



日本産・環境・安心  
**食の3重丸**  
セレクション

日本産で環境にやさしく、  
安心な製品を応援します



voice 37

## ファインフーズの発芽玄米 を食べてみました

2014年3月5日更新

前々から発芽玄米は健康にはイイけれど、炊くのが面倒だと思っていました。

ですが、知り合いから発芽玄米は玄米よりやわらかいから、基本的に炊き方は白米と同じでいいと聞き初チャレンジしてみました。使ったのは、ファインフーズ株式会社の「あずさ発芽玄米 特別栽培米」です。

好みにもよりますが、水加減はちょっと多めにしました。炊きあがった表面には小さなぶつぶつの穴があります。美味しく炊けた証拠だそうです。

炊きたて、ほっかほっかの発芽玄米を美味しくいただきました。



会員のK.A.さん(神奈川県)