

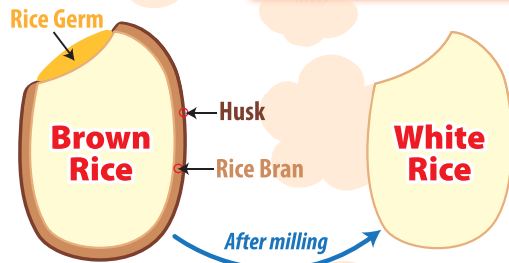
Super Premium Short Grain Rice
YUME NISHIKI
 Brown Rice

The Benefits Of Brown Rice

Brown rice is rice which has just had the husk (the layer covering the outside of the grain) removed, and still has the bran layer and the germ (which are removed in white rice) remaining. (Please see the diagram below)

It is characterised by a light brown surface and it is this brown part called the "bran layer" which has an abundance of nutrients and dietary fibre.

There is a much higher content of Vitamin B, Vitamin E, Calcium and minerals in the rice bran layer and the germ of brown rice than is contained in white rice. These are essential nutrients which people of today tend to lack in their diet.



How To Cook Brown Rice For Best Results

1 Cooking in a saucepan

Please refer to the instructions on the Yumenishiki Brown Rice packet.

2 Cooking in a rice cooker

If there is a button for cooking brown rice, just adjust the volume of water used. But do not start to cook the rice immediately as it is better to soak the rice in water for 2 to 3 hours before cooking.

If there is not a button for cooking brown rice, then, after washing the rice, soak the rice for a long time prior to cooking. (About 7 to 8 hours so we recommend preparing the rice the previous today.)

The amount of water varies according to the make of the rice cooker. As a rough guide, use 1.5 times the amount of water to rice but it is best to adjust the volume of water according to your own preference.

3 One piece of advice

Brown rice has an abundance of calcium so you may notice a slight bitterness when it is cooked.

If this bitterness is noticeable, then please add a pinch of salt when you cook the rice (about a fifth of a teaspoon per 2 cups of brown rice).



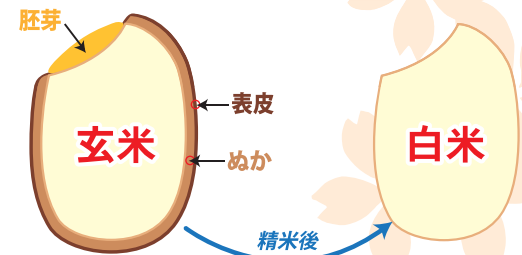
Super Premium Short Grain Rice
YUME NISHIKI
 Brown Rice

玄米の効能

玄米とは、米粒の外側を覆っている「籾殻」を取り除いただけの状態で、白米では取り除かれている『ぬか層や胚芽』が残っているおコメを指します。(下記のイラストを参照下さい)

表面が少し茶色くなっているのが特徴で、その茶色い部分が表皮(ぬか層)とよばれ、その部位が栄養素や食物繊維を豊富に含んでいます。

この『ぬか層と胚芽(はいが)』と呼ばれる部分には、ビタミンB、ビタミンE、カルシウムやミネラルなど、人の体に必要とされ、また、現代人に不足しがちな栄養素が白米より多量に含まれています。



玄米の美味しい炊き方

1 普通の鍋での炊き方

『ゆめにしき玄米』のパッケージに記載されていますので参照下さい。

2 炊飯器での炊き方

『玄米炊きボタン』がついている場合、水量をセットすればOK。但しすぐ炊き始めるのではなく、2~3時間ほど水に浸してから炊飯すると良い。

『玄米炊きボタン』がついていない場合、洗米後、長時間水に浸してから炊飯すると良い。(およそ7~8時間、前日に準備するのがお奨め。)

水の適量は炊飯器メーカーにより様々。目安はおよそ玄米の1.5倍ほどとして、ご自分にあつた水分量を調節していくのがベストです。

3 ワンポイント・アドバイス

玄米にはカルシウムが豊富に含まれているので、炊き上がると多少独特の苦味が感じられることがあります。

この苦味が気になる方は、玄米を炊く際に塩を一つまみ入れてみてください。(玄米2カップに、小さじ5分の一程度が目安)

