

玄米



博愛の園では、毎日の食事に玄米を提供している。ユニットごとに要望の量に盛り付けられ、お年寄りが各ユニットで炊かれている白米と混ぜて、自らの好みに召し上がられている。

材料（8ユニット分。 ケアハウス含む、約 110 人を対象とした量）

玄米・・・1kg(浸水前)

水・・・1600cc

塩・・・10g（上記水に溶かし込んでから調理）

栄養価（1人分） (E) 32kcal / (P) 0.6 g / (F) 0.2 g / (Nacl) 0.1 g

作り方

博愛の園では、オゾンナノバブル水に 2 日間 1 日ごとに水を換え、浸水した玄米を調理。一般的には、3 日間、1 日ごとに水を換え、浸水した玄米を使用する。

上記材料を圧力鍋にいれ、火にかけ、圧力がかかったら中火 1 分、弱火 1 7 分。

圧力が抜けるまで自然放置

毎日玄米食を提供する博愛の園では、短時間でふっくらと炊き上げることが出来る
圧力鍋の使用が欠かせません。

