

1 シンプル・イズ・ベスト!  
ごはんに合う梅干し★

自家農園で育てた完熟梅を使用。  
昔ながらの梅干しには、すっぱさと  
しっかりとした塩気が、かかせません!

開運旨梅 三星食品  
価格・・・555円

ココで買える!  
道の駅 思川など



2 早いもの勝ち♪  
箸が止まらぬ旨さの  
自家製お味噌

刻まれた新生姜がたっぷり!  
絶妙な配合でブレンドされた味噌に、  
食感を残した豚肉が加わり食べ応えも◎。

自家製豚生姜味噌  
Gallery Feng/Feng's Cafe  
価格・・・750円  
※数量限定

ココで買える!  
Gallery Feng/Feng's Cafe

3 食べたらハマる☆  
佐野ラーメン&いもフライ味!

風味豊かな味付ごまに驚きのフレーバー!  
何度も試作を繰り返し、佐野名物の味が  
忠実に再現された逸品です。

さのまる味付胡麻  
(佐野ラーメン味、いもフライ味)  
株式会社 波里  
価格・・・各240円

ココで買える!  
道の駅 どもんなか たぬま  
佐野市観光物産会館など



新米

ごはんのおいしい栃木県。  
今年も農家さんが  
愛情いっぱい育ててくれた新米が、  
食卓へ並ぶ季節がやってきました!  
日本人でよかったなあ。と思わず笑みがこぼれる、  
ほかほかごはんにピッタリの  
「ごはんのおとも」をご紹介します。

協力 JA全農とちぎ



ツヤツヤ

ごはん  
のおとも

新米炊けました。

くわしい情報&プレゼント

特A食べ比べセット

ご紹介したごはんのおとも



6名様に  
プレゼント!

応募はコチラ!



4 全国約200種から選ばれた!  
栃木のすごい納豆

食材や工程、すべてにこだわった自信作!  
大豆の味が引き立つ醤油ベースの平家納豆  
専用たれも、ごはんが進む理由です。

平家納豆 小粒(2パック)  
こいしや食品株式会社  
価格・・・150円

ココで買える!  
東武宇都宮百貨店  
福田屋百貨店  
工場直売所 豆水撰など



5 人気のフルーツマト de  
話題のオイルごはん☆

甘いフルーツマトのオイル漬け。  
パンやサラダだけに使うのはもったいない!  
塩分をプラスしてごはんにも♪

フルーツマトのオイル漬け  
(とうがらし)  
株式会社 かつべ  
価格・・・1,080円

ココで買える!  
道の駅 やいた  
那須ロコマーケットなど



6 みんな大好き! 毎日食べたい  
究極の卵かけごはん

ごはんの上にとろりと絡む、濃厚でコクのある卵。  
地元の方はもちろん、有名人にもファンが  
いるのも納得!

パウダーエッグカ丸くん  
(10個入)Mサイズ  
有限会社 三田鶏園  
価格・・・440円

ココで買える!  
三田鶏園



保存版

プロが教える!  
おいしいごはんの炊き方

お米の品質を管理しているお米のプロに、家庭で  
おいしくごはんが炊けるポイントを教えてもらっ  
たよ♪とっても簡単なので、ぜひ試してみてね!

一、お米はやさしく洗いましょう!



お米が割れないよう丁寧に  
かき混ぜます。  
最初の水を捨てた後、  
2~3回繰り返す程度でOK!

今の精米技術は  
スゴイ!!

二、水加減は正確に!



新米でも古米でも、  
水加減はきっちり目盛り通り。

乾燥技術により米の  
水分は一定なのです!

三、20~30分程度  
お米を水に浸しましょう。



お米を炊く直前のひと手間が  
大事!一晩など、長く浸けすぎ  
るのはNGです。

夏は特に注意して!

四、できあがり。ごはんが炊けたら  
すぐにかきまぜて!



炊飯後、しゃもじで  
手早くまぜれば、  
ふっくらごはんが  
完成★

おいしい!



JA全農とちぎ  
パールライス部  
品質管理室長 福田さん

少しでも長くおいしいごはんを楽しむために...  
半日以上保温は避けましょう。  
冷凍して保存するのもオススメです!

お米の特徴を知って、ごはんとおともの  
最強コンビを見つけてみよう!



栃木県産コシヒカリ  
ふっくらと弾力のある粘り、  
口の中に広がる甘味のある香り。



なすひかり  
大き目の粒で、香りも良く  
噛めば噛むほどおいしさが引き立つ。



とちぎの星  
粒が大きく、丼物やカレー等によく合う品種。  
冷めてもおいしい。

