘルシーメニュー!

だしをたっぷり含んだお麩が食べ応え満点!
仙台麩(あぶら麩)の玉子とじ

●材料(4～5人分)
仙台麩　2本、玉ねぎ　1個、卵　1個、いんげん　10本、粉山椒　適量、a(だし　450cc、酒　10cc、しょうゆ　100cc、砂糖　45cc)

●作り方
❶小鍋にaを入れて仙台麩を入れ、玉ねぎを上にのせる。❷麩がやわらかく戻ったら火にかけ、玉ねぎに火が通ったら、溶いた卵でとじる。❸器に盛りゆでたいんげんを散らす。

豆乳のコクとじゃが芋でボリューム感アップ
じゃが芋とアサリのドリア

●材料(4～5人分)
じゃが芋(小)　5個、じゃが芋　500g、玉ねぎ　225g、にんにく　1片、豆乳　360cc、アサリ　100g、水　540cc、フライドオニオン　適量

●作り方
❶水にアサリを入れて火にかけ、スープをとる。アサリの口が開いたら、身を取っておく。❷じゃが芋500g分と玉ねぎをサラダ油、にんにくで炒め、①のスープで火が通るまで煮る。最後に豆乳を入れて冷ます。❸②が冷めたら、ミキサーにかける。❹耐熱の器ににんにく、サラダ油を塗って寝かせ玄米を入れ、3のソースをかけ、あらかじめ蒸かした小さいじゃが芋5個とアサリのむき身をのせ、200℃に加熱したオーブンで焼く。

●この特集で使用した商品の価格はすべて、本体のみ(税抜)の価格です。

五目とお揚げの甘みが疲れたときにぴったり!
おいなりさん

●材料(2人分)
油揚げ　2枚、市販の五目すしの素　100g、しょうがの甘酢漬け　少量、寝かせ玄米　200g、すし酢　大さじ2　a(水　180cc、酒　100cc、砂糖　大さじ2、しょうゆ　大さじ1)

●作り方
❶油揚げは半分に切って袋状にし、湯通しする。鍋にaを煮立たせ、油揚げを入れ汁気がなくなるまで煮る。❷寝かせ玄米にすし酢を加えてよく混ぜ、五目ずしの素もまんべんなく混ぜる。❸煮上がった油揚げに②を詰め入れ、五目ずしの素を少量のせる。仕上げにしょうがの甘酢漬けを飾る。