

ロックレバーの使いかた

1 ロックします。(炊飯、調理、保温、自動洗浄)

表示部に“ロック”が表示されます。これは炊飯 / 調理を開始できるようにする安全装置の機能です。

※保温中は必ずロックしてください。(ロックをせずに保温するとご飯が乾燥する場合があります)



《ロック時の表示》



“ロック”の位置
左いっぱいまで回す

2 解除します。(外ふたを開ける、閉じる)

製品内部の蒸気が完全に排出されないと、ロックレバーを“ロック”から“解除”の位置に動かすことができません。この場合は圧力調整弁の上部分を箸や棒のようなもので手前に傾けて(熱い蒸気が出ますので、やけど等に注意してください)圧力を完全に抜いてから、“解除”の位置に動かしてください。



《解除時の表示》



“解除”の位置
右いっぱいまで回す

炊飯前の準備事項

1 内なべを綺麗に洗った後、ふきんで拭いてください。

- 内なべはスポンジで洗ってください。
(金属たわし、ナイロンたわしで洗うとフッ素コーティングがはがれる場合があります。)



2 お米を計量します。

- 1合 = 180cc の計量カップをお使いください。



3 ボウルなどの容器で、お米を研ぎます。

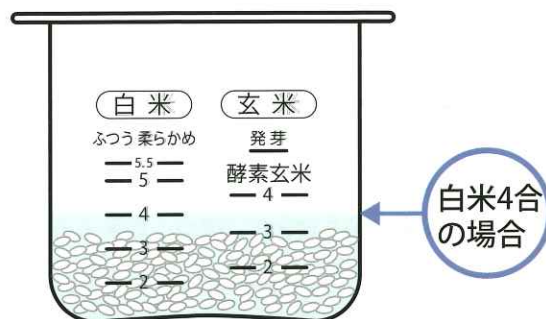


- 注意** 内なべを使って、お米を研がないでください。フッ素コーティングがはがれる場合があります。

4 内なべに研いだお米を入れ、分量の水を入れます。

- 内なべを平らな場所に置いて、水位線を見ながら水の量を調整します。
- 内なべに表示された目盛りは米と水を共に入れたときの目盛りです。
- 内なべの目盛りを参考に水を加減してください。

ただし、新米を炊く場合は水分量を少なめに調整してください。



5 内なべを本体にセットします。

- 内なべの外側をきれいに拭いた後、本体に入れます。内なべに入れるとき、内なべの取手を本体の凹部に合わせて入れます。

- 注意**
- 内なべの底面に異物などが付着していると調理が正しくできなかつたり、故障のおそれがあります。
 - 内なべが本体に正しく入っていないと外ふたが閉まりません。

6 電源プラグを差し込んで、ロックレバーを“ロック”の位置に合わせます。



酵素玄米ご飯を炊く前の準備

この準備は酵素玄米ご飯、及び玄米ご飯を炊くために準備するものです。「酵素玄米の予約炊飯(予約時間5時間～9時間後まで)」を行いますと「酵素玄米ご飯」は酵素とギャバを活性化させた発芽酵素玄米ご飯となります。「玄米」のみを炊くと発芽玄米ご飯となります。酵素玄米ご飯の予約炊飯は「P.15」を参照してください。

1 用意するもの。

今回は、よりおいしく手軽に炊くために、ふじ酵素玄米キッチンの別売品「酵素玄米プラス」を使った方法をご紹介します。(酵素玄米プラスのかわりに小豆、塩(自然塩)をお使いいただいても炊飯できます。 ※酵素玄米プラスを使わない場合は、玄米1合に対して、小豆:小さじ1杯、自然塩:1gを目安にご用意ください。)

- 玄米
- 酵素玄米プラス
(別売品:ふじ酵素玄米キッチンでお求めいただけます)
- ボウル
- ザル
- 計量カップ
- シリコン素材の泡立て器
(なければ、しゃもじゴムべらでも可)



●酵素玄米プラス

[玄米の種類によって炊きあがりが変わります]

〈例〉

もっちり:こしひかり、ひのひかり、きらら397、ゆきひかりなど
さっぱり:ササニシキ、ふくみらい、初星、イセヒカリなど
中 間:ひとめぼれなど

2 材料を量ります。

a) 玄米に「酵素玄米プラス」の小豆と黒米を加え、炊きたい分量に合わせます。

[例] 3合分を炊きたい場合:玄米+小豆+黒米=3合

※付属の計量カップをお使いの場合は、最初に[3合分の小豆]+[3合分の黒米]+玄米=1合を量り、その後に2合の玄米を足してください。



または

玄米 + 玄米 + 玄米 = 3合
黒米 小豆

Point!

3 洗米します。

b) aを研ぎます。この後よくすすぐと玄米特有のニオイがなくなり、おいしく召し上がっていただけます。すすいだ後はザルにあげて、しっかりと水をきっておきます。

※詳細は次ページの「お米の研ぎかた」を参照してください。



Point! しっかり研ぐともっちり&柔らかめに、軽く研ぐとさっぱりした炊き上がりになります。

お米の研ぎかた



① お米の表面に付いているゴミ・ホコリを取り除いてさっとなすすぎます。初めて水に触れるお米はすぐに水を吸収する状態ですのですばやく！



② 摩擦でお米の表面を研磨するようなイメージでシャカシャカと音を立てながら、数回～10回くらい研ぐ。



③ 両手で玄米をすくって、数回こすり合わせる。②と合わせて数回繰り返し研ぐと柔らかく炊き上がり、糖のニオイも取れておいしくなります。



④ お水を張ったボールにザルごと入れて、ザルを振り動かしながら流水ですすげば準備完了！

4 仕込み・かはんします。



bを炊飯器の内なべに移し、きれいな水*1を入れ目盛を合わせます。(右図参照)



酵素パウダーを入れます。(別売品の酵素玄米プラスを使う場合は)



泡立て器*2を使って数回まわすようにかくはんします。



Point! 玄米の種類やお好みに応じて水加減を調整してください。

白米	玄米
ふつふつめ	粒粒
—5.5—	酵素玄米
—5—	—4—
—4—	—3—
—3—	—2—
—2—	

☞ 「酵素玄米」用目盛にあわせませす。

* 1 お水は浄水器を通したのか、ミネラルウォーターをお勧めします。
* 2 キズを防ぐためにシリコン製のものがお勧めです。

酵素玄米ご飯をすぐに炊く

(玄米のみを炊くと「玄米ご飯」になります)

1 炊飯します。

a) ロックレバーがロックの位置にあることを確認します。



注意

ロックレバーが“ロック”されていないときに **炊飯スタート** ボタンを押すと“ロック”と“解除”が交互に点滅し、また音声案内で「ロックレバーをロックの位置に合わせてください」と案内され、炊飯はされません。



“ロック”の位置

b) **酵素玄米炊飯** ボタンを押して「酵素玄米」を選びます。

※「発芽」メニューになった場合は、もう一度 **酵素玄米炊飯** ボタンを押してください。ボタンを押すごとに「酵素玄米」、「発芽」をくり返します。

c) **炊飯スタート** ボタンを押して「炊飯」を開始します。

d) 炊飯が完了したら、ロックレバーを“解除”の位置に合わせてフックボタンを押して外ふたを開けます。



外ふたが開かないときは、圧力調整弁の上部分を箸や棒のようなもの(熱い蒸気がでます。やけどにご注意してください)で手前に傾けて圧力を完全に抜いてから、開けてください。

《炊飯中の表示》



- の表示が回り、炊飯中を表します。
- 残り時間も表示されます。

※炊き上がりまでの時間は分量・水温により変わります。表示時間が炊飯中に変わることがあります。

- 蒸らしに入りますと「約」が消えて炊き上がり時間となります。



注意

予約・炊飯中に2秒以上 **取消** ボタンを押すと、予約・炊飯が取り消されますのでご注意ください。

2 蒸らし・出来上がり。

e) 電子音が鳴ったら炊き上がり。ロックレバーを右に動かしてロックを解除してからフックボタンを押して外フタを開けます。

※外ふたが開かないときは、圧力調整弁の上部分を箸や棒のようなもの(熱い蒸気がでます。やけどにご注意してください)で手前に傾けて圧力を完全に抜いてから、開けてください。

- 自動で保温状態になりますので、そのまま保温しながら熟成させます。
- 一日に1回～数回、しゃもじでかくはんしてください。
- 炊きたてでもお召し上がり頂けますが、3日位熟成させると、より柔らかく消化が良くなります。



73℃か74℃で保温しながら、一日に1回～数回、しゃもじで全体をかくはんさせることで熟成が進みます。



炊きたて



2日目



4日目



6日目