

主食

雑穀玄米ごはん

[1人分] エネルギー：258kcal 塩分：0.3g



材料 [6人分]

- 玄米：3カップ
- 小豆：1/5カップ
- あわ：1/5カップ
- きび：1/5カップ
- はと麦：1/5カップ
- 丸麦：1/5カップ
- 塩：ひとつまみ
- 水：3と1/2カップ
(玄米以外は合わせて1カップ)
- 黒ごま塩：適量

作り方

1

玄米は炊く30分位前に洗ってざるにあげておきます。小豆、はと麦、丸麦も洗って米に加えておきます。あわときびは軽くすすぐように目の細かいざる（茶漉しなど）を使って洗い、米に加えます。

2

圧力鍋に"1"と分量の水、塩を入れて炊き上げます。

【ワンポイントアドバイス】

米の状態、火加減、好みなどで水加減します。（1～2割増）

【黒ごま塩の作り方】

①塩1対黒ごま8の割合で用意する。

②塩を厚手鍋で焦がさないようによく炒り、すり鉢で丁寧に細かくする。

③洗い黒ごまはこれも焦がさないように中火でよく炒り、②の塩に加えて静かに丁寧に炒る。ごまから出た油を塩で包み込むようにそととする。細かくサラサラに仕上げる。

[塩大さじ1杯に対して黒ごま大さじ8杯]