

とちぎのお米はどうしておいしいのかな？

おいしいお米をつくるのにたいせつなのは「おひさま」「おみず」「げんきなつち」。
しぜんがいっぱいあるとちぎけんには、お米がおいしくそだつ田んぼがたくさんあるんだ。
なつになるとゴロゴロと「かみなり」もたくさんやってくるね。
あめをふらせるかみなりは、お米がおいしくなるためにひつような、すずしさもはこんでくれるんだ。
こわいかみなりもお米づくりのみかたなんだね。



おひさまもながいじかん
だいかつやく!!
お米をあまくしてくれるよ

知っているかな？とちぎけんでつくられているお米

コシヒカリ

とちぎでいちばんつくられているお米だよ！

ふっくらつやつや。かむとあまくてもちもち
おいしいお米として、たくさんつくられているよ

『コシヒカリ』ひめ
まえちゃん



とちぎコシヒカリ

とちぎの星

キラキラのおほしさまみたいになんきものになるぞ！

つぶがしっかり、さっぱりしたあまさ。さめてもおいしいよ
おばあちゃんは「こしひかり」。おとうさんは「なすひかり」
おいしいお米からうまれたんだ

『とちぎの星』ひめ
りこびん



なすひかり

おおきいつぶでかむとあまみがいっぱい！

おおきいつぶがじまん。かむとどんどんあまくなるよ
おかあさんは「こしひかり」。
とちぎでたんじょうしたお米だよ

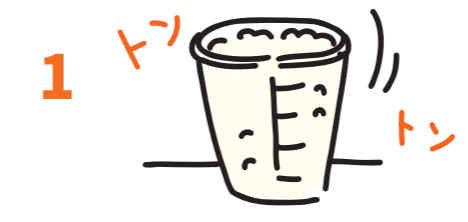
『なすひかり』ひめ
もりん



おいしくたける“まほう”で
きみもお米はかせ!!
パパ・ママと
やってみよう!



五ツ星お米マイスター 澁谷梨絵さんがおしえてくれた
お米のおいしいたきかた



1 けいりょうカップでお米をはかる
カップにいれたらつくえのういで「トントントン」。お米がしずんで、しっかりはかれるよ。



2 お米をおみずであらう
あらうのは2~3かい。「すばやく」「やさしくお米をおよがせるように」この2つがたいせつだよ。



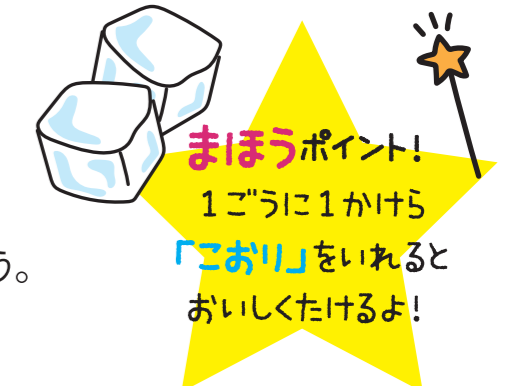
3 おみずのりょうもぴったりと!
すいはんきのめもりにあわせて、おみずをぴったりといれよう



4 おみずのなかできゅうけい
お米にたっぷりとおみずをすわせてあげよう。
おいしく、ふっくらとたけるよ。

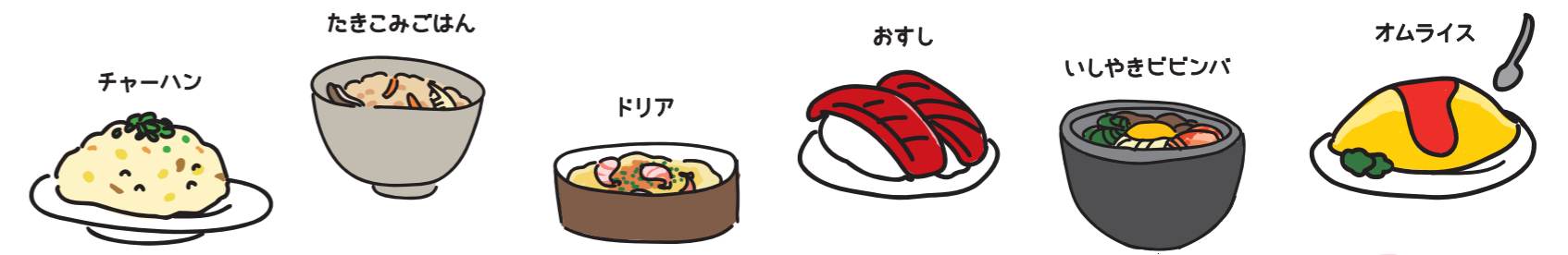


5 スイッチをいれよう
「おいしくなーれ!」スイッチをいれよう。
たきあがったらフタをあけずに15ふんまっしてしゃもじでほぐそう。



だいすきなりょうりはどれかな？

お米をつかったおりょうりいろいろ
ほかにもお米をつかったりょうりはたくさんあるよ!



おにぎりづくりにちょうせんしてみよう!

お米がつぶれないように、やさしくにぎるのがポイント。

- 1 おちゃわんのなかにラップをひき、ごはんをのせる。
- 2 ごはんのまんなかをくぼませて、すきな具材(ぐざい)をいれる。
- 3 ラップでつつんで、にぎにぎ。

