

3. 一日一回かき混ぜる

1日1回、上下を返すようにかき混ぜる。(重要)

3日後くらいから発酵によりモチモチと柔らかく、
独特の味わいをもった玄米ごはんになります。

(炊いてからすぐに食べ始めてもかまいません)

※ 3~4日目の玄米酵素ごはんを、小分けして冷凍保存しても
問題ありません。

※ **5日目くらいからは独特の風味が強くなりますが、**

これは発酵食品の特徴です。

腐っているわけではありませんが、気になるようでしたら

1~4日目くらいで食べきるか、お好みの段階で冷凍保存することをお勧めします。

