

とちぎの星  
キラリと光る、美味しいお米

（新米フェア）

一般社団法人とちぎ農産物マーケティング協会

とちぎの星  
キラリと光る、美味しいお米

2020年  
11/13  
(金)  
12/13  
(日)

（新米フェア）

美味しさ自慢の米どころ・栃木県が誇るブランド米「とちぎの星」が

🍴 味わえる店

📦 持ち帰れる店

📦 買える店

が大集合！



有名シェフによる  
お米レシピ  
付

# フェア参加店で、 今大注目のお米、〈とちぎの星〉の 美味しさを体験しよう！



肥沃な大地と、豊かな水資源に恵まれ、多くの農産物が育つ栃木県は、実は関東有数の米どころとして知られています。

数あるブランド米の中でも注目は、2019年に天皇陛下の皇位継承に伴う「大嘗祭」<sup>だいじょうさい</sup>で東日本代表のお米として供納された、栃木県オリジナル米・とちぎの星です。

大粒で甘みがあって、冷めても美味しくで…  
言葉では伝えきれないこのお米の美味しさを、実際に味わって頂きたい！  
そんな思いからこのフェアは企画されました。

とちぎの星を使った限定メニューが食べられる店、お惣菜やお弁当、お米が買える店が、栃木県内や東京都内などで100店以上が参加。

ぜひお近くのお店で、とちぎの星の魅力を体験してみてください。



限定メニューを  
「味わう」

5ページ～



お惣菜、お弁当を  
「持ち帰る」

21ページ～



〈とちぎの星〉を  
「買う」

26ページ～

## 「とちぎの星」って、どんなお米？

### 由来

「様々な災害に打ち勝ち、燦然と輝く“栃木の星”となって欲しい」との思いから命名されました。

### 生産地

栃木県中南部を中心県下全域

### 特徴

暑さに強く、品質が安定している品種で、地球温暖化にも適応できる特性を持っています。「大粒で豊かな甘み」「炊飯後も粒が崩れない」「冷めても美味しい」のが特徴です。おにぎり、寿司、丼ものなどにもよく合います。

### 評価

2015年及び2017年から2019年にかけて、日本穀物検定協会による食味ランキング「特A」(最高評価)を獲得。2019年、天皇の皇位継承に伴う重要祭祀「大嘗祭」で用いるお米に選ばれました。

※「大嘗祭」は、天武天皇の時代から行われている儀式で、新米を神々に供え、国家・国民のため安寧と五穀豊穡などを祈願する行事です。昨年の平成から令和への御代替わりでは、東日本のお米代表として「とちぎの星」が選ばれました。宮内庁から収穫地に指定された高根沢町において、「とちぎの星」を収穫する「悠紀斎田抜穂(ゆきさいでんぬきほ)の儀」が行われ、収穫されたお米は大嘗祭で供納され、天皇陛下がお召し上がりになりました。



斎田抜穂の儀の様子




## 「とちぎの星」の美味しさの秘密は？

栃木県のお米が美味しい理由、それは「肥沃な大地」と「ミネラル豊富な水資源」。そして意外な理由の組み合わせである「日照時間の長さ」と夏に多い「雷」が挙げられます。

「雷都」を自称する栃木県には8月中旬に8日間、雷が鳴り響き雨が降った記録があります。日本有数の「日照時間の長さ」によりお米が甘くなり、栃木県特有の雷雨により気温が下がる夜にお米が身を守るため栄養を蓄えます。稲の成長期である夏に昼夜の寒暖差が生まれることにより、栃木県のお米が一層美味しくなるのです！



# 目次

とちぎの星 新米フェアのご案内	1	<b>小山市</b>	レストラン ガリエラ	9	<b>東京都のお店</b>	五ツ星マイスターの澁谷 梨絵さん直伝! 美味しいお米の炊き方講座	23	
「とちぎの星」って、どんなお米?	2	<b>那須塩原市</b>	ステーキハウス寿楽4号バイパス店	10	Cuore d'oro(クオーレドーロ)	16	とちぎ自慢!おにぎりレシピ	24
<b>とちぎの星を「味わう」</b> —栃木県のお店— 		<b>塩谷郡高根沢町</b>	レストラン麻希	10	中国料理 華座	16	<b>とちぎの星を「買う」</b> 	
<b>宇都宮市</b>		<b>那須郡那須町</b>	レストラン那須花	11	割烹 船生	17	たいらや(33店)	26
炭焼豚丼 豚元	5	ステーキハウス寿楽本店	11	ヴェントゥーノ トーキョー	17	とりせん(8店)	27	
とちぎ家	6	鉄板焼ステーキハウス きく	12	白鳳	18	フードマーケットオータニ(13店)	28	
ホテル東日本宇都宮 日本料理「漁火」	6	dog's pension しゃのんち	12	大吉飯店	18	フードオアシスOTANI(18店)	28	
まんざし弁天	7	ホテルエピナール那須	13	焼鳥×もつ鍋 一揆 多摩センター店	19	ヨークベニマル(31店)	29	
<b>栃木市</b>		「とちぎの星」誕生物語	13	<b>京都府のお店</b>				
山里のそば みすぎ庵	7			龍月庵	19	「とちぎの星」のじつは、	20	
<b>鹿沼市</b>		<b>栃木県・埼玉県のお店</b>		<b>とちぎの星を「持ち帰る」</b> 				
里のカフェ はな	8	レストラン フードガーデン(4店)	14	いい里さかがわ館	21	五十嵐美幸シェフのとおき! お米レシピ	31	
日本料理みしま	8	お食事処 さくら亭(5店)	15	ピクニック	22			
<b>日光市</b>				もりやま商店	22			
日光中禅寺湖温泉 ホテル花庵	9							



和食、中華、イタリアンから栃木県産の食材たっぷりのコースメニューまで、とちぎの星を堪能できる期間限定メニューが勢ぞろい。

## とちぎの星を 味わう

### 炭焼豚丼 豚元

- TEL 028-662-8686
- URL <http://www.tc.zennoh.or.jp/cs/shop/detail/23>
- 住所 〒321-0982 栃木県宇都宮市御幸ヶ原町116-15
- 営業時間 11:30~14:30/17:00~21:00(L.O.20:30)
- 定休日 月曜
- 交通 ・JR岡本駅より車で約10分  
・JR宇都宮駅東口より車で約17分



- 1 豚丼(並) 700円(税込)
- 2 豚皿(並) 800円(税込)

とちぎの星のごはんに炭火で焼いたとちぎゆめポークを盛った豚丼をご提供しております。

### とちぎ家

- TEL 028-616-3751
- URL <http://www.tochigiya-utsunomiya.com>
- 住所 〒320-0033 栃木県宇都宮市本町13-13本町ビル2F
- 営業時間 17:30~23:00(L.O.22:30)
- 定休日 月曜
- 交通 ・東武宇都宮線「東武宇都宮駅」東口より徒歩約10分  
・JR「宇都宮駅」西口よりバスで約7分(「県庁前」下車)



- 1 とちぎ和牛の炙り寿司 1貫 450円(税別)

程よくサシの入ったとちぎ和牛をさっと炙ってあります。にんにく醤油でお召上がりください。

### ホテル東日本宇都宮 日本料理「漁火」

- TEL 028-643-5530
- URL <https://www.hotelhigashihon.com>
- 住所 〒320-0013 栃木県宇都宮市上大曾町492番地1
- 営業時間 11:00~15:00/17:30~21:30
- 定休日 火曜
- 交通 JR宇都宮駅から約10分(2km) / 東北自動車道 宇都宮インターから約20分(8km)



- 1 籠ランチ 1,980円(税込)

鹿沼産舞茸と石橋産牛蒡を使用した料理長こだわりの炊き込みご飯も味わえる、女性に嬉しい籠ランチ。

## まんざし弁天

TEL 028-616-8588  
 URL <http://manzashi-benten.com>  
 住所 栃木県宇都宮市西川田本町2-1-1  
 営業時間 11:30~14:00/17:30~22:30  
 定休日 なし



① まんざし牛盛り合わせランチ  
 お一人様 1,380円(税別)

老舗食肉卸しの直営店です。お肉本来の旨味を引き出した、美味しい焼き肉をどうぞ楽しんでください。お米はもちろん「とちぎの星」です。

## 山里のそば みすぎ庵

TEL 0282-57-7777  
 URL <https://www.tochigi-kankou.or.jp/spot/misugian>  
 住所 〒329-4314  
 栃木県栃木市岩舟町小野寺1508-1  
 営業時間 平日/11:00~14:00 土日祝/11:00~15:00  
 定休日 火曜  
 交通 直接お問い合わせください。



① みすぎセット  
 1,200円(税込)

② かき揚げ丼セット  
 1,200円(税込)

※①②ともに大盛り1,450円(税込)

地元のものをふんだんに使った、お蕎麦・天ぷら・郷土料理が楽しめます。そば打ち体験もできます(要予約)。

## 里のカフェ はな

TEL 090-5805-9993  
 URL <https://satomono.jp/restaurant/0920/5/10446/>  
 住所 〒322-0251  
 栃木県鹿沼市野尻214-3  
 営業時間 10:00~15:00  
 定休日 月~木  
 交通 ・鹿沼市バス 南摩線 野尻公民館前 徒歩3分  
 ・鹿沼市バス 南摩線 象間橋 徒歩7分



① チキンベジタブルカレー  
 ランチ  
 1,000円(税別)

② トマトライスランチ  
 800円(税別)

すりおろした新鮮な野菜をたっぷり入れた、体にやさしいカレーです。(写真①)  
 トマトの旨みたっぷりのライスと優しいホワイトソースのコラボは絶品です。(写真②)

## 日本料理みしま

TEL 0289-62-3665  
 URL <https://www.nihonryouri-mishima2018.com>  
 住所 〒322-0027  
 栃木県鹿沼市貝島町796-3  
 営業時間 11:30~13:45/17:00~22:00  
 定休日 月曜  
 ※祝日の場合は営業 ※祝日営業の場合は翌日休み  
 交通 ・東武日光線新鹿沼駅より徒歩約20分  
 ・国道121号線上都賀病院より貝島橋方面に約300m



① 栃の膳  
 2,650円(税込)

② うな重 三河一色産  
 ・松 5,750円 ・竹 4,730円  
 ・梅 2,980円 ※全て税込

かめま和牛(とちぎ和牛)ランプステーキ・刺身  
 小鉢・小茶碗蒸し・御飯・赤だし・香の物・デザート

鹿沼市内でも数少ないとちぎ和牛(かめま牛)を扱うお店がございます。ここでしか味わえない鹿沼の味を是非ご賞味ください。

## 日光中禅寺湖温泉 ホテル花庵

TEL 0288-51-0105  
 URL <https://www.hana-an.jp>  
 住所 〒321-1661  
 栃木県日光市中宮祠2480  
 営業時間 要確認  
 定休日 直接お問い合わせください。  
 交通 清滝ICより約20分



- 1 「とちぎの星」のお茶漬け  
宿泊時の朝食で提供
- 2 朝食メニュー  
①のお茶漬けを含む

栃木郷土の味と新鮮で多彩な野菜の旨出汁で味わうお茶漬け。花庵自慢の朝食です。

## レストラン ガリエラ

TEL 0285-24-0999  
 URL <http://www.galliera.jp>  
 住所 〒323-0023  
 栃木県小山市中央町3-6-9しまだやビル2階  
 営業時間 11:30~21:00 (L.O.)  
 定休日 日曜  
 年末年始・GW・お盆  
 交通 JR小山駅西口より徒歩2分



- 1 とちぎ和牛ステーキ  
3,450円(税別)
- 2 とちぎ和牛カレー  
1,000円(税別)

栃木県産の美味しいお米をすべてのランチにも使用しています。とちぎ和牛のヒレステーキや、とちぎ和牛のカレーライス、ガーリックライスも人気です。

## ステーキハウス寿楽4号バイパス店

TEL 0287-63-1611  
 URL <https://www.saikoro-steak.com/index.html>  
 住所 〒325-0301  
 栃木県那須塩原市黒磯6-630  
 営業時間 11:00~14:00(L.O.)/17:30~21:00(L.O.)  
 定休日 月曜日(祝祭日の場合は翌日休)  
 交通 東北本線「黒磯駅東口」下車 徒歩15分



- 1 とんてき定食  
950円(税込)
- 2 ステーキソースカツ丼  
950円(税込)

950円で食べることができるランチメニューが20種以上あります。美味しいご飯やお味噌汁は、おかわり自由です。

## レストラン麻希

TEL 026-675-5181  
 URL <http://www.tc-maki.com>  
 住所 〒329-1232  
 栃木県塩谷郡高根沢町光陽台4-5-2  
 営業時間 月・木 11:00~15:00  
 水・金・土 11:00~15:00 17:00~21:00  
 日・祝 11:00~20:00  
 定休日 火曜(予約があれば営業)  
 交通 JR宝積寺駅より車で5分



- 1 とちぎ和牛のスネ肉のカツレツ定食  
1,800円(税別)
- 2 ステーキ丼(とろろ入り)  
1,650円(税別)

麻希レストランでは県産の食材を使ったお料理提供しています。

## ガストホフ那須花

TEL 0287-64-2231  
 URL <https://www.e-nasuka.com>  
 住所 〒325-0303  
 栃木県那須郡那須町高久乙3442  
 定休日 なし  
 交通 那須ICから約5分(4km)



- 1 手作りパンとガレットのランチ  
1,300円(税別)
- 2 国産牛フィレスステーキランチ  
2,000円(税別)

那須岳一望平屋建洋館、6種類の天然温泉を24h無料貸切り! 地元産米を使った、国産牛ヒレスステーキメインのカジュアルフレンチをコースで提供しています。

## ステーキハウス寿楽本店

TEL 0287-76-3844  
 URL <https://www.saikoro-steak.com/index.html>  
 住所 〒325-0301  
 栃木県那須郡那須町湯本379  
 営業時間 10:30~14:30(L.O.)/17:00~19:00(L.O.)  
 定休日 木曜  
 交通 ・東野交通バス停「寿楽本店前」下車 徒歩0分  
 ・お車で「那須インター」出口右折10分



- 1 那須和牛サイコロステーキセット  
3,250円(税込)

地元老舗精肉店直営の強みを活かした、安心・安全・高品質が自慢のカジュアルなお店です。ようこそ寿楽へ!!

## 鉄板焼ステーキハウス きく

TEL 050-3196-1757  
 URL <http://www.kiku1999.com>  
 住所 〒325-0304  
 栃木県那須郡那須町大字高久甲5399-18  
 営業時間 11:00~14:00/17:00~21:00  
 定休日 火曜(ランチ営業日:土、日、月、祝日)  
 交通 東北自動車道、那須ICより約10分



- 1 とちぎの星を使った那須和牛と牛蒡の混ぜご飯  
(那須和牛ディナーコース内)8,636円(税別)

シェフが目の前で焼きあげる那須和牛の鉄板焼です。ディナーコース内で選択できます。※宿泊の朝食和膳でも選択可。

## dog's pension シャのんち

TEL 0287-73-5636  
 URL <http://shanonchi.com>  
 住所 〒329-3223  
 栃木県那須郡那須町大字大島756-86  
 営業時間 チェックイン/15:00 チェックアウト/10:00  
 定休日 不定休  
 交通 那須高原SAスマートICから車で10分



- 1 ディナーコースメニュー(とちぎの星ライス付)  
※メインディッシュは、「とちぎ和牛ステーキ赤ワインソース」(写真)か「とちぎゆめボークのソテーハニーマスタードソース」を選択  
1泊2食付き 13,500円~(税別)

とちぎ和牛は寒暖差のある那須高原で育ち、精密な管理を施されている牛になります。徹底された管理をされた牛肉だからその味わいはもちろん、自家製ソースとの相性は抜群です!

閑静な分譲地内に建つ一日2室限定の愛犬が笑顔になれるペンション。地産地消にこだわった欧風コース料理をご堪能ください。

## ホテルエピナール那須

TEL 0287-78-6000  
 URL <https://www.epinard.jp>  
 住所 〒325-0302  
 栃木県那須郡那須町高久丙1  
 営業時間 朝食:7:00~10:30 夕食:17:30~22:00  
 定休日 なし  
 交通 東北自動車道那須ICより車で約10分



1 薬膳粥  
 (朝食バイキング「エルバージュ」で提供)  
 朝食 2,000円

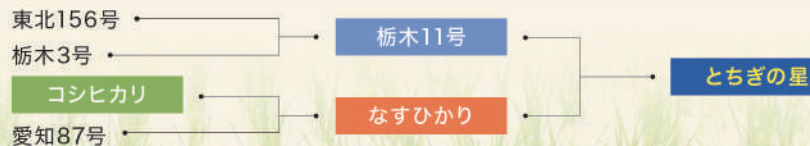
「食材の宝庫」と言われる地元那須の食材を使用。薬膳の理論である『医食同源』に基づき「朝から丸ごと健康を食べて頂きたい」という思いで「とちぎの星」を使用しています。

### 「とちぎの星」誕生物語

栃木県はビール麦日本一の生産地です。そのため、麦と稲を好む害虫が媒介するウイルス病「イネ縞葉枯病」の対策が課題でした。既に「あさひの夢」等の耐病性のある品種は普及していましたが、耐病性だけでなく本県の栽培条件に適合し、さらに食味の良い品種の開発が求められていました。

そこで、県農業試験場は、平成14年に良食味の県オリジナル品種「なすひかり」を交配親とした品種開発を開始しました。また、これまでの耐病性、収量性および食味等に加え、近年の地球温暖化による高温に伴い米の品質が不安定となる中で、高温耐性(高温であっても米の品質低下が起きにくい性質)を新たな選定項目として、開発を行ってきました。

10年の開発期間を経て、現地試験等で生産者や実需者の方から高い評価を受け、暑さや病害に強い良食味品種「とちぎの星」が誕生しました。



「とちぎの星」の系譜 良食味品種「なすひかり」と病気に強い系統「栃木11号」を親にもち、両親譲りの大粒種(米の粒が大きい品種)です。

## レストラン フードガーデン

パチンコ店併設のお食事処です。定食、丼ものなど種類を豊富に取り揃えています。ゆったりとした空間で食事を 즐기みいただけます。



ご飯は全メニュー「とちぎの星」使用

1 熟成三元豚カツカレー 800円  
 2 牛丼 500円

### ● 鹿沼店

TEL 0289-74-5350  
 住所 栃木県鹿沼市茂呂2491-1  
 ライブガーデン鹿沼グランドシティ内  
 営業時間 11:00~20:00 定休日 なし  
 交通 鹿沼環状線木工団地西交差点内&南大通り沿い三菱ふそう様向いにある入口の大きな看板が目印。



### ● 小山喜沢店

TEL 0285-24-0005  
 住所 栃木県小山市稲葉郷1341番地4  
 スーパーライブガーデン小山喜沢店内  
 営業時間 11:00~20:00 定休日 なし  
 交通 おやまゆうえんハーヴェストワーク棟東、小平産業棟隣



### ● 野木店

TEL 0280-56-2828  
 住所 栃木県下都賀郡野木町大字野木122番地6  
 ライブガーデン野木店内  
 営業時間 11:00~20:00 定休日 なし  
 交通 JR宇都宮線(東北本線)野木駅より車で10分、古河駅より車で5分。国道4号線古河青果市場交差点を野木工業団地方面へ曲がるとすぐ



### ● 幸手店

TEL 0480-40-3775  
 住所 埼玉県幸手市内国府間785番地1  
 ライブガーデン幸手権現堂店内  
 営業時間 11:00~20:00 定休日 なし  
 交通 国道4号線沿い、埼玉県内随一の桜の名所「権現堂桜堤」向い





## お食事処 さくら亭

こだわりの生蕎麦やうどんなど、本格メニューが盛り沢山のパチンコ店併設のお食事処です。「おいしい」笑顔が咲く「さくら亭」に是非お越しください。



- 1 熟成三元豚カツカレー  
800円
- 2 ネギトロ丼  
700円

ご飯は全メニュー「とちぎの星」使用

### ● 栃木店

TEL 0282-29-1881  
住所 栃木県栃木市大宮町字向原2177-7  
ライブガーデン栃木本店内  
営業時間 11:30~17:30 定休日 なし  
交通 県道2号線日本コークス榎入口交差点前



### ● 野沢店

TEL 028-666-7147  
住所 栃木県宇都宮市野沢町601番地5  
ライブガーデン宇都宮野沢店内  
営業時間 11:30~17:30 定休日 なし  
交通 国道119号、日光街道沿い。宮環上戸祭交差点を北進。  
宇都宮インター下りて日光街道を南へ



### ● 栗宮店

TEL 0285-25-8102  
住所 栃木県小山市栗宮915-1  
ライブガーデン小山栗宮スタンダード内  
営業時間 11:00~17:00 定休日 なし



### ● 上尾店

TEL 048-775-8510  
住所 埼玉県上尾市中妻3-11-2 ライブガーデン上尾内  
営業時間 11:00~20:00 定休日 なし  
交通 JR高崎線北上尾駅西口徒歩7分、中妻3丁目交差点そば



### ● 行田店

TEL 048-555-5555  
住所 埼玉県行田市大字持田1297番地1  
スーパーライブガーデン行田店内  
営業時間 11:00~20:00 定休日 なし



## Cuore d'oro(クオーレドーロ)

TEL 03-3518-2307  
URL <https://cuoredoro482901.gorp.jp>  
住所 〒101-0051  
東京都千代田区神田神保町1-14-16 2F  
営業時間 11:30~15:00/17:30~23:00 ※土のみ22:00まで  
定休日 日曜  
交通 神保町駅 A5番出口 徒歩3分



- 1 <とちぎの星><パンチェッタ>  
<フランスの平茸>のリゾット  
1,760円(税込)

大嘗祭でも使用された「とちぎの星」をイタリアの「パンチェッタ」、「フランスの平茸」を自慢のブイヨンで炊き上げました!

## 中国料理 華座

TEL 03-5246-4968  
住所 〒110-0014  
東京都台東区北上野2-30-5 大黒ビル1F2F  
営業時間 11:00~15:00/17:00~23:00  
定休日 年末年始5日間  
交通 ・日比谷線入谷駅 徒歩1分  
・JR鶯谷駅 徒歩7分



- 1 唐揚げ炒飯  
880円(税別) ※テイクアウトもできます。

弊店の料理長開発した日本初!東京初!の唐揚げ炒飯です。とちぎの星をはじめ、食材はすべて国産。爽やかな一品をぜひご賞味ください。

## 割烹 船生

TEL 03-6312-7055  
住所 〒130-0005  
東京都墨田区東駒形3-5-6 1F  
営業時間 11:30~14:00/18:00~22:30  
定休日 日曜、祝日  
交通 都営浅草線本所吾妻橋駅 徒歩3分



1 栃木の星を使った  
季節の土鍋ご飯  
(お任せコース内) 8,700円(税込)

これからの季節は天然真鯛、牡蠣、蟹がオススメ!お任せコースにてご提供致します。

## ヴェントゥーノ トーキョー

TEL 03-3477-1199  
URL <https://www.hotpepper.jp/strJ000000711/>  
住所 〒150-0042  
東京都渋谷区宇田川町24-1 高木ビルB1F  
営業時間 月~土、祝、祝前日 11:30~22:00(L.O. 21:00)  
日 11:30~17:00(L.O. 16:00)  
定休日 なし  
交通 JR渋谷駅 徒歩1分



1 鉄鍋リゾット 里山風  
1,480円(税込)

鉄鍋で仕上げたキノコトマトリゾットにトッピングでやわらか仕立イベリコ豚バラ肉と山盛りチーズを乗せた逸品です。

## 白鳳

TEL 03-3461-1122  
URL <https://hakuhou.owst.jp>  
住所 〒150-0042  
東京都渋谷区宇田川町24-1 高木ビルB1F  
営業時間 月~土、祝、祝前日 11:30~17:00/17:30~22:00  
日 11:30~17:00  
定休日 なし  
交通 JR渋谷駅 徒歩1分



1 旬野菜と牛肉の  
オイスターソースご飯  
1,073円(税別)

大粒で甘さがあり、粒がしっかりとした新米「とちぎの星」と、旬野菜と牛肉・干瓢を牡蠣油でまとめた一品。

## 大吉飯店

TEL 03-3909-0463  
URL <https://www.daikichihanten.co.jp>  
住所 〒114-0034  
東京都北区上十条2-7-12  
営業時間 11:30~14:30/17:00~22:30  
※日、祭日は21:30まで  
定休日 月曜  
交通 JR埼京線十条駅南口 徒歩1分



1 認定揚州炒飯  
1,364円(税別)

中国揚州市が定めた金華ハムやナマコ・ホタテの貝柱・海老など決められた食材を使い、一定以上の技術を持って作られた炒飯。大吉飯店は本物の揚州炒飯を出すお店として認定されました。

## 焼鳥×もつ鍋 一揆 多摩センター店

TEL 042-339-7733

URL <https://ikki-tamacenter.owst.jp>

住所 〒206-0033  
東京都多摩市落合1-8-1ウイステリアビル6F

営業時間 11:30~15:00/17:00~翌1:00

定休日 なし

交通 京王多摩センター駅、小田急多摩センター駅30秒



① 鱈と野菜の黒酢あん定食  
920円(税込)

② レア!牛カツ定食  
1,090円(税込)

お魚、牛肉、鶏肉、豚肉の定食、カレー、そしてヘルシーなサラダの定食まで、豊富なランチメニューを取り揃えています。ごはん&みそ汁おかわり自由!

## 龍月庵

TEL 075-708-3583

住所 〒602-0877  
京都府京都市上京区河原町通丸太町上ル  
桝屋町368 別所ビル1F

営業時間 11:30~14:00/17:30~22:00

定休日 日曜

交通 京阪線神宮丸太町駅 徒歩4分



① じゃこご飯  
600円

② 鯛の出汁茶漬け  
1,000円

①お米の美味しさを楽しんでもらうための「ちりめんじゃこ」をたっぷりとのせた一品です。②「とちぎの星」に「新鮮な鯛の切り身」と龍月庵「自慢の一番だし」を使用した少し贅沢な出汁茶漬けです。

# 「とちぎの星」の じっは、

## 「潜在能力のあるお米」

石塚毅男さん (令和元年大嘗祭供納米生産者 大田主)



### —米づくりの環境について

栃木県は雷都と言われるくらい、昼間は暑くて雷が発生して、夕立で雨が降ると夜気温が下がって、1日の気温の格差、日格差が生まれるんですね。そういう温度差があると、(稲に)一生懸命成長しようという活力が生まれるんです。また、水もきれいで土地も肥沃な土地なので、とちぎの星ってお米自体はすごい潜在能力があるお米だと思っています。

### —とちぎの星の特性

噛めば噛むほど甘みが出る、みたいな。粒が大きいですよ。 (他のお米と) 並べて見比べれば、誰が見ても一目瞭然です。

### —米づくりへのこだわり

生産者はみんな安全安心には気を配って生産しています。とちぎのお米は間違いのないお米なので、安心して食べていただきたいと思います。

## 「七変化ができる万能なお米」

田村 隆さん (日本料理 つぎ田村 三代目)



### —とちぎの星の印象は

ツヤがありますね。それと、粒が揃っている。粒が揃っているということは炊きあがりにムラがないということです。(米を研ぎながら) お米を感じますよね。手のひらに。

### —とちぎの星のおいしさ

噛んだときにね、なんかね、お米の中からバア〜ッとこう、旨味と甘みが出てくるような気がするんです。

### —とちぎの星に合う料理は

炒めるときとか、そのまま食べるときとか雑炊のようになしたりとか、お茶漬けになしたりとか、それぞれに合わせて七変化ができる。万能なお米じゃないかなと思います。

### —おすすめの食べ方

夏には炊きたてをあえて洗って、氷水でギュッとしめる。それをさらさら、お水あるいは麦茶で召し上がっていただく。とちぎの星は、洗ってもちゃんと甘みが残っている。冷めてもおいしいのが特徴です。いろんな料理が楽しめるんじゃないかなと思います。

お二人のインタビュー映像はこちらからご覧いただけます ▶▶



とちぎの星を  
**持ち帰る**

おにぎりやお弁当をテイクアウト。  
家でも外でもとちぎの星が味わえます。



### いりさかがわ館

TEL 0285-65-7555  
住所 〒321-3626  
栃木県芳賀郡茂木町飯361-1  
定休日 第1、3水曜日



1 さかがわの昼飯 900円  
2 おにぎりセット 350円

さがわの美味しい米を使い、多様なおかずが入り、竹皮の容器に入った土日限定の地産地消手作り弁当です。

### ピクニック

TEL 070-2645-8182  
URL <https://www.tochinavi.net/spot/home/?id=18772>  
住所 〒321-0911  
栃木県宇都宮市問屋町3426-54  
営業時間 11:30~14:00  
定休日 土、日、祝



1 日替わり弁当 650円  
2 オーダー弁当 1,800円

毎日メニューが違う[日替わり弁当]の他に、ご予算用途に応じて[オーダー弁当]を承っております。

### もりやま商店

TEL 0284-64-7219  
URL [https://www.facebook.com/souzai.obento.ashikaga/?ref=page\\_internal](https://www.facebook.com/souzai.obento.ashikaga/?ref=page_internal)  
住所 〒326-0822  
足利市田中町943-8去田ビル102  
定休日 木・金



1 二条大麦いなり 1個/80円(税別)

栃木県産のとちぎの星と二条大麦を使用し、歯ごたえ、甘み、隠し味の3段階の美味しさをお楽しみ頂けます。

# 五ツ星マイスターの 澁谷 梨絵さん 直伝!

## 美味しいお米炊き方講座

### 1.はかり方

お米をすくって、机の上にトントンとしてください。お米がしっかり沈みますので、それが正しいお米の計量になります。それで、擦り切っていただいで一杯です。



### 2.研ぎ方

ボールに入れてお水を入れたら優しく泳がせる。2、3回手早くやっていただいて、お米を傷つけないことがポイント。透明になるまでだと旨味も流してしまうので、少し白っぽいくらいで大丈夫です。お米は冷たい水であればあるほど美味しく炊き上がりますが、急いでいる時はぬるま湯で洗うと、お水の浸透が良くなるので時短になって炊き上がりも早くなります。



### 3.浸水の仕方

新米時期はお水がたくさん含まれていると思われがちですが、新米の時期ほど、きっちり2時間水に浸します。冬場は、だんだん皮が柔らかくなってくるので1時間、夏場は30分で大丈夫です。



### 4.炊き上がり

炊き上がったら蓋を開けずに電源を切って、コンセントを抜きます。炊き上がってすぐ保温になってしまうと、美味しい旨味の水分が保温でとられてしまいます。お釜の中をおひつ状態にし、美味しい水分を全部お米に閉じ込めてから15分後に開けて保温をします。



### 美味しい炊き方のワンポイント!

一合に対して、ひとかけらくらいの氷を入れると美味しく炊き上がります。冷たいところから沸騰するまでの時間が長ければ長いほど、旨味と甘味の酵素が出ます。



### 古米を美味しくする方法

一合に対して大さじ1杯弱くらいのマヨネーズを入れると、1つ1つのお米の粒にマヨネーズの油がコーティングされて、ツヤツヤのお米に炊き上がります。マヨネーズの味が気になる方は、炊く前に溶かしていただくと、炊き上がりの味は全然大丈夫です。ただ、保温して時間が経つと油分が悪くなってしまうので、炊き上がり直後に食べるのがおすすめです。



### 澁谷 梨絵

「五ツ星お米マイスター」と「雑穀エキスパート」、「ごはんソムリエ」、「雑穀エキスパート」などの資格を持つ。2006年、米・雑穀卸・小売商の家業「株式会社シブヤ」の代表取締役に就任。



## とちぎ自慢! おにぎりレシピ

栃木県では高校生や大学生など若い世代を対象に、栃木県産米オリジナル品種「とちぎの星」「なすひかり」の品質の良さや美味しさを実感してもらい、栃木県産米の認知度向上とイメージアップに繋げるために、「おにぎりコンテスト」を開催しています。

ここでは過去2回の作品の中から、とっておきのレシピをご紹介します!

※第1回は2018年、第2回は2019年に開催。レシピ考案者の所属は当時のものです。

### 第1回おにぎりコンテスト

最優秀賞

宇都宮短期大学付属高等学校  
高橋 優歩さん

### 餃子にぎり



栃木の名産物である餃子のおにぎりにしました。チーズが入っているので、女性におすすめのおにぎりです。体のスタミナをアップさせるニラが入っているので、夏にピッタリです。

### 食材 ※赤字はとちぎの食材

- ・お米/1合
- ・とろけるチーズ/40g
- ・ぎょうざの皮/4枚
- ・ごま油/大1/2
- ・豚ひき肉/24g
- ・しょう油/小1
- ・キャベツ/6g
- ・みりん/小1
- ・ニラ/15g
- ・塩/少々
- ・ニンニクすりおろし/小1/4
- ・ポン酢/少々
- ・ショウガすりおろし/小1/2

### 作り方 (1人前2個)

- 1.豚ひき肉とみじん切りしたニラ、キャベツ、すりおろしたニンニクとショウガ、しょう油、みりん、塩を混ぜて炒める
- 2.ご飯に1.を混ぜて2つにわけ、真ん中にチーズを入れておにぎりの形にする。両側に餃子の皮をはる
- 3.熱したフライパンにごま油をしき、おにぎりを焼く
- 4.全面焼いたら蓋をして約2分蒸し焼きにして完全に火を通す
- 5.焼きあがったらポン酢を薄く塗り、できあがり

### 第1回おにぎりコンテスト

優秀賞

宇都宮大学 地域デザイン科  
渡辺 美和子さん

### 日光唐辛子のピリ辛肉味噌おにぎり



肉味噌に日光唐辛子のアクセントがきた食欲をそそる一品です。作り置きが可能なので、忙しい朝でもさっとおにぎりが作れます。冷奴や厚焼き玉子にのせても美味しいので、アレンジして使えます。唐辛子の加熱を少なくしているので、香りと辛みが十分あります。

### 食材 ※赤字はとちぎの食材

- ・お米/1合
- ・味噌/大さじ1
- ・日光唐辛子(15cm程)/1本
- ・しょう油/小さじ1
- ・豚ひき肉/50g
- ・出汁/大さじ2
- ・サラダ油/大さじ1
- ・みりん/小さじ1
- ・酒/大さじ1
- ・のり/1枚
- ・砂糖/小さじ1

### 作り方 (1人前2個)

- 1.日光唐辛子を洗い、種ごとみじん切りにする。味噌、しょう油、出汁(水でも可)を混ぜておく(A)。
- 2.フライパンにサラダ油を入れ、ひき肉を炒め、酒、砂糖を加え、炒めなじませる
- 3.フライパン手前日光唐辛子を炒める。フライパンで炒めたひき肉に(A)を加え、こげつかないよう注意する。日光唐辛子の香りがたってきたら、全体を合わせ炒め、煮詰める。
- 4.こげつかないよう注意し、水気がとれたらつや出しのみりんを入れ、水分が飛んだら完成
- 5.ごはんの中に入れおにぎりにし、のりを巻いてできあがり

## とちぎいっぱい!! 栄養満点カラフルおにぎり☆

冷めても美味しいおにぎりが食べられるようにタレで味付けしました。食べたときに味だけではなく見た目でも楽しめるよう、太巻きを参考にして栃木県産の野菜をたくさん用いて断面が華やかなおにぎりに仕上げました。



- |                      |  |
|----------------------|--|
| <b>食材</b> ※赤字はとちぎの食材 | <b>作り方</b> (1個分)   |
| ・お米/85g              | 1.人参とごぼうを細切りにし、ごま油で炒める。  |
| ・かんぴょう/5g            | 2.ニラをサッと茹で2cm幅に切り、塩・科学調味料・ごま油であえる。                                       |
| ・ごぼう/20g             | 3.玉子を薄く焼き細切りにする。   |
| 人参/20g ・ニラ/20g       | 4.かんぴょうを塩もみして戻し、だし汁・しょうゆ・酒で煮てカットする。                                      |
| ・玉子/1/2コ             | 5.お米180gにめんつゆ大2を加えて炊く。   |
| ・豚バラ/3枚              | 6.お肉3枚を並べ、ごはん85gをその上に平らにのせ、手前側に具をのせてくるくと巻き、最後に俵型に整えてからかんぴょうで結ぶ。          |
| ・ごま/少々               | 7.ポウルに調味料(しょうゆ20cc、酒30cc、みりん20cc、砂糖大1、ポン酢大1、ごま油大1)を混ぜておく                 |
| ・ごま油/適量              | 8.ごま油をひいたフライパンに6を入れて焼く。全面に焼き色がついたら7のタレを加え味付けをして、ごまをふりかけて完成。紅しょうがを添えてもよい。 |

## コメおとめ

栃木を代表するとちおとめを使ったおにぎりを作りたいと思いました。お米の粒がしっかりとしたとちぎの星に、とちおとめの味と色がすごくマッチしました。ほんのりとしたとちおとめの味と、味付け油揚げの2つの味が楽しめるおにぎりになりました。



- |                      |                  |                                   |
|----------------------|------------------|-----------------------------------|
| <b>食材</b> ※赤字はとちぎの食材 | <b>作り方</b> (1個分) |                                   |
| ・お米/87.5g            | ・のり(塩のり)/1枚      | 1.炊飯器にお米・水・イチゴ2個を1/4に切ったものを入れて炊く。 |
| ・とちおとめ/2個            | ・塩/少々            | 2.炊けたら塩少々、白ごま少々を入れ軽くまぜる。          |
| ・油揚げ(味付け)/1枚         | ・白ごま/少々          | 3.まるく握ったら、塩のりを巻き、味付け油揚げに入れる。      |

## おとん豚とゆばの栃握り

日光の湯波と豚肉との相性を考え、味が濃すぎず湯波の味も消さないよう、おとん豚をしぐれ煮にしました。



- |                      |                  |   |
|----------------------|------------------|---|
| <b>食材</b> ※赤字はとちぎの食材 | <b>作り方</b> (2個分) |   |
| ・お米/220g             | ・しそ/2枚           | 1.フライパンに油をひき、半分の大きさにカットしたおとん豚を中火で炒める。             |
| ・おとん豚/20g            | ・いりごま/ひとつまみ      | 2.肉の色が変わったら(砂糖大1と1/2、みりん大1、しょうゆ大1、酒大1)を加えしぐれ煮を作る。 |
| ・湯波さし/10g            | ・のり/2枚           | 3.ラップにごはん110gをしき、しぐれ煮・しそ・湯波を包みながら握る。              |
|                      |                  | 4.のりを巻き、いりごまをかけて完成。新生姜を添えてもよい。                    |

今年も新たな「とちぎおにぎり」のスターが決まる!

コンテストの詳細内容はこちらをご覧ください。▶▶



とちぎの星を  
ご自宅で炊き立てのとちぎの星を  
ぜひご賞味ください。

買う



## たいらや

<https://www.eco-s.co.jp/>



- **エコス二宮店**  
TEL 0285-74-2121  
住所 栃木県真岡市久下田西1-152
- **TAIRAYA真岡荒町**  
TEL 0285-83-1177  
住所 栃木県真岡市荒町3-46
- **TAIRAYA上三川店**  
TEL 0285-56-0500  
住所 栃木県河内郡上三川町上三川4678-1
- **たいらや今市店**  
TEL 0288-22-8118  
住所 栃木県日光市今市1228-1
- **たいらや滝谷店**  
TEL 028-636-1425  
住所 栃木県宇都宮市滝谷町19-8
- **たいらや石井店**  
TEL 028-660-6333  
住所 栃木県宇都宮市石井町2800-57
- **TAIRAYA小金井店**  
TEL 0285-44-3151  
住所 栃木県下野市駅東2-7-4
- **エコス野木店**  
TEL 0280-55-2821  
住所 栃木県下都賀郡野木町大字丸林字雷電565-2
- **たいらや宝木店**  
TEL 028-600-1580  
住所 栃木県宇都宮市宝木町1-25-1
- **たいらや岡本店**  
TEL 028-673-0111  
住所 栃木県宇都宮市下岡本町1999-5
- **たいらや鹿沼店**  
TEL 0289-63-0891  
住所 栃木県鹿沼市緑町1-24-2
- **たいらや烏山店**  
TEL 0287-82-2525  
住所 栃木県那須烏山市金井2-810-12

### ● たいらや若草店

TEL 028-650-6511  
住所 栃木県宇都宮市若草4-21-3

### ● たいらや犬塚店

TEL 0285-31-0012  
住所 栃木県小山市犬塚8-6-3

### ● たいらや緑店

TEL 028-645-3511  
住所 栃木県宇都宮市緑1-11-32

### ● たいらや今泉新町店

TEL 028-683-0600  
住所 栃木県宇都宮市今泉町2998-1

### ● たいらや自治医大店

TEL 0285-40-0052  
住所 栃木県下野市緑4-26-3

### ● たいらや本郷店

TEL 0285-20-6111  
住所 栃木県小山市本郷町3-1001-1

### ● たいらや川田店

TEL 028-610-1300  
住所 栃木県宇都宮市川田町819

### ● たいらや姿川店

TEL 028-684-3300  
住所 栃木県宇都宮市西川田町1039-1

### ● たいらや築瀬平成通り店

TEL 028-610-5500  
住所 栃木県宇都宮市築瀬町1752-1

### ● たいらや大田原本町

TEL 0287-20-5021  
住所 栃木県大田原市本町1-2703-54

### ● たいらや西川田店

TEL 028-615-0670  
住所 栃木県宇都宮市西川田本町4-1-1

### ● たいらや大田原店

TEL 0287-20-1313  
住所 栃木県大田原市若松町1638-1

### ● たいらや間々田店

TEL 0285-41-0911  
住所 栃木県小山市東間々田3-4-35

### ● たいらや芳賀店

TEL 028-687-2600  
住所 栃木県芳賀郡芳賀町祖母井南1-11-1

### ● たいらや足利店

TEL 0284-70-8111  
住所 栃木県足利市田中町95-4

### ● たいらや真岡店

TEL 0285-80-1800  
住所 栃木県真岡市熊倉2-25-1

### ● たいらやゆいの杜店

TEL 028-670-8500  
住所 栃木県宇都宮市ゆいの杜4-12-2

### ● たいらや泉が丘店

TEL 028-683-3555  
住所 栃木県宇都宮市泉が丘1-17-16

### ● たいらや城東店

TEL 028-635-5431  
住所 栃木県宇都宮市城東1-1-17

## とりせん

<https://www.torisen.co.jp/>



### ● とりせん大平店

TEL 0282-44-0731  
住所 栃木県栃木市大平町西水代1837-1

### ● とりせん細谷店

TEL 028-650-4886  
住所 栃木県宇都宮市細谷町380

### ● とりせん小山東店

TEL 0285-28-7681  
住所 栃木県小山市横倉新田291-1

### ● とりせん羽川店

TEL 0285-30-7188  
住所 栃木県小山市喜沢647-10

### ● とりせん佐野西店

TEL 0283-21-0125  
住所 栃木県佐野市堀米町2560

### ● とりせん高根沢店

TEL 028-675-5122  
住所 栃木県塩谷郡高根沢町光陽台1丁目12-3

### ● とりせん真岡店

TEL 0285-81-1922  
住所 栃木県真岡市下高間木2丁目2-4

### ● とりせん氏家店

TEL 028-681-0905  
住所 栃木県さくら市桜野1160

## フードマーケットオータニ

<https://www.sp-otani.com/>



### ● フードマーケット雀宮店

TEL (028)653-2621  
住所 栃木県宇都宮市南町12-1

### ● フードマーケット宝井店

TEL (028)672-2231  
住所 栃木県宇都宮市下田原町3230-29

### ● フードマーケット黒磯店

TEL (0287)64-2431  
住所 栃木県那須塩原市豊住町78-1

### ● フードマーケット今市店

TEL (0288)30-3151  
住所 栃木県日光市芹沼1460-3

### ● フードマーケット真岡店

TEL (0285)83-5021  
住所 栃木県真岡市熊倉3-38-2

### ● フードマーケット西方店

TEL (0282)91-1061  
住所 栃木県栃木市西方町金井352

### ● フードマーケット野木店

TEL (0280)57-4711  
住所 栃木県下都賀郡野木町丸林648-2

### ● フードマーケット野沢店

TEL (028)665-4131  
住所 栃木県宇都宮市野沢町40-1

### ● フードマーケット江曾島店

TEL (028)645-0521  
住所 栃木県宇都宮市江曾島町1062-1

### ● フードマーケット西那須野店

TEL (0287)39-1511  
住所 栃木県那須塩原市東三島5-89-1

### ● フードマーケット喜連川店

TEL (028)686-8221  
住所 栃木県さくら市喜連川323

### ● フードマーケット自治医大店

TEL (0285)40-1011  
住所 栃木県下野市柴833-110

### ● フードマーケット上三川店

TEL (0285)55-1261  
住所 栃木県河内郡上三川町西汗西赤堀1742-6

## フードオアシスOTANI

<https://www.sp-otani.com/>



### ● フードオアシス平松店

TEL (028)614-3911  
住所 栃木県宇都宮市平松本町1141-2

### ● フードオアシス鶴田店

TEL (028)636-6261  
住所 栃木県宇都宮市鶴田町513-4

### ● フードオアシス五代店

TEL (028)688-3388  
住所 栃木県宇都宮市五代1丁目3-8

### ● フードオアシス明保店

TEL (028)649-1388  
住所 栃木県宇都宮市下荒針町3473-5

### ● フードオアシス御幸ヶ原店

TEL (028)661-6521  
住所 栃木県宇都宮市御幸ヶ原町91-13

### ● フードオアシス宇都宮駅東店

TEL (028)635-6201  
住所 栃木県宇都宮市元今泉4-1-14

### ● フードオアシス戸祭店

TEL (028)643-3121  
住所 栃木県宇都宮市上戸祭町548-1

### ● フードオアシス岡本店

TEL (028)673-3555  
住所 栃木県宇都宮市下岡本町4278

### ● フードオアシスみずほの店

TEL (028)657-8661  
住所 栃木県宇都宮市西刑部町桑島台2450-4

### ● フードオアシス一の沢店

TEL (028)612-7522  
住所 栃木県宇都宮市鶴田町2180-3

- **フードオアシス大沢店**  
TEL (0288)32-2381  
住所 栃木県日光市木和田島1567-43
- **フードオアシス氏家店**  
TEL (028)682-9251  
住所 栃木県さくら市北草川1-8-3
- **フードオアシス高根沢店**  
TEL (028)675-1911  
住所 栃木県塩谷郡高根沢町光陽台6丁目5-3
- **フードオアシス小山店**  
TEL (0285)38-9011  
住所 栃木県小山市城東6丁目5-12

- **フードオアシス永田店**  
TEL (0287)39-7688  
住所 栃木県那須塩原市下永田5-1342-3
- **フードオアシス矢板店**  
TEL (0287)48-6280  
住所 栃木県矢板市木幡2574-4
- **フードオアシス荒町店**  
TEL (0285)81-1811  
住所 栃木県真岡市荒町2-20-5

## ヨークベニマル

<https://yorkbenimaru.com/>



- **上厚崎店**  
TEL 0287-60-7570  
住所 栃木県那須塩原市上厚崎字小林373-1
- **那須塩原店**  
TEL 0287-60-7350  
住所 栃木県那須塩原市鍋掛1087番地27
- **大田原店**  
TEL 0287-20-1494  
住所 栃木県大田原市美原一丁目3168番地1
- **氏家店**  
TEL 028-681-7149  
住所 栃木県さくら市氏家2892番地1
- **石井店**  
TEL 028-657-7149  
住所 栃木県宇都宮市石井町3351番地1
- **鶴田店**  
TEL 028-649-0024  
住所 栃木県宇都宮市鶴田町1421番地3
- **細谷店**  
TEL 028-650-2449  
住所 栃木県宇都宮市細谷町375番地2
- **針ヶ谷店**  
TEL 028-688-1161  
住所 栃木県宇都宮市針ヶ谷町字新田472番地6
- **西川田店**  
TEL 028-615-2149  
住所 栃木県宇都宮市西川田町920番地2
- **黒磯店**  
TEL 0287-62-2411  
住所 栃木県那須塩原市黒磯幸町2番14号
- **西那須野店**  
TEL 0287-37-9421  
住所 栃木県那須塩原市大夫塚六丁目232番地6
- **大田原住吉店**  
TEL 0287-20-5800  
住所 栃木県大田原市住吉町二丁目6番5号
- **矢板店**  
TEL 0287-40-1155  
住所 栃木県矢板市富田168番地1
- **泉が丘店**  
TEL 028-683-5051  
住所 栃木県宇都宮市泉が丘6丁目1番44号
- **戸祭店**  
TEL 028-650-6500  
住所 栃木県宇都宮市戸祭元町12番11号
- **築瀬店**  
TEL 028-651-3821  
住所 栃木県宇都宮市城東一丁目8番13号
- **御幸ヶ原店**  
TEL 028-660-4900  
住所 栃木県宇都宮市御幸ヶ原町50番1号
- **若松原店**  
TEL 028-645-4911  
住所 栃木県宇都宮市北若松原一丁目13番15号

- **鹿沼店**  
TEL 0289-63-1133  
住所 栃木県鹿沼市西茂呂二丁目23番地7
- **鹿沼睦町店**  
TEL 0289-60-1765  
住所 栃木県鹿沼市睦町287番地
- **足利店**  
TEL 0284-70-0848  
住所 栃木県足利市朝倉町二丁目21番地16
- **小山雨ヶ谷店**  
TEL 0285-31-0921  
住所 栃木県小山市雨ヶ谷町61番地
- **佐野伊勢山町店**  
TEL 0283-20-1670  
住所 栃木県佐野市伊勢山町1899番地
- **大平町店**  
TEL 0282-45-1371  
住所 栃木県栃木市大平町下皆川215番地2
- **栃木平柳店**  
TEL 0282-29-3200  
住所 栃木県栃木市平柳町二丁目26番21号
- **鹿沼上殿町店**  
TEL 0289-60-7000  
住所 栃木県鹿沼市上殿町字百目鬼929番4
- **石橋店**  
TEL 0285-53-8500  
住所 栃木県下野市下古山字北原3362番地1
- **足利大月店**  
TEL 0284-40-2181  
住所 栃木県足利市大月町3番地2
- **小山ゆうえんち店**  
TEL 0285-20-1711  
住所 栃木県小山市大字喜沢字海道西1475番地182
- **佐野田島町店**  
TEL 0283-20-2015  
住所 栃木県佐野市田島町字東48番地1
- **栃木祝町店**  
TEL 0282-20-1821  
住所 栃木県栃木市祝町6番28号





五十嵐美幸  
シェフの

## とっておき!お米レシピ

「とちぎ未来大使」を務めるなど、栃木県とゆかりのある五十嵐美幸シェフ考案のレシピです。プロの味をぜひご家庭でお試ください。



五十嵐美幸 (中国料理「美虎(みゆ)」オーナーシェフ)

22歳の若さでフジテレビ「料理の鉄人」への出演をはたし、数々の雑誌、テレビ番組に取り上げられる。現在、日本酒の熱爛とのコラボレーション企画「美虎Gats」の本格営業を幡ヶ谷本店で開始、Facebook上でのオンライン料理教室を行うなど、オーナーシェフとして腕を振るいながら、料理の企画・開発、食育活動、多数の料理専門学校における特別講師を務めるなど、様々な料理関連の活動を手掛ける。2019年、「とちぎ未来大使」に就任。

1

## とちぎ和牛 とちぎのニラ丼

食材 (2人前) ※赤文字はとちぎの食材

- ・とちぎ和牛(薄切り)/200g
- ・ニラ/30g
- 【A・ショウガ(みじん)/大さじ1・塩/ひとつまみ
- ・こしょう/少々・ごま油/大さじ1・中華スープ/50cc】
- ・オイスターソース/大さじ1/2
- ・しょう油/大さじ1/2
- ・ごま油/大さじ1/2
- ・お米/400g

作り方

- 1.ニラを1cm幅に切り、ボウルに入れ、Aを入れよく混ぜ、ニラソースを作る。
- 2.フライパンにごま油を入れ、とちぎ和牛を入れ炒め、オイスターソース、しょう油で味をつける。
- 3.皿にとちぎの星をのせ、2のとちぎ和牛をのせ、1のニラソースをかける。



2

## とちぎのブロッコリーとしらすのチャーハン

食材 (1人前) ※赤文字はとちぎの食材

- ・ブロッコリーあらみじん/60g
- ・しらす/20g
- ・鶏ひき肉/100g
- ・お米/250g
- ・卵/1個
- ・サラダ油/大さじ1
- ・しょう油/大さじ1

作り方

- 1.ボウルに温かいとちぎの星と卵を軽く混ぜる。
- 2.フライパンにサラダ油を入れ、鶏ひき肉を入れ、炒める。
- 3.2に1の卵ご飯を入れ、よく炒める。
- 4.3にしらす、ブロッコリーを入れ、炒めたら、しょう油を鍋肌から回し入れ、炒める。



3

## とちぎ和牛しゃぶとレタスのごま旨丼

食材 (2人前) ※赤文字はとちぎの食材

- ・とちぎ和牛しゃぶしゃぶ用/4枚
- ・レタス/4~6枚
- ・ミックスナッツ/30g
- ・お米/400g
- 【タレ・ごま油 濃口/大さじ3・醤油/大さじ2・オイスターソース/大さじ1/2・ニンニク(おろし)/大さじ1/2・生姜(おろし)/大さじ1/2・豆板醤/小さじ1・酢/大さじ1・砂糖/大さじ1】

作り方

- 1.ミックスナッツを砕く。レタスを食べやすい大きさにちぎる。
- 2.ボウルにタレの材料を混ぜ合わせ、ミックスナッツを加えてタレを作る。
- 3.鍋に湯を沸かし、レタスをサッとゆがきザルにあける。火を止めて、とちぎ和牛のしゃぶしゃぶ肉をざっとゆがく。
- 4.井にとちぎの星をよそい、3.を盛り、2.のタレをかける。



## カリフラワーと干し貝柱のおかゆ

**食材** (2人前) ※赤文字はとちぎの食材

【基本のおかゆ・お米/1合・水/お米の7倍】・カリフラワー/150g ・干し貝柱/50cc(→干し貝柱は20ccの水で1日戻し、蒸し器で30分蒸したもの) ・中華スープ/300cc~400cc ・基本のおかゆ/200cc  
 ・塩/適量 ・揚げパン/適量 ・水菜(4cm幅に切る)/適量 ・白美人ねぎ(細切り)/適量  
 ・ごま油/大さじ2 【A・醤油/大さじ1/2・生姜(みじん切り)/大さじ1/2】

### 作り方

#### <基本のおかゆ>

- 1.とちぎの星を研いでからザルにあげ、よく水気を切り、とちぎの星と水を鍋に入れ、強火にかけて沸騰させる。
- 2.沸騰したら弱火にし、25分~30分加熱する(途中何度か木べらでかき混ぜる)。

#### <カリフラワーのおかゆ>

- 1.基本のおかゆを作る。カリフラワーを粗みじん切りにする。
- 2.フライパンに中華スープを入れ、カリフラワーを加えて軽く煮込む。
- 3.2.に干し貝柱を入れ、塩で味を調え、基本のおかゆを入れて軽く煮込み皿に盛る。
- 4.3.に揚げパン、水菜、白美人ねぎをのせ、混ぜ合わせた【A】を上からかける。



## とちぎのトマトと卵の味噌ぞうすい

**食材** (2人前) ※赤文字はとちぎの食材

・トマト/200g ・とちぎゆめポークひき肉/100g ・卵/2個 ・お米/300g  
 ・水溶き片栗粉/大さじ2 ・信州みそ/大さじ1・1/2 ・中華スープ/500cc ・ラー油/お好み  
 ・サラダ油/大さじ1

### 作り方

- 1.トマトは4等分に切る。
- 2.ボウルに卵を入れ、水溶き片栗粉を入れよく混ぜる。
- 3.フライパンにサラダ油を入れ、ひき肉を入れ炒め、中華スープ、トマトを入れ沸騰させる。
- 4.3.にみそを入れ、2の卵を流し入れる。
- 5.4.を軽く混ぜ、どんぶりにとちぎの星を入れ注ぎ、お好みでラー油をかける。

掲載レシピはこちらからもご覧いただけます。  
 五十嵐シェフ考案の「お米に合うおかずレシピ」も公開中!



## おいしさ自慢!! とちぎのお米

### ウェブサイトのご案内

とちぎのお米がわかる特設ウェブサイトです。

「とちぎのお米」には、“選ばれる理由”がたくさんあります。

本ウェブサイトでは、栃木県のお米が美味しい理由やブランド米の紹介、イベント等の最新情報、有名料理人のお米レシピなど、ご覧の皆様が「栃木県のお米を食べたい!」と思って下さるような情報を発信しています。ぜひご覧ください。



- 各種ブランド米の魅力と、栃木県のお米が美味しい「驚きと納得」の理由
- 栃木県のお米にまつわるイベントやキャンペーン情報
- 栃木県産米にこだわって選んでいる飲食店や宿泊施設の紹介
- 美味しい栃木県産米を買えるお店の紹介…など

### 「とちぎの星」の購入について

JA全農が運営する下記ECサイトでも購入することができます。

**JAタウン** <https://www.ja-town.com/shop/c/c1L5401/>

※時期によってお取り扱いがないことがありますので、詳しくは上記ウェブサイトでご確認下さい。



**発行日** 2020年11月13日

**発行** 一般社団法人とちぎ農産物マーケティング協会  
 〒321-0905 栃木県宇都宮市平出工業団地9-25 栃木県JAビル5F  
 TEL:028-616-8787 FAX:028-616-8715

**制作** ロケーションリサーチ株式会社  
 〒104-0033 東京都中央区新川2-6-2 石橋ビル3階  
 TEL:03-5244-9484 FAX:03-5244-9487