

「一分半搗き玄米ごはん」

令和2年10月8日 北川輝樹

お世話になっている皆様へ、精米方法と炊き方の紹介

普通のお釜で美味しく炊ける玄米ごはんです。ご存知の通り、玄米は、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富です。玄米に含まれる油分は、脂肪酸のバランスが良く、アンチエイジング効果もあります。また、腹もちが良くユックリ消化吸收して、食後血糖値の急上昇・急降下を防ぎ、糖尿病の改善や認知症原因物質の分解促進、動脈硬化予防、糖蛋白質結合老化物質の抑制など、良いことづくめですが、食べにくいのが難点でした。

難点を改良したのが、「やわらか玄米ごはん」です。ほとんど玄米に近い「一分半搗き（いちぶはんつき）」にして炊飯します。この精米は、重量にして1.5%だけ玄米の表面を削る方法です。私はこれを食べてから益々体調が良いです。一度お試しください。

【炊き方1】

水でといた後に1時間以上浸してから炊きます。水は多めです。目安としては、白米で炊く場合の線まで水を入れた後、炊く米の3割の水を注ぎ足します。例えば、5合炊く場合は、白米5合の線まで水を入れ、更に1合半の水を注ぎ足してください。

【炊き方2】

ビタミンなどの栄養素の塊である胚芽を更に柔らかくし、スイートコーンのような甘みを出す方法です。「発芽玄米」の美味しさにも似ています。おやつにも向いています。ただし、食後血糖値の改善効果は薄まるので、ご注意ください。

炊き方1に近いのですが、水に浸す時間を12時間程度にします。この水も、発芽酵素が働き易い温水（12℃以上、できるだけ30℃近く）にします。そうすると、雑菌も繁殖しやすいので、ひと工夫します。「温湯消毒」（種モミの発芽促進と雑菌の消毒）という農業技術の応用です。きれいに洗浄したお釜の中で温水に浸し、最初は55～60℃程度にして密封し、15分位の間は45℃以下に冷まします。

【精米方法】

玄米の一分半搗きには、家庭用精米機が便利です。（値段は一万数千円位から）機種は大きく分けて攪拌式と圧力式の二通りです。どの程度まで精米するか、目盛りはありますが、「一分半搗き」の目盛りはありません。このため次のように精米します。「三分搗き」の目盛りに合わせ、仕上がり時間の半分の時間でスイッチを切ります。これで「一分半搗き」になります。機種としては、攪拌しながら対流させて精米ムラが少なく、ヌカの処理など手入れが簡単なものがお勧めです。具体的には、ツインバード工業の「精米御膳」や、二分搗き目盛りもある山本電気の「匠味米」という機種などです。