



レインボーバードランデヴーでは、
ご飯はいつも圧力鍋で炊いた玄米を使っています。

玄米というとパサパサして美味しくない、
健康の為に無理矢理食べる、そんなイメージ？



玄米は、次の命につながる「種」。
条件が揃えば発芽できるよう、様々な栄養を持っています。
そしてそれは胚芽や米ぬかなど、お米の外側にあるのです。

そんな貴重な栄養をわざわざ捨ててしまうのは
「もったいない」

玄米を圧力鍋で炊くとモチモチ美味しいご飯になります。
炊飯器で炊いた玄米とは全然食感が違うんです！



玄米に限らず野菜の皮は、栄養が豊富です。
特に抗酸化物質（フィトケミカル）が集中しています。

これは、その野菜自身が外界から身を守る為、
そういった物質を皮の近くに持つからです。

農薬を使っていない新鮮なお野菜が手に入ったら、
ぜひ皮を剥かずに調理してみてください。
手間もゴミも減るのに、栄養豊富なんて嬉しい限り。

もちろん「今日はお祝いだから彩りよく！」
なんてときは別ですが、
毎日のほっこりご飯を作るときは、ぜひ
素材を丸ごと味わう「WholeFood」試してみてください♪