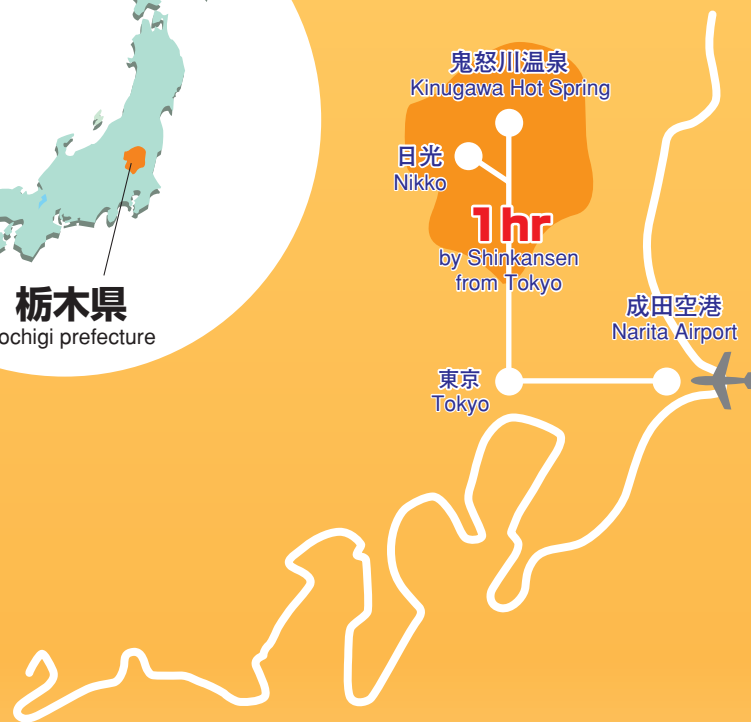




栃木県  
Tochigi prefecture



「栃木県」

Tochigi  
prefecture

とちぎの「お米」  
Tochigi Rice



おいしい日本が集まる場所

「栃木県」

Full of fine gourmet foods  
"Tochigi prefecture"



# 自信をもってお勧めする栃木のお米。 Tochigi Rice – Recommended with Confidence

栃木のお米は、自信をもってお勧めできるこだわりのお米です。  
そのおいしさの秘密をお教えます。

Tochigi Rice is authentic rice that we can recommend with confidence.  
Let me tell you the secrets of tastiness.

おいしさの  
秘密  
Secret of  
tastiness  
**水** water

栃木県は那須連山、日光連山から注ぐ那珂川、鬼怒川など多くの豊かな河川に恵まれています。その清らかな流れは、古くから肥沃な栃木の大地を潤してきました。

Tochigi Prefecture is blessed with many rivers such as the Nakagawa River and Kinugawa River which flow down from the Nasu Mountain Range and Nikko Mountain Range. Their crystal-clear waters have fed the fertile land of Tochigi since ancient times.

おいしさの  
秘密  
Secret of  
tastiness  
**土** soil

栃木県は関東平野の北端に位置し、平坦な大地が多く、水田に適した地形です。加えて、有機栽培などを取り入れている農家も多いので、土の質もよく生き活きとしています。

Tochigi Prefecture is located at the northern edge of the Kanto Plain and has many flat lands which are topographically suitable for paddy fields. In addition, the soil quality is excellent and farmers are increasingly turning to organic cultivation.

## 「お米」ができるまで How to Grow the Rice

### Stage 1 稲刈り Harvest

収穫期を迎えた稲は、コンバインで刈り取ります。  
At harvest time, the rice is harvested by a combine.



### Stage 2 乾燥・選別 Drying and Screening

乾燥機で水分を15%程度に乾燥し、大きく揃った玄米のみが出荷されます。

The rice is desiccated by a dryer to a moisture content of about 15%, and only brown rice of the preferred size is shipped.



### Stage 3 精米 Rice Polishing

玄米の表面についているぬかを取り除き白米にします。この時、玄米に混じった石などのゴミも取り除かれます。

White rice is produced by removing the bran from the surface of brown rice. During polishing, foreign objects such as stones mixed in during harvesting are also removed.



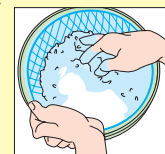
## おいしい「お米」の炊き方 How to Cook the Rice Properly

### ① 米をとぐ Rinsing the rice

手早くといで、白く濁らなくなるまで水を取り替えます。  
※「無洗米」はとぐ必要はありません。

Quickly rinse the rice and change the water until the whitish turbidity disappears.

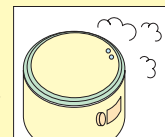
※ It is not necessary to rinse the 無洗米 (non-rinse type rice).



### ③ 炊飯・むらし Cooking and steaming

炊飯器のスイッチを入れます。スイッチが切れたら蓋を開けずに10～15分程度むらしてください。

When the switch automatically turns off, allow the rice to steam for 10-15 minutes without opening the lid.



### ② 水加減・浸水時間 Water volume and immersing time

炊飯までに最低30分から1時間水に浸しましょう。米の約1.2倍(容積)の水加減が最適です。

※「無洗米」は少し多めの水加減で。  
※市販の軟水を使えばより一層おいしく炊きあがります。

Immerse the rice for at least 30 minutes to one hour before starting to cook. The optimum volume of water is approximately 1.2 times the volume of rice.

※ Increase the water volume slightly for "non-rinse type" rice.  
※ The rice will taste better if you use soft water sold on the market.



### ④ ほぐし Mixing

炊きあがったら、しゃもじでご飯を上下によくほぐし、余分な水分を逃がします。

After the completion of steaming, mix the rice up and down to allow the excess moisture to evaporate.

