

令和6年 8月号

今月から色々と皆様の「ごはんライフ」が楽しくなるような情報をお届けしようと考えております。ご存知ではないオーナー様もいらっしゃるかもしれませんが、実は水田オーナーズクラブのお米は、玄米でもご利用が可能です。玄米については様々な食べ方があり、また栄養価も高いため健康面でもおすすめです。今回は、発芽玄米についてお届け致します。

★自宅で作る「発芽玄米」のススメ★

発芽玄米は私も自宅で作っていますが、実は簡単に家で作ることができます。作り方は以下の通りですので、ぜひご自宅でトライしてみてくださいね！健康的に嬉しいお話もたくさんありますから、そちらも併せて掲載致します。日々の食生活がさらに豊かに、楽しくなりますね♪

★発芽玄米の作り方★

- ①玄米をよく洗って、容器に入れます。もみがらやごみがあれば除去します。
- ②水を玄米の2倍くらい入れて、6時間ほど置きます。
- ③水を捨てて、ザルで水気を切ります。
- ④また容器に戻して、蓋をして暗いところに置きます。
- ⑤6～12時間ごとに水ですすいで、また暗いところへ。
(気温が高い時期はなるべくこまめに水を取り替えましょう)
- ⑥時期にもよりますが、半日～24時間程度で発芽しますので、小さな芽が出たら完成！
- ⑦作った発芽玄米は水気をしっかり切って、キッチンペーパー等の上で乾燥させて、冷蔵庫で保存します。
※すぐに食べる場合はそのまま炊飯してOKです。



★発芽玄米に含まれる栄養素★

- ①GABA(γアミノ酪酸)というアミノ酸の一種が玄米の2～3倍も含まれています。
- ②食物繊維が豊富で、腸内環境を整えるのに役立ちます。
- ③γオリザノールというポリフェノールの一種も含まれていて、動物性脂肪を求める欲を軽減してくれるという情報もあります。(ダイエットの味方！)
- ④糖質をエネルギーに変えるビタミンB1も豊富！
食べたカロリーを燃烧させるためには必須です。
- ⑤体の様々な機能に影響するマグネシウム
- ⑥フェルラ酸という抗酸化作用のあるポリフェノール
- ⑦その他にもビタミンEや植物ステロール等もあります。

