玄米を量り売りして
その場で精米し、お渡しする
お米の専門店 米・ひびき です

安心

産地が分かる
玄米をその場で
精米!!

新鮮

お渡し直前に
精米!!

安全

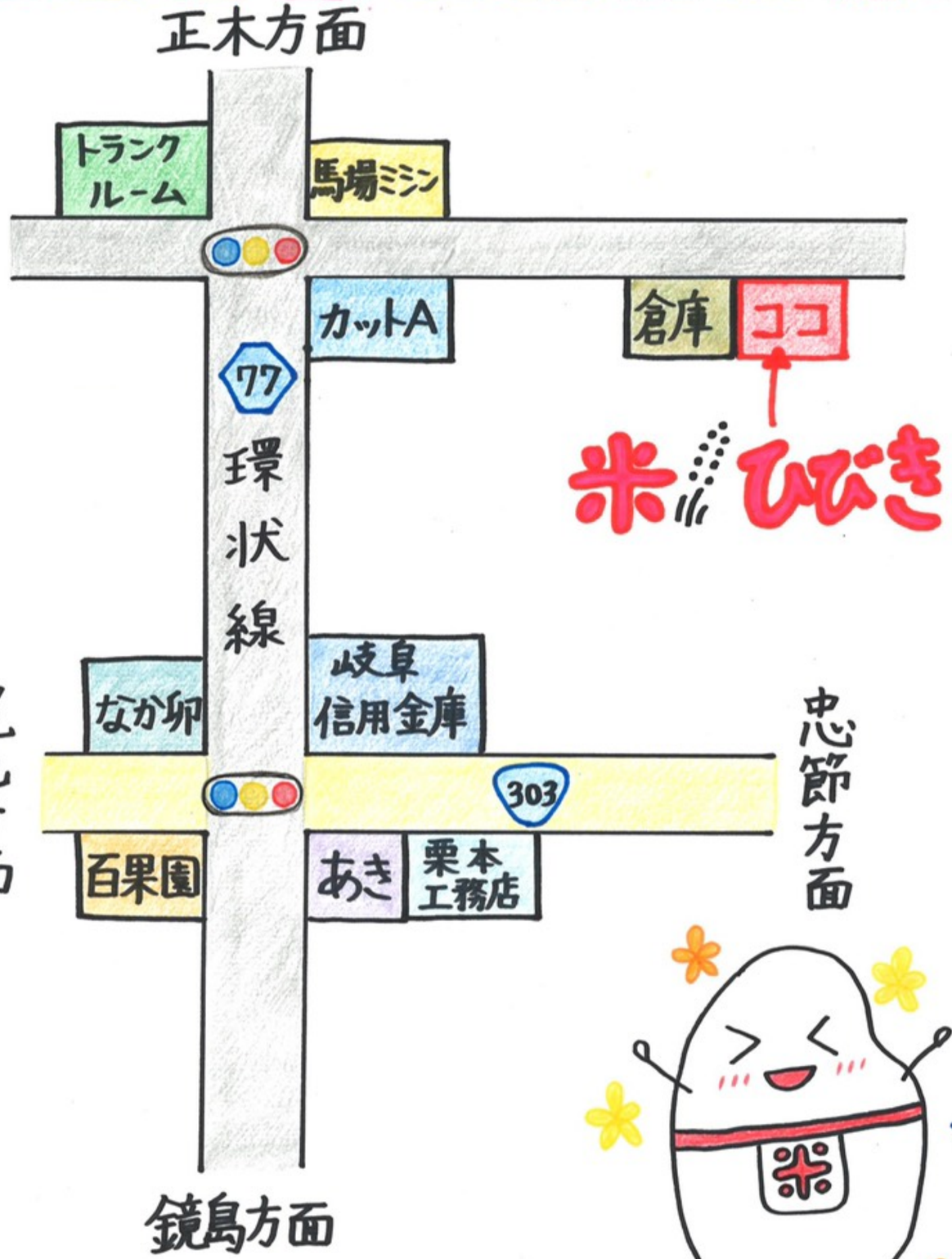
農薬を削減した
お米も用意
しています!!

☆栄養を残した**分づき**(3分・5分・7分)もできます.

☆ご自宅まで**配達**させていただくこともできます.(島中校区内配達無料)

まずは…

お気軽にご来店下さい



〈営業日〉

月曜日　10:00~12:00

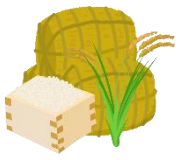
火曜・金曜　10:00~17:00

〈住所〉

岐阜市近島

5丁目13番24号

お待ちしております！

玄米 

玄米は精米しないので胚芽部分がそのまま付いており、ビタミン・ミネラル・食物繊維などの栄養素を豊富に含んでします。食物繊維は白米の約 6 倍。

ぬか層はそのまま残っているので、硬くて調理はしにくく、不消化性繊維が多く消化吸収が悪いので、よく噛んでお召し上がりください。胃腸の弱い人には不向きです。

1 分づき米

玄米とほぼ一緒。玄米の表皮に少し傷をつけて、水の吸収を良くして、炊きやすくしたものです。

3 分づき米

玄米の表皮を 3 割を目安に削ることでぬか層がほぼ残り、胚芽の栄養はそのままで、玄米の香りが楽しめます。玄米よりは柔らかくて食べやすくなっています。こちらも消化吸収は悪いので、よく噛んでお召し上がりください。水加減を多少増やすことでもっちり炊き上がります。3 分づきは、玄米に近く茶色が目立ちます。よく嚙んでお召し上がりください。

5 分づき米（半づき米）★痩せたい人には効果的！！

玄米のぬか層を半分取り除いたお米のことで、胚芽もぬかも 50%以上残っています。胚芽の栄養は、ほぼそのまま白米と玄米のちょうど中間なので、玄米ごはんの香りとごはんの甘みが楽しめます。栄養素を白米と比較すると、ビタミン E は 2 倍以上、ビタミン B1 は 4 倍以上、繊維質も約 2 倍含まれています。玄米より消化吸収が良く、食べやすくなります。ただし、食味は白米より劣ります。

浸水時間は最低 2 時間以上、炊飯時の水量は白米の 2 割増しで炊いて下さい。

7 分づき米　★分づき米初心者には最適！！

玄米のぬか層（果皮、種皮から糊粉層までの層）と胚芽の部分を 7 割程度剥離した精米のことでお米に白さがあり、胚芽の栄養が一部残っています。7 分づき米は、普通の炊飯と同じ方法で炊くことが出来るので、初めての人にも食べやすく、白米とほとんど変わりないのでオススメです。やはり、白米に比べるとやや硬さが残りますので、好みに応じて炊き加減を変えると良いでしょう。2 時間は浸した方が無難です。白米より味わいがあって好きと言う方も多いです。

白米

玄米を 100%精米し、栄養素である胚芽やぬか層をほとんど取り除いているので分づき米に比べて栄養価は低い（ビタミン B1 は玄米の 5 分の 1、ビタミン E は 4 分の 1）ですが、消化吸収が良く、お米の甘みやもっちりとした味わいを楽しめます。ピカピカに磨き上げられた白米をふっくらと炊き上げたご飯は、見た目も食味も最高です。

栄養 高い

消化 悪い

玄米

ぬか層や胚芽はそのまま。ビタミン・ミネラル・食物繊維などの栄養素が豊富だが、炊きにくく硬めの食感。玄米特有の香りがあり、消化は良くない。

3分づき米

ぬか層を約3割削り取る。ほぼ玄米に近い栄養だが玄米よりはやわらかい。

5分づき米

ぬか層を約5割削り取る。胚芽はほぼ残る。玄米の半分の栄養が残り、玄米特有の香りが減り、米の甘みを感じることが出来る。

7分づき米

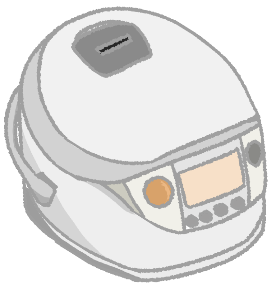
ぬか層を約7割削り取る。胚芽はやや削れてしまう。栄養素も残り、炊き上がりは薄い茶色、精白米に近い触感で、味わいがある。

精白米

胚芽とぬか層をほぼ取り除く。分づき米より栄養素は低いが、ご飯に艶があって、甘みや粘りを感じる。消化吸収しやすい。

栄養 低い

消化 良い



お　米　の　炊　き　方

玄米

★水加減　今の炊飯器には玄米の目盛りが付いておりその目盛り通りか玄米 1 合に対して 300cc の水を入れましょう。(一度炊いたら後はお好みで)

★浸水時間　6 時間以上で浸水して下さい。

★ポイント　1 合炊きの場合、塩小さじ 4 分の 1 （約 1.25cc）入れると美味しく炊けます。浸水後炊く前に一度ざるに上げて水を入れ替えることにより美味しく炊けます。

3 分づき米

分つき米は優しく洗いましょう！！

★水加減　3 分づきのお米 1 合に対して 200cc の水を入れましょう。(一度炊いたら後はお好みで)

★浸水時間　4 時間以上で浸水して下さい。

★ポイント　約 3 分以内ぐらいでぬかの臭みがお米にしみ込まないように手早く洗米して下さい。

1 合炊きの場合、塩小さじ 4 分の 1 （約 1.25cc）入れると美味しく炊けます。浸水後炊く前に一度ざるに上げて水を入れ替えることにより美味しく炊けます。

5 分づき米

★水加減　5 分づきのお米 1 合に対して 170cc の水を入れましょう。(一度炊いたら後はお好みで)

★浸水時間　2 時間以上で浸水して下さい。

★ポイント　約 3 分以内ぐらいでぬかの臭みがお米にしみ込まないように手早く洗米して下さい。

1 合炊きの場合、塩小さじ 4 分の 1 （約 1.25cc）入れると美味しく炊けます。浸水後炊く前に一度ざるに上げて水を入れ替えることにより美味しく炊けます。

7 分づき米

★水加減　7 分づきのお米 1 合に対して 150cc の水を入れましょう。(一度炊いたら後はお好みで)

★浸水時間　1 時間以上で浸水すると良いでしょう。

★ポイント　約 3 分以内ぐらいでぬかの臭みがお米にしみ込まないように手早く洗米して下さい。

1 合炊きの場合、塩小さじ 4 分の 1 （約 1.25cc）入れると美味しく炊けます。浸水後炊く前に一度ざるに上げて水を入れ替えることにより美味しく炊けます。

白米

★水加減　炊飯器の目盛り通りか玄米 1 合に対して 150cc の水を入れましょう。(一度炊いたら後はお好みで)

★浸水時間　お好みで（目安は 20 分～1 時間）

★ポイント　約 3 分以内ぐらいでぬかの臭みがお米にしみ込まないように手早く洗米して下さい。