

オーサワの発芽玄米

シリーズ

発芽玄米は、玄米をすこし発芽させたものです。

もともと白米よりも食物繊維、マグネシウム、

カルシウムなどの微量栄養素が多く含まれている玄米。

発芽させることで、

さらにγ-アミノ酪酸(GABA)が増加します。

玄米より炊きやすく、やわらかいので、

玄米がちよつと苦手な方やお子様にも食べやすく、

消化も良いのでおすすめです。



Life is Macrobiotic

好みで選べるオーサワの発芽玄米

有機活性発芽玄米(国内産)

製造工程で水に浸漬、加熱処理していません。
特別な技術で乾燥させているため、
発芽玄米の生命力をそのままいただけます。



0265 500g 720円+税

0244 2kg 2,500円+税

- 原材料:有機玄米(秋田産)
- 開封前賞味期間:常温で6ヶ月



0265



0244

発芽玄米

一度ボイル加工しているので、
よりやわらかく炊き上がるのが
特徴です。



0259 500g 800円+税

- 原材料:有機玄米(秋田産)
- 開封前賞味期間:常温で6ヶ月

発芽玄米を取り入れてみませんか？

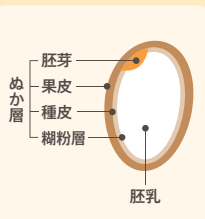
玄米を水に浸しておくと芽が出てくるのはご存知ですか？
これは玄米に様々な栄養素が備わっている証です。その特性を生かし、玄米をすこし発芽させたものが「発芽玄米」です。白米よりもあらゆる点で高い栄養価を誇る玄米ですが、苦手な方も多く、お子様やお年寄りにとっては食べづらいことも。発芽玄米は玄米同様に栄養価がありながらも、やわらかく食べやすいので、苦手な方にもおすすめです。

オーサワジャパンでは好みで選べる2種類の発芽玄米をご用意。製造過程で浸漬、加熱処理せず、特別な技術で乾燥させた『有機活性発芽玄米』は、発芽玄米の生命力をそのままいただくことができます。また、一度ボイル加工している『発芽玄米』はよりやわらかく炊き上がるのが特徴。どちらも秋田産の有機玄米を使用しています。ぜひ一度お試しください。

玄米と発芽玄米

玄米とは…

収穫後、種子のもみ殻だけを除いたもの。玄米のぬか層にはビタミン・ミネラル類のほか、食物繊維、フィチン酸などの有効成分が含まれています。

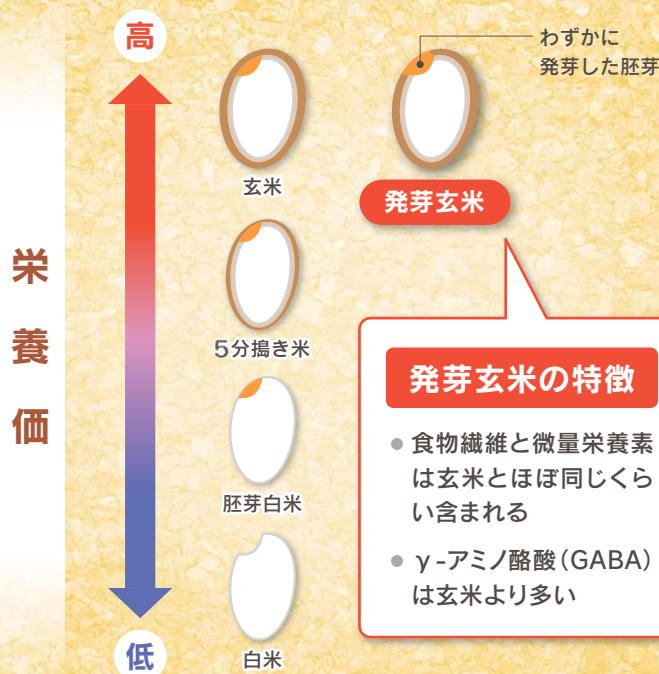


発芽玄米とは…

玄米を発芽させることで、酵素が活性化し、栄養素が増します。特に、γ-アミノ酪酸(GABA)は白米の10倍含まれています。



《米の栄養価の比較》



発芽玄米の特徴

- 食物繊維と微量栄養素は玄米とほぼ同じくらい含まれる
- γ-アミノ酪酸(GABA)は玄米より多い

炊飯のポイント

白米と同じように炊けます！



- 白米と混ぜて炊飯するときは…
白米と同じ水加減で、白米と同様に炊いてください。
- 発芽玄米のみで炊飯するときは…
米に対して1.2~1.5倍の水加減で、白米と同様に炊いてください。

