

# 七分搗き米コシヒカリ(特別栽培)

玄米の栄養がとれる白いごはん

# 特別栽培 しちぶづ 七分搗き米

無理せず家族の「栄養強化」

玄米に含まれる胚芽や糠成分を3割残した

「七分搗き米」なら、見た目も、味も、炊き方だって、いつもどおり。

白米の銘柄を変えるような手軽さで、栄養強化できるんです♪



シマヤ(愛知) 特別栽培米 コシヒカリ 七分搗き米

七分搗き米  
コシヒカリ(特別栽培) 5kg

愛知県産。農薬散布は一般慣行栽培16成分のところ8成分まで。玄米ぬか層を3割残して精米しました。白米同様の炊き方で。

米



## 七分搗きって？

玄米のぬかと胚芽を「3割」残したお米です。

胚芽やぬか層の一部が残っているため、ビタミン、ミネラル、食物せんいなどの栄養が含まれています。

## 味は？

玄米と比べてクセがなく、白米感覚です。

- ✓ 繊維質が残っている分、粒感があり、噛めば噛むほどおいしい!
- ✓ 胚芽やぬか層のビタミン、ミネラルなどの栄養分が旨味につながっています。

## 炊き方は？

水加減・炊飯器の設定など、白米と同じでOKです。

- ✓ お米を研ぐとき、水を手早く捨てる、ぬかの匂いが残りにくいのでおすすめです。
- ✓ 浸水時間を白米よりやや長目(1時間ほど)にすると、よりふっくら、風味よく炊きあがります。

