

1週間 作りおき おいしく 食べられて
をしても 消化も良好

長モチ玄米

炊き方 写真図解

「玄米は体にいいというけれど、パサパサしてかたく、おいしくない」と、思っていませんか？

そんな人にお勧めなのが、長モチ玄米です。モチモチしたおいしさに、きっとビックリするはず。1週間作りおきができる、玄米なのに消化がいいのも魅力です。さあ、早速始めてみましょう！

監修／ふくだよしあき 福田善昭 (NPO法人日本自然治癒力研究会会長)

長モチ玄米とは

長モチ玄米とは、玄米にアズキと塩を入れて炊き、それを炊飯器で何日も寝かせておいたものです。「酵素玄米」「発酵玄米」などとも呼ばれています。ここでは、家庭にある材料・道具で簡単に作れる方法をご紹介します。

長モチ玄米の材料(作りやすい分量)

- ・玄米…5合
- ・アズキ…米用の計量カップ 1/4
- ・塩(天然塩)…小さじ1弱



準備するもの

- ・米用の計量カップ
- ・小さじ
- ・ボウルとザル（ボウルの中にザルが収まる、大きめのもの）
- ・泡立て器
- ・玄米が炊ける炊飯器（または圧力鍋。圧力鍋を使う場合でも、保温機能のある炊飯器は必須）

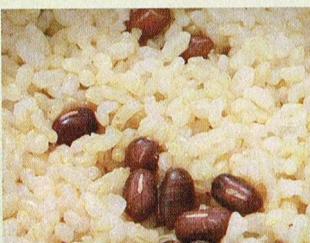


長モチ玄米の炊き方

保存のポイント

- ・1日1回は、天地をひっくり返すようにかきませる。
- ・汚れたしゃもじを使うと、雑菌が繁殖しやすくなるので、常に清潔なしゃもじを使う。炊飯器のふたを、長時間開けっ放しにするのも禁物。
- ・ごはんの水分が徐々に抜けてかたくなってくるので、炊飯後、1週間程度で食べ切るのがベスト。
- ・余った分は冷凍保存が可能。食べる際は、電子レンジや蒸し器で解凍する。
- ・玄米の表面の乾燥が気になる場合は、濡らしたクッキングペーパーなどをかけた上から、炊飯器のふたをする。クッキングペーパーは、こまめに取り替える。

色と状態の変化



炊き上がりの
状態

炊き上がりの状態。色は普通の玄米ごはんに近い。炊き上がってすぐにでも食べられるが、3日ほど寝かせておくと、モチモチ感やこうばしさが増しておいしくなる。



保温4日めの
状態

保温4日めの状態。赤飯のような色が、日を追うごとに濃くなってくる。4日めくらいから食べ始めるのがお勧め。

炊き方手順



1

玄米とアズキをボウルに入れ、流水を注ぎながら、泡立て器を使って静かに混ぜる。浮いてきたもみ殻などを流したら、ボウルの中身をザルに移す。



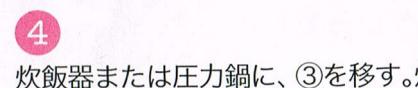
2

空いたボウルに水を張り、①をザルごと入れて、振り洗いをする。沈んだゴミを流したら、ザルの中身を再度ボウルに移す。



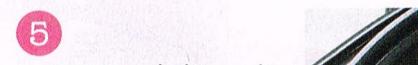
3

分量の水を加え、泡立て器でかき混ぜながら、塩を溶かし入れる。水が濁るまでかき混ぜるのが理想的。



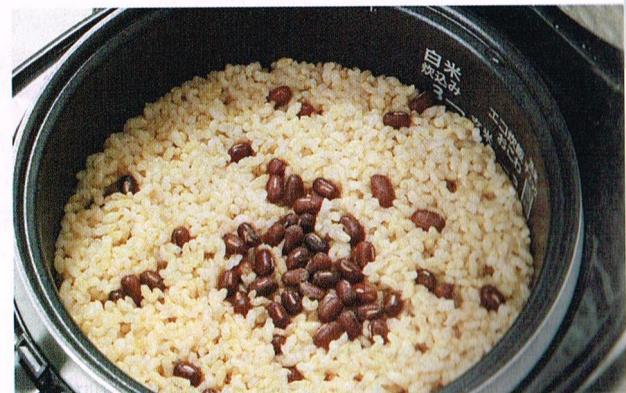
4

炊飯器または圧力鍋に、③を移す。炊飯器の場合、内がまに表示された「玄米」の水位より若干多めになるよう、水量を調整し、浸水させる(注1)。



5

炊飯器なら玄米モードで炊き、そのまま保温。圧力鍋の場合は、取扱説明書に沿って炊飯し、圧が抜けたら保温機能つきの炊飯器に移して保温する。

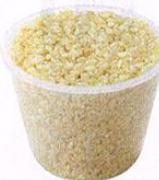


(注1) 浸水時間は、使う器機や道具により異なるので、炊飯器または圧力鍋の取扱説明書を参照してください。原則として、長時間浸けたほうがやわらかく炊けますが、夏場はあまり長く水に浸けておくと、傷む場合があるので注意が必要です。

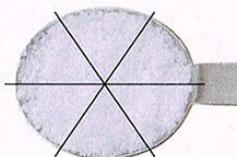
分量目安表

何日も保温し、数日間にわたって食べるので、お手持ちの炊飯器の最大容量で炊くのがお勧め。以下に参考までに、材料のおおよその分量を示したので、目安にしてください。慣れてきたら、それぞれの分量をお好みで増減し、調整してもよいでしょう。

玄米	アズキ	塩	水
2合(312g)	16g(小さじ山盛り2)	2g(小さじ1/3)	380ml(カップ2強)
3合(468g)	24g(小さじ山盛り3)	3g(小さじ1/2)	570ml(カップ3強)
4合(624g)	32g(小さじ山盛り4)	4g(小さじ2/3)	760ml(カップ4強)
5合(780g)	40g(カップ1/4)	5g(小さじ1弱)	950ml(カップ5強)
8合(1.25kg)	64g(カップ2/5)	8g(小さじ1と1/3)	1520ml(カップ8と1/2弱)
1升(1.56kg)	80g(カップ1/2)	10g(小さじ2弱)	1900ml(カップ10と1/2強)



※カップは米用の計量カップを使用。すりきり1杯は、米なら150g、水なら180ml。



※小さじは5mlの計量スプーンを使用。すりきり1杯の塩は約6gなので、小さじ1/6が1g。

※炊飯器で炊く場合、水量は内がまに表示された「玄米」の水位に合わせ、アズキが入るぶん、心持ち多めにするとよい。

長モチ玄米 ここが知りたい! Q&A

Q なぜ長時間保温していて、腐らないの?

A 白米の場合、保温できる限度はせいぜい24時間。それ以上長くおくと、変色したりかたくなったりして、とても食べられません。しかし、玄米の場合、そうしたことはありません。玄米の持つ酵素の働きとも、強い抗酸化作用によるものともいわれています。また、雑菌が繁殖しやすい温度は、35度前後。保温している炊飯器の中は70度前後で保たれているため、雑菌が繁殖しにくいといえます。

Q なぜアズキと塩を入れるの?

A いずれも、栄養価を高めるためといわれていますが、酵素を活性化させるためという説もあります。アズキは、たんぱく質をはじめ、ビタミン類、カルシウム、リン、鉄、食物繊維などの栄養が豊富。また、塩は天然塩を用いることで、ミネラルを摂取する一助になるでしょう。玄米特有のアクや臭みも軽減されます。

Q なぜ泡立て器を使うの?

A 玄米の表面に細かな傷をつけ、水分を浸透しやすくするためです。泡立て器を使うことで、削れたぬかが出て水が濁りますが、玄米の栄養が溶け出しているので、水は替えずに炊飯してください。



Q 炊飯器と圧力鍋、どっちで炊くのがいいの?

A おいしさの点では、圧力鍋のほうが勝ります。私も、ふだん使うのは圧力鍋です。とはいえ、圧力鍋を持っていない場合や、圧力鍋では手間がかかるてめんどうだという人は、炊飯器を使うのもよいでしょう。最近では玄米をおいしく炊ける高機能タイプもありますし、なんといっても炊飯器は、スイッチ一つで済むので簡単です。