

# 炊飯教室～玄米～ *Hatayasu cooking*



玄米のいろんな炊飯方法を教えます。

土鍋、圧力鍋、電気炊飯器での炊き比べを食べ比べをいたします。

その他、玄米がなぜ体に良いのか？

玄米の栄養価、玄米の食べ方など、玄米のあらゆることが学べる講座です。