

健康嗜好

久しぶりに、玄米にはまっています。

一度、低インシュリンダイエットが流行ったときにちょこっと作ってみたりしてたけど炊飯器が玄米モードじゃないせいか炊飯器が異様に汚れるし、やっぱりクセがある味が気になってきてすっかりと白米生活に戻ってました。

でも！最近どんどんと増加している私の体積にあせりを感じ、再び玄米をひっぱり出してみたりしてるのでした。

やっぱり玄米は健康にいいらしいよ。便秘にも良く白米よりも多数のミネラル等を含んでる。んで、今回はちょっと手間かけてお鍋で玄米を炊いてみました。吸水しっかりとして丁寧に炊いてあげると、ふっくらとして甘味も倍増！よくかみ締めて食べると、ほんとかせになりそうなお味。しばらくは、ヘルシー嗜好で頑張ろうと思います。せめて夏までには、このお肉をぬぎさらないとっ。

今日はやっとなのお休みでしたが、結局家から出ずじまいでした。やっとな、クリスマスツリーをしました。(おいおい)これからやりたい事。クローゼットにしてる納戸をもっと使いやすく整理すること！リビングにあるクローゼットにまだ棚がなくてごちゃまぜなので、そこをすっきり整理すること！

まだまだ手を加えなくちゃいけない我がお城、でやんす。