

和食用 古代米の美味しい炊き方（洋食も OK）

（古代米ごはんは、どんなおかずにも合います）

和食用古代米ご飯 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杯

（お好みでサラダオイル 小さじ 1杯）

炊き方

- 1) 炊飯器のお釜に、白米3合を入れ、白米三合分の水を加える。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杯くわえざっくりと混ぜる
- 3) お好みで粒立ちと旨味アップに、サラダオイル等を小さじ1杯入れる
- 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）

和食用古代米ご飯 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杯

（お好みでサラダオイル 小さじ 1杯）

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) 白米3合のメモリの水を入れる
- 3) それに、古代米を大さじ3杯加え、水も大さじ3杯くわえざっくりと混ぜる
- 4) お好みで粒立ちと旨味アップに、サラダオイル等を小さじ1杯入れる
- 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）

和食用古代米の炊き方 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 一晚～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) 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1時間～1時間半
- 6) そのまま（サラダオイル等入れても、入れなくても OK です）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