

秋晴れの玄米の炊き方

玄米は軽く研いで、浮いてきたモミなどを捨ててください。

黒い粒がごくわずか見えていますが、雑草の種です。そのままかまいません。2021年の8月の雨続きのため生育不良の箇所がありそのため青い粒が混じりましたが、かえって食味が良いと言われています。

○圧力鍋で内鍋を使った炊き方

圧力鍋には、深さの3分の1くらいの水を入れておく。

内鍋に洗った玄米を入れます。水は玄米の分量と同程度か1割り増しくらいです。

玄米1カップにつき、塩をひとつまみ（1グラム弱）入れます。

浸水はしません。洗ってすぐ炊きます。

蓋をして重りをセットし、強火にかけて重りが回りだしたら強火のまま5分置きます。

それから弱火にして25分で火を止めます。

15～20分蒸らして出来上がりです。

○圧力鍋で内鍋を使わない炊き方

玄米を洗うところまでは同じです。

浸水はしません。洗ってすぐ炊きます。

玄米の2割～4割増しの水を入れ、塩をひとつまみ（1グラム弱）入れます。

水の量は季節によって変わります。（新米の季節は少なめ）

圧力鍋の蓋をし、重りをセットして中強火にかけます。

重りが回りだしたら2～3分そのままの火力で置きます。

その後弱火にして20～25分炊き火を止めます。

15～20分蒸らして出来上がりです。

○土鍋、ルクレゼなどの炊き方

玄米を洗って、水加減を米の1.5～2倍にする。1カップにつき、塩をひとつまみ足す。

新米のときは5、6時間程度、その後の玄米では半日程度浸水する。

蓋をしないで中火にかけ、沸騰したら蓋をして弱火にし、40～50分炊く。

火をとめて15～20分蒸らす。

○電気炊飯器の玄米モードでの炊き方

玄米を洗って、炊飯器の指示通りの水に浸けて1カップにつき塩をひとつまみ足す。

8時間以上浸水してから炊きます。

うちのお米の品種は秋晴れといって、50年以上前に開発された品種です。

今では種もみは販売されていないので、うちで種を継いでいます。

黒、茶色の粒が混じっていることがあります。雑草の種のかげらで、小石ではないのでご了承ください。また、カメムシの食害にあった米粒も黒くなります。

この秋晴れの玄米は、名古屋市名東区のポランの広場というオーガニックカフェで長い間使っていただきました。（残念ながら経営者である宮澤さんが高齢のため引退しました。）宮澤さんが試行錯誤しながら開発したレシピは非常に美味しく炊けて、うちの玄米と相性が良いと評判でした。ポランの広場でも、うちでも株式会社鋳物屋のヘイワ圧力鍋という圧力鍋を使っていました。（写真）この圧力鍋にはアルミ製の内鍋が付属していますが、この内鍋を使用します。ただし他のメーカーの圧力鍋や内鍋でもかまいません。



[稲作の様子です →](#)



[無農薬の田畑の様子と野菜レシピのInstagram →](#)



[玄米ほか加工食品のネットショップ和合むら →](#)



[ニホンミツバチの巣箱作っています →](#)

吉田 修、弓

〒399-1611長野県下伊那郡阿南町和合1864

電話 090 1869 3229