

もっちり玄米

玄米食の効能はビタミンの宝庫である胚芽と食物繊維である米の表皮に存在します。現代の食生活において不足しがちな栄養素です、

*今注目の葉酸も多く出産をお考えの女性にとってもお勧めです。

*糖尿病予防・ダイエット・便秘気味の方・お肌の正常化に最適です。

玄米はパサパサ感で苦手意識があるので、身体に良いと思っても中々続かないと言うお声に、当店独自で玄米にもち米の玄米を配合しました。もっちり玄米は玄米の食べにくさを感じず、お赤飯のような食感と玄米独自のプチプチ感が癖になるおいしさです。食べているうちに、このご飯で健康になれそうと思えるたべごごちです。

もっちり玄米の使い方は、普通の玄米と同じですが、いつもの白米に少し混ぜて炊きこむ事も出来ます。炊きこむ量は毎日無理なく続けていける量から始めて、いつかはもっちり玄米100%でお召し上がり下さい。

もっちり玄米 100%で炊いて茶碗一杯分だけラップでふんわり包み冷蔵庫か冷凍庫に保管し、レンジであたためなおしてお召し上がりいただくのも良いかと思えます。

<もっちり玄米の注意点>

お米はしっかり洗い、水には3時間浸水しておきます。水加減は通常の白米と同じ量です。3時間浸水してあれば白米と同じ炊飯スイッチで炊くことができます。玄米は白米より浸水した水が発酵することがあります。春先からはお米を浸水する水に氷を入れるなどのひと手間が格段においしくお召し上がり頂けます

もっちり玄米 デラックス黒

玄米食の効能はビタミンの宝庫である胚芽と食物繊維である米の表皮に存在します。もっちり玄米デラックスには普通の玄米ともち米の玄米、更に黒米（もち米古代米）の玄米を配合しました。

*黒米を配合することにより、黒米に含まれるアントシアニンで体内に発生する活性酸素を除去し眼精疲労回復にも働きかけます。更に毛細血管を強くして血流を良くし、胃腸のサポートに役立ちます。黒米を入れることでほんのり香る上品な味わいがあります。ごはんもお赤飯のような色が出ます。

*今注目の葉酸も多く出産をお考えの女性にとってもお勧めです。

*糖尿病予防・ダイエット・便秘気味の方・お肌の正常化に最適です。

玄米はパサパサ感で苦手意識があるので、身体に良いと思っても中々続かないと言うお声に、当店独自で玄米にもち米の玄米と黒米の玄米を配合しました。

もっちり玄米デラックス黒は玄米の食べにくさを感じず、お赤飯のような食感・風味と玄