

最高のダイエット食!!

ハマってる寝かせ玄米

健康でおいしいから驚き! ウソだと思うならぜひ試してみてください

撮影/山辺恵美子 料理製作・スタイリング/中村弘子 監修/結わえる(寝かせ玄米くらぶ) イラストレーター/尾中康宏

芸能人やキレイなママたちはもう始めてる!



高橋亜季さん
神奈川県(34歳)
5歳の男の子のママ

カフェで初めて食べました。もちもちで甘く、子どもも喜んで食べました。



大淵麻衣子さん
神奈川県(38歳)
11歳の男の子、
3歳の女の子のママ

最近は毎日食べています。好きなものを食べても太らないから不思議!!



優木まおみさん

撮影現場に寝かせ玄米のおにぎりを持参! おうちの食事も、寝かせ玄米!

寝かせ玄米

ってこんなモノ!

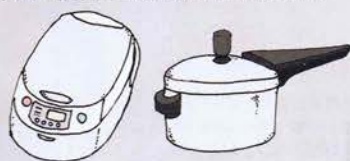
炊いてから4日間保温し続けて
熟成させた玄米ごはんのこと

玄米、小豆、塩を混ぜて炊き、保温ジャーで4日間保温し続けたものを寝かせ玄米(=酵素玄米)といいます。普通の玄米より栄養価が高いので、美容・健康面でも注目されています。

Q2 鍋、炊飯器、何で炊いたらいいの?

A 圧力鍋で炊くのがベスト!!
炊飯器でも問題ナシ!

圧力鍋で炊くと一番もちもちした食感になります。もちろん炊飯器、土鍋で炊くこともできます。



Q1 「ダイエットにいい」と言われてるのは本当?

A 栄養素が豊富で代謝がUP!!
健康的にやせることが可能!

ビタミン、ミネラル、食物繊維などが豊富なので代謝がよくなり、体に蓄積された余分なものの排出を促します。

Q4 味、食感、香りはどうなの?

A 味: 甘み、うまみがある
食感: ふっくら、もちもちの食感
香り: 香ばしい

保温し続けても味、食感、香り、すべて落ちることはなく、むしろよくなります。

Q7 どんな料理にも合う? オススメの食べ方は?

A 白米と同じように和・洋・中
どんな料理にもバッチリ合う!

おいなりにしてもおいしいし、カレーや、肉料理など、どんな料理でも相性バツグンです。



Q6 玄米って農薬が付着しているから体に悪いんじゃないの?

A 可能性はないとはいえないので
無農薬の玄米がオススメ!!

玄米は精米をしないため、無農薬のものが◎。ただ、農薬を使った玄米を食べたとしても必ず害が及ぶという訳ではありません。

寝かせ玄米にまつわる
ウワサを直撃!!

教えてくれたのはココ!

結わえる

玄米の研究を重ね、寝かせ玄米を食べられる飲食店を運営し、冷凍の寝かせ玄米を販売。

「寝かせ玄米くらぶ」
<http://www.yuwaeru.co.jp/shop/genmai/>

Q3 便秘や下痢になりやすいって聞きました!

A やわらかく炊いて、しっかりかめば大丈夫!

便秘や下痢になる原因は「やわらかく炊けていない」、「よくかめていない」ことが挙げられます。胃に負担がかかるのでひと口30回かみましょう。



Q5 寝かせて4日目じゃないと食べちゃダメ?

A 炊きたても食べられるけれど
4日目のほうがおいしい!

炊きたてもおいしいですが、3~4日経つと小豆の甘みとうまみが出ます。ダイエットには、もちもち感が増して、かんたんに満腹感が得られる4日目がいでしょう。

話題沸騰! みんなが

食べても太らない!

芸能人をはじめ、美容や健康に気をつかう人たちの間で話題の“寝かせ玄米”。白米と違って4日間保温しても腐らず、

初心者ママでもわかるように解説!

寝かせ玄米の作り方

用意するモノ

使った圧力鍋はコレ!

- ・圧力鍋
- ・泡立て器
- ・ざる
- ・保温ジャー



マジックブラウン MB-420

圧力鍋を製造して40年のプロが作った玄米炊飯専用の圧力鍋。玄米をおいしく炊きたいならコレ。¥24,500/ 鋳物屋

材料(5合分)

玄米	5合(735g)
小豆	35g
塩	少量
水(内鍋)	765ml
水(本体鍋)	600ml

3 玄米をざるにあげて水けをしっかりときる



2 玄米が隠れる量の水を入れ、1時間ほど浸水させる



1 泡立て器で玄米に傷をつけながら洗う

玄米と小豆を圧力鍋の内鍋に入れ、水を入れたらすぐに捨てる。再び水を注ぎ、泡立て器で混ぜたら水を捨てる。これを3~4回行う。

注意するポイント!

1. 泡立て器で傷をつける

2. 洗米はキレイな水で

3. 水加減・加圧を調整

玄米に傷をつけるとやわらかく炊けず。洗米するときに水を吸うので、キレイなものを使います。鍋により差があるので、水量や加圧時間を調整して。

7 シャもじで均一にほぐし、保温ジャーに移して保温する



6 火を止めて60分ほど置いて蒸らし、圧力が抜けたらふたを開ける



5 ふたをして中火にかけ、おもりが揺れだしたらそのまま30分加熱する



4 内鍋に移し、分量の水と塩を入れて泡立て器で混ぜたら圧力鍋本体に水を入れ、内鍋をセットする



完成!

味、食感すべてが◎!

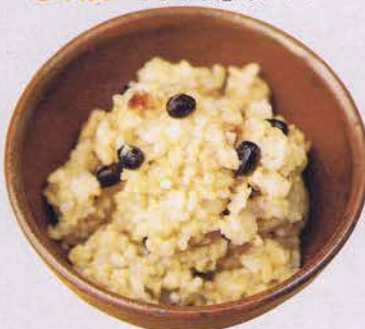
余ったらラップで冷凍。解凍するときは電子レンジより、自然解凍してから保温ジャーで温めるとおいしいです。

4日間寝かせます

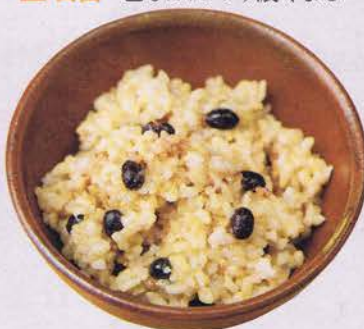
1日1回シャもじで上下を返す。保温ジャーの側面にあまり触れないよう盛り、乾燥を防ぐ。



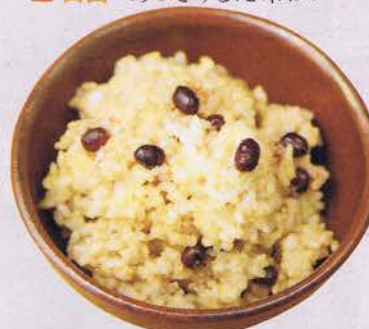
3日目 玄米に小豆の色が移り、もちもち感もアップ



2日目 1日目よりコクが増し、色もほんのり濃くなる



1日目 玄米はクリーム色で、あっさりした味わい



寝かせ玄米レトルトパック



レトルトだからずばらママも◎メディアで取り上げられて話題になり、ネット通販でも1位を獲得! 10食セット¥2,590/結わえる

酵素玄米ご飯(冷凍)

温めるだけでプロの味が!



味にこだわった無農薬の酵素玄米の冷凍パック。小サイズ140g 各¥269/ふじ酵素玄米キッチン



寝かせ玄米スターターキット

寝かせ玄米を始めるならコレ! 圧力鍋、保温ジャー、玄米、小豆、塩、レシピ本などの8点セット。¥41,600/結わえる

酵素玄米Pro2



本格的な酵素玄米が簡単に炊飯から熟成まで全自動。圧力鍋としても使えるスグレモノ。¥60,000/ふじ酵素玄米キッチン

初心者さんにオススメのアイテム