



精白 はとむぎ

HATOMUGI

炊飯用

おいしい使い方



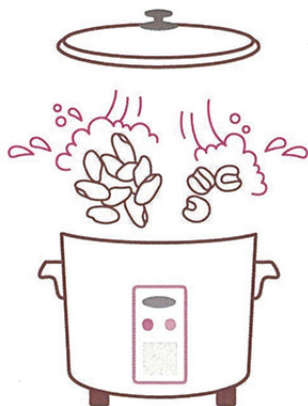
お米と一緒に洗って炊くだけ！

目安は…

米2.5合

精白はとむぎ炊飯用
0.5合

水3合分



お好みで混ぜて
お使いください。



精白 はとむぎ

HATOMUGI



Let's
cooking!

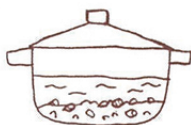
おいしい炊き方

1



水がきれいになるまで
はとむぎ粒をよく洗う。

2



たっぷりの水に3時間くらい
つけておく。

3



つけておいた水を捨てる。

6



ふっくら炊き上がったはとむぎ
をご飯に2割程混ぜて、はとむ
ぎご飯のできあがり!

5



沸騰したら弱火にし、芯がな
くなるまで炊く(約30分)。又は圧
力鍋で玄米と同じ要領で炊く。

4



はとむぎに対して3~4倍程
の水で炊く。

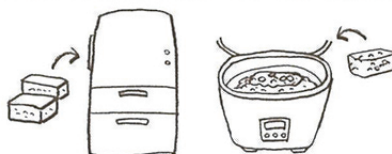
さらに、はとむぎを使いやすくするひと工夫!!

One Point Advice!!

炊いたはとむぎを小分けに冷凍保存して、レンジで解凍すれば、
はとむぎご飯やトッピングにお使いいただけます。

残ったはとむぎは…

容器に入れて冷蔵庫に保
存。又はラップに包んで冷
凍庫に保存すると便利!



冷凍保存したはとむぎは…

冷凍保存したはとむぎは次回ご飯
を炊く時に凍ったままお米の上
のせて一緒に炊きます。