

# 自分で作れる 発芽玄米

発芽玄米とは、栄養たっぷりで知られる玄米をほんのわずかに発芽させたもの。玄米が発芽すると、それまで種の中にあつた酵素が活性化されるためビタミンやミネラルが豊富で吸収しやすい形へと変化します。

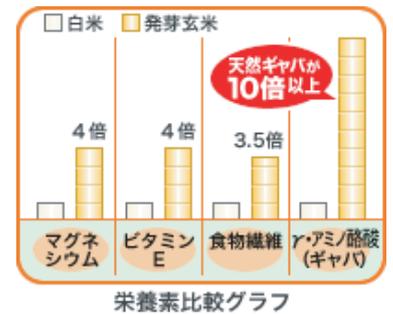
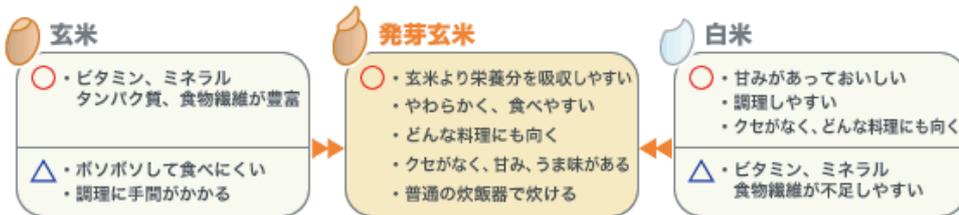


## おいしくて栄養満点の発芽玄米

発芽玄米ではとくに、通称「ギャバ」と呼ばれる「**ガンマ・アミノ酪酸**」の存在が注目されています。これは食物に含まれるアミノ酸の一種で、高血圧を下げて低血圧を上げる「**血圧調整作用**」があり、中性脂肪の増加抑制や血液サラサラ効果、生活習慣病の予防などにも効果があると期待されています。

発芽玄米は白米の「おいしさ」「食べやすさ」と、玄米の「**ビタミン・ミネラル**」「**食物せんい**」の豊富さをあわせもった優れたもの。“玄米が体に良いのはわかるけど食べにくい”という人もおいしく食べられます。

### ■発芽玄米は長所のいいところ



## 自分で作れば買うより経済的

### ■自分で作るメリット①毎日食べればオトク

#### 比較！発芽玄米を1日2合食べる場合

- (A) パック詰め発芽玄米を買う…500g/500円として  
360円 × 365日 = 1年間で **131,400円**
- (B) 発芽玄米機を使って作る場合…玄米 30kg/10,000円として  
120円 × 365日 = 1年間で **43,800円**  
発芽玄米機 20,000円と電気代を加えてもオトク！

パック詰め購入だと…



発芽玄米機だと…



### ■自分で作るメリット②発芽率が高い

玄米から発芽玄米になる過程で、いったいどれくらいの玄米が発芽できるのか？これをパーセント(%)で表したのが、「**発芽率**」です。当然のことながら発芽率は高いほうが発芽玄米として優れていることになります。パック詰め商品の通常の発芽率は20%前後。対して、発芽玄米機を使って自分で発芽させた場合の発芽率は50%前後(エムケー精工社製の場合)。パック詰め既製品よりも約2.5倍の発芽率です。高い発芽率の発芽玄米を食べるなら、自分で作るのが一番です。



▶アドレスはこちら…

<http://www.komeri.com/howto/>

## 発芽玄米機ラインナップ比較

発芽玄米機はいくつかのメーカーから発売されています。コメリ・ドットコムでおすすめなのが、この2商品。

おすすめの理由は「使い方が簡単」なこと。お米をセットしてボタンを押すだけだから、機械が苦手…という方にも安心です。

さらに、エムケー精工の『発芽PRO』ならば、できあがり時間を調節できるので生活する時間にあわせて便利な使い方もできそうです。

メーカー名	ツインバード工業 「発芽玄米御膳」GH-D415	エムケー精工 「発芽PRO」HCE-100W
商品		
1回で作れる量	1合～4合	3合～10合
発芽する時間	約12時間	11・14・17・20・23時間からひとつを選択 (ひたし時間60分はのぞく)
発芽の方法	ぬるま湯に浸けておく方式	スチームで加温する方式 (高い発芽率が期待できる)
炊飯機能	ご飯は炊けません	ご飯は炊けません
付属機能	おかゆ調理機能	-
コメリ・ドットコム価格	¥14,800	¥19,800

## 発芽玄米を作ってみた! ~エムケー精工発芽玄米機『発芽PRO』を使って~



これは発芽する前の玄米。エムケー精工「発芽PRO」は3合から発芽させることができます。



玄米を洗う。白米と同じように手早く洗いザルに上げておく。



発芽させる前に水にひたす。発芽PROにセットし、「ひたす」ボタンを押して60分。



発芽させる前に水にひたす。発芽PROにセットし、「ひたす」ボタンを押して60分。



指定した時間後、アラームが鳴ってできあがりを知らせてくれる。ほんのりと柔らかな香りがする。



これが発芽玄米。「1」の写真と比べると、お米のひとつひとつからわずかに発芽している様子がわかりますか？



できた発芽玄米は、普通の電気炊飯器で炊くことができる。ほんのりとした甘みとコクが増し、とてもおいしい。サクツ、プチツという独特の食感も楽しく、食べやすい。

## おいしいバリエーションいろいろ



おかゆ



ピラフ



海鮮ちらし



オムライス



豚キムチ丼



ライスピザ

作った発芽玄米でおいしく、ヘルシーなメニューを楽しみましょう！お子様が喜ぶメニューもいっぱい！色々試して、発芽玄米で、もっと健康になりましょう。

▶アドレスはこちら・・・

<http://www.komeri.com/howto/>