# お便り（でんぷん米編）

でんぷん米を食べるとげっぷが出、でんぷん独特の変なにおいがしますが、北条米はでんぷん米1/15より随分臭いがなく、食べやすかったです。粒の大きさも米により近くなっていました。2023年6月アンケートより

ありがとうございます！！
お腹が張りやすいときは、こうじ入りのふりかけ「ジンゾウ先生のふりかけ　のりたまご」「ジンゾウ先生のふりかけ　わさび」はいかがでしょうか。わさびは少し大人向けです。（麹にはでんぷんを消化する力や腸内環境を整える効果が期待できます。）

「ジンゾウ先生の北条米」初めてでんぷん米を頼みました。（いつも食べているごはんに）少し入れたらあんまり違和感なく食べれたみたいです。すこしでもタンパク質の少ない努力をしたいです。2023年6月アンケートより

蛋白質はごはんやパンなど主食にも多く含まれています。でんぷん米にかえることで主食の蛋白質を減らし、肉や魚、卵などの良質のたんぱく質を摂りましょう。美味しく、しっかり栄養を取ってくださいね。

「ジンゾウ先生の北条米」を初めて食べてみました。臭いは改善されていますが、食感は０.１の方が良かったです。エネルギーが増えたのは良かったです。他の炊き方も試してみます。　2023年6月アンケートより

柔らかめが好きな方は、３０分ほど吸水させてから多めの水（米100□に水200□□で炊くのがおすすめです。そのまま保温で３～４時間は美味しく食べられます。他にもおすすめの炊き方がありましたら教えてください。

でんぷん米0.1が終売になるそうで困っていましたが、新しい「ジンゾウ先生の北条米」は、臭いもほとんどなくて思ったより美味しかったです。2023年4月24日　福島県

でんぷん米0.1は、30年以上も愛されてきたロングセラー商品です。ご愛顧いただきましたお客様には厚く御礼申し上げます。「ジンゾウ先生の北条米」は、製造設備の更新で、以前よりも食感や味も改良しました。皆様に愛される商品となりますよう何度も改良を重ねて出来上がりましたので、ぜひご賞味ください。

栗ご飯が美味しいので作ってみてください。栗1粒に、ゴボウ、しいたけ、れんこん、にんじん、お豆腐屋さんで買った油揚げ少々、あればだしわりしょうゆを1/2袋くらい加えて炊きます。もちろん米は「でんぷん米」です。いろいろな材料からお出汁が出て美味しいです　（2022年10月3日□Oさん）

最近、炊飯器を新しく買い替えたら、本当に美味しく炊けるようになりました。いろいろ機能はいらないので、象印のIHで2万円くらい？のものです。　でんぷん米0.1を80□+水200□で炊いていますが、芯も残らずに普通のご飯みたいです。（2022年3月16日　神奈川県Kさん）

家電も進化してるんですね。毎日食べるものなので、美味しく炊けるのは素晴らしい□IHがおすすめなんですね。買い替え時に要チェックです。

「でんぷんお赤飯」がとっても美味しいです。通年販売を希望します。　（2021年9月27日　神奈川県Mさん）

お便りをありがとうございます。「でんぷんお赤飯」を気に入っていただいて嬉しいです！通年販売の件、検討いたします。

でんぷん米0.1はお水を多めに。一晩つけてから炊くと柔らかくて食べやすいです。（2021年3月29日　静岡県Oさん）

でんぷん米は少し水に漬けた方が美味しいので、炊飯器のタイマーを利用しています。夜9時頃に3倍の水に漬けます。30分くらいしたら固まるので軽くほぐし、12時に炊き上がるように炊飯タイマーをセット。朝6時くらいに起きてほぐして食べます。早めに炊き上がるようにすることで蒸らされて美味しいご飯になります。　（2020年7月13日　長野県Mさん）

でんぷん米0.1のおかけで透析治療を遅らせられているとの思いです。最近食欲が落ちました。お茶漬けが時々良いようです。（2018年4月9日□Iさん）

もち粉が無くても、電子レンジで美味しく炊けました。
①浅めの耐熱容器に、でんぷん米0.1□40□+熱湯□80□90℃□100□を入れて2時間おく
②ラップをして電子レンジ600W5分加熱します。
※ご主人が「これ本当にでんぷん米？美味しいね」とおっしゃったそうです♪　（2018年1月31日Oさん）

オトクッキング倶楽部でも早速試してみました。新しい食感。いつものでんぷん米とは違う感じでした。米粒が丸くふっくらして美味しかったです。お便りをありがとうございました。

---

炊飯器が壊れてしまったので、でんぷん米1/15を鍋で炊く方法を教えてください。　（2017年1月20日）

「でんぷん米1/15（鍋の場合）」をご参照ください。美味しい炊き方をご存知の方はオトクッキング倶楽部に教えてください。宜しくお願いします。お便りはこちら

---

毎日仕事で頑張っている主人のために考えた「にんにくご飯」です。　でんぷん米0.1、でんぷん米用もち粉、水、低臭にんにく2□□1/2片）を加えて普通に炊くだけです。　簡単だし、疲れに効きそうでしょう。　炊きたてのご飯に卵か、わさびふりかけをかけるのがおススメです。　炊飯器にニンニクの臭いはつかないので安心してください（＾－＾）　（2016年6月14日□Oさん）

---

でんぷん米0.1で「ご飯マグ」の炊き方をやってみました。　2倍の水に浸したでんぷん米と、刻んだしょうが、あさりの佃煮を加えて500Wで4分。　かなり美味しくできました。　次はでんぷん米1/15でやってみようと思います。　（2016年6月6日□Hさん）

---

でんぷん米「ご飯マグ」の炊き方をやってみました□□600Wで5分と、600Wで3分を試してみたのですが、3分の方が時間が経っても柔らかいような気がしました。　2～3時間経っても柔らかいので、お弁当にも出来そうです。　（2016年5月20日□Hさん）

---

でんぷん米で「豆ごはん」が美味しいです。　水に浸したでんぷん米の中に生のグリーンピースを7□10□くらい埋め込みます。少しお酒を入れて電子レンジで加熱すれば出来上がり。　お豆の香りで美味しいですよ。　小さい桜エビをいれたご飯もおススメです。　（2016年3月10日□Oさん）

---

でんぷん米は、1～2時間水に浸してから炊いた方が柔らかくて食べやすいです。（2015年12月16日□□さん）

---

我が家で使っている一升炊きの炊飯器ででんぷん米0.1を100□だけ炊いてみました。底の方に薄く伸ばしたようになってましたが、ちゃんと炊けました。（2015年11月9日　神奈川県□さん）

---

ご飯にだしわりしょうゆを混ぜて、ラップで**しょうゆおにぎり**にし、冷凍しています。お腹が空いたときは電子レンジで温めればすぐに食べられます。それぞれのおにぎりの重さを量って栄養成分を貼り付けておくのがポイントです。（2015年10月22日　神奈川県□Tさん）

東京都Hさん4月10日のお便りの方法を試しました。チャーハン成功です。
私は、フライパンにでんぷん米80□□熱湯300□□を入れてふたをし、5分待ちます□IHで炒めます。水分がとんできたら焼き鮭と炒り卵、長ねぎを入れ、だしわりじょうゆ10□で味付けです。最後の方でゴマ油を入れたら　さらに美味しかったかも□□Hさんに感謝します。　（2015年5月7日　神奈川県□Mさん）

私はフライパンで炊いてます□
いろいろやってみたけれど食べられなくて、やっと自分の炊き方を見つけました。今は美味しく食べてます。
炊き方は、
①フライパンに、でんぷん米0.1を入れて、熱湯を注ぐ。
②5分くらいたったら火をつけ、かき混ぜながら弱火で煮る。
③フツフツ泡が吹いてきたら、もち粉を加え、混ぜながら10分くらい煮る。途中で味見をして、固いようならお湯を足しながら煮ます。　（2015年4月10日　東京都□□さん）

でんぷん米はお水を多めに炊くと食べやすいです。
材料は、●でんぷん米0.1□100□□●水　180□□●でんぷん米用もち粉　5□10□
①でんぷん米0.1をたっぷりの水に20分つける。
②ザルにあけて、よく水けをきり、炊飯器の釜にいれる。
③水180□を入れ、もち粉を加えてスイッチを入れる。
（2014年4月10日　神奈川県Oさん）

このまえ注文した時に、でんぷん米を茹でる方法が載っていて、試しにやってみたら大好評。食べやすくていいよ。水分が多いせいか、のど越しがいい感じです。　（2014年10月3日）

「おはぎ」を作りました。
材料は、●でんぷん米0.1□50□□●上新粉□10□□●水　200cc□●小豆□20□□●サツマイモ□10□□
①でんぷん米、上新粉、水をまぜ、約1時間浸水させてから炊く。
②小豆は、200□□の水に8時間漬ける。サツマイモはさいの目に切る。
③小豆とさつま芋を圧力釜に入れ、蒸気が上がったら6~7分加熱し、そのまま冷ます。
④冷めたら小鍋に移し、小豆と同じ位の砂糖（私はパルスイート）を加えて煮詰める。
⑤①を丸め、④の餡をからめる。
あんは少ないですが、十分おはぎらしく美味しかったです。（2014年3月23日　神奈川県Oさん）