



# 簡単・便利・とがずに炊ける 無洗米って実際どうなの？



Q1  
無洗米って  
どういうお米？

## 研がずに炊飯できるお米です！！

無洗米は、無洗米にお米を加工する専用の装置を用いて、通常の精米装置では完全に除去できない、お米の表面に付着しているヌカを除去しています。



Q2  
無洗米に水を  
加えると白く  
濁りますが？

## 濁りの原因はデンプンです！

基本的に、そのまま炊飯しても美味しく炊きあがりますが、濁りの気になる方は、軽くすすいでいただいても結構です。



Q3  
無洗米の  
栄養分は？

## 栄養分はそのまま！

主成分である炭水化物、タンパク質などの栄養分は、普通精米とまったく変わりません。



# 無洗米の炊き方のコツ

### ■ 水加減は…

ヌカを取り除いている分、計量時は、お米の粒の量が多くなりますので、水加減はいつもより少し多めにしてください。

※お好みにより2回目以降は水加減を調整してください。



### ■ 炊飯時は…

お米と水を馴染ませるために炊飯器の中で軽くかき混ぜ、最低30分以上浸してから炊飯してください。

※少し水が濁りますがお米の栄養分やデンプンによるものです。気になる方は軽くすすいでから炊飯してください。



### ■ 炊き上がりは…

炊き上がりましても15分位はフタを開けずにそのまま蒸らし、釜の底全体からよくほぐしてお召し上がりください。

※15分は蒸らし機能のない炊飯器の場合の目安時間です。

