

カレー用 古代米の美味しい炊き方 和食、洋食も OK

(古代米ごはんは、どんなおかずにも合います)

カレー用古代米ご飯 簡単バージョン (無洗米使用の時) 3合の場合

分量：白米 3合

古代米 大さじ 3倍 + 塩 1つまみ

(お好みでオリーブオイル 小さじ 1杯、バター 5g、田中式バーニャカウダオイル 小さじ 1杯等)

炊き方

- 1) 炊飯器のお釜に、白米 3合を入れ、白米 3合分の水を加える。水洗いはしない
- 2) それに、古代米を大さじ 3杯加え、水も大さじ 3杯加えざっくりと混ぜる
- 3) お好みで粒立ちと旨味アップに塩 1つまみと上記オイル系の何れかを加える
- 4) お米のとぎ置き時間 60分～90分位
- 5) 通常の白米炊きで炊く (硬さはお好み 柔らか炊きでやや硬めのモチモチご飯になる)

カレー用古代米ご飯 簡単バージョン (普通米使用の時) 3合の場合

分量：白米 3合

古代米 大さじ 3倍 + 塩 1つまみ

(お好みでオリーブオイル 小さじ 1杯、バター 5g、田中式バーニャカウダオイル 小さじ 1杯等)

炊き方

- 1) 炊飯器のお釜に、白米 3合を入れ、通常の水洗いをする
- 2) 水の計量をする (白米 3合のメモリ)
- 3) それに、古代米を大さじ 3杯加え、水も大さじ 3杯加えざっくりと混ぜる
- 4) お好みで粒立ちと旨味アップに塩 1つまみと上記オイル系の何れかを加える
- 5) お米のとぎ置き時間 60分～90分位
- 6) 通常の白米炊きで炊く (硬さはお好み 柔らか炊きでやや硬めのモチモチご飯になる)

カレー用古代米の炊き方 上級編 古代米は、慣れてきたら量を増やしても OK です

- 1) 基本簡単バージョンと、同じですが、古代米の下準備をします。
- 2) 使用する古代米だけを 一晩～丸 1日の間 冷蔵庫庫内で水に漬け置きする
- 3) 漬け置きする器は、小さいタッパーなどラップやふたができるとうよい
- 4) 寝かす古代米と水の量は、水が少し多めで
3合の時 古代米 大さじ 3杯 水 大さじ 4杯くらい
5合の時 古代米 大さじ 5杯 水 大さじ 6杯くらい
- 5) 白米の準備が終了後、下準備の古代米をお釜に加え混ぜる。とぎ置きは 1～1時間半
- 6) そのまま、オイル類何れかと、塩 1つまみ入れて、白米で炊きます。

備考 おにぎりの時は、お塩を 2～3つまみ加えて炊きます。

監修：さきたま古墳・行田古代米カレーの会