

Cooking rice in a pot

— 鍋でのお米の炊き方 —

To cook delicious Japanese rice you should:

日本米を美味しく炊くためには

Use soft water when cooking

使用する水は軟水を使用しましょう。

Magnesium and calcium contained in hard water react with the main constituents of foodstuffs - proteins, carbohydrates and lipids - to cause toughening in the food, a process that adversely affects the taste of Japanese rice.

硬水に含まれるマグネシウムやカルシウムが食品の主成分のタンパク質、炭水化物、脂質と反応し食品を硬化させてしまうことから、日本米の食味を損ないます。

Washing the rice

洗米をしましょう。

The purpose of washing the rice is to clean away traces of bran left on the surface of the milled rice. The process of washing the rice is also known in Japan as "sharpening."

洗米の目的は、精米した米粒表面に残留しているぬかを洗い流すためです。洗米のことを研ぐとも言います。

Carry out the first wash quickly

1回目の洗米は素早く行いましょう。

The rice absorbs between 10% and 15% of the water used to wash it. The amount of absorption is high during the first wash in particular, and so it should be done quickly or water containing dissolved bran constituents will be absorbed, resulting in rice with an odor.

米は洗米時に10～15%程度の水を吸収します。特に1回目の洗米のときは吸収量が多いので手早く行わないとぬか成分の溶けた水を吸ってしまい、においのあるご飯になってしまいます。

1. Wash - 洗米 -

Put the rice and water into a bowl and mix a few times before quickly pouring off the water. Put more water into the bowl. Wash the rice gently with your fingers without using force and then pour off the water. (Repeat 3 or 4 times.) - The first wash should be carried out quickly.

ボウルに米と水を入れ数回かき混ぜ、すぐに水を捨てます。再度、水を入れ力を入れずに手指で軽く洗い、水を捨てます。(3～4回繰り返します) ※1回目の洗米については手早く行いましょう。

2. Soak - 浸す -

Put the rice and water into a pot and soak for 30 to 60 minutes.

・ The amount of water should be 1.5 times the weight of the rice, or 1.2 times its volume.
・ Aim to soak the rice for 30 minutes in summer, or 60 minutes in winter.

鍋に洗ったお米と水を入れ30分～60分浸します。

※加水量は米重量の1.5倍、または容量の1.2倍です。 ※浸す時間の目安は夏で30分、冬は60分程度です。

3. Cook - 炊く -

Put the lid tightly on the pot, turn on the heat to a suitable strength for the type of pot, and bring to the boil. As soon as the pot starts to boil and the lid lifts and clatters, turn to a low heat and cook for 16 minutes. Cook briefly for a further 15 seconds at high heat.

・ Don't let the pot boil over.
・ The low-heat cooking time is approximate. It may vary according to type of pot and cooking conditions.

鍋にしっかり蓋をして火にかけ、鍋に合う強火で沸騰させる。沸騰し蓋がポコポコと音をたてて持ち上がるようになったらすぐに、火を弱め弱火で16分加熱します。一瞬強火で15秒加熱します。

・ 吹きこぼれないように注意しましょう。

・ 弱火の時間はおよその時間です。使用する鍋、火加減により変わります。

4. Steam - 蒸らす -

Turn off the heat and leave for 15 minutes. Without removing the lid, allow the rice to steam under the remaining heat.

火を消し15分。蓋を開けずに余熱で蒸らします。

5. Stir - 混ぜる -

Remove the lid from the pot. Stir the rice in the pot to fluff it up.

蓋を開け鍋に沿って、ふっくらと混ぜます。

Ingredients

(To serve 4 / 材料4人前)

- ・ 480g (3 cups)
polished white rice - 1cup
= 160g
精白米480g (3cup/1cup=160g)
- ・ 720ml water (soft water)
水(軟水) 720g



農林水産省北陸農政局

Hokuriku Regional Agricultural Administration Office
Ministry of Agriculture, Forestry and Fisheries

石川県金沢市広坂 2-2-60
2-2-60 Hirosaka, Kanazawa, Ishikawa, Japan
<http://www.maff.go.jp/hokuriku/>

Hokuriku Rice

北陸地域のお米

Ishikawa

Toyama

Niigata

Fukui



Hokuriku - The Home of Rice

The Hokuriku region, facing onto the Japan Sea and positioned roughly halfway along the Japanese archipelago, is made up of the 4 prefectures of Niigata, Toyama, Ishikawa and Fukui. Japan has 4 distinct seasons of spring, summer, autumn and winter, each allowing its own varied seasonal produce to be cultivated. In particular the Hokuriku region, with its climate that provides abundant water and fertile land that suit it to rice-growing, has long been known as a high quality rice producing area. About 90% of the agricultural land in the region is made up of paddy fields.

As well as コシヒカリ, a type of rice that is the representative of Japan, many different varieties of rice are grown in the Hokuriku region, including the regionally characteristic early season cultivars in each prefecture.



Ishikawa Prefecture 石川県

コシヒカリ、ゆめみづほ

"コシヒカリ(koshi-hikari)", and "ゆめみづほ(jume-mizuhō)" are the major varieties of Ishikawa rice.

Fukui Prefecture 福井県

コシヒカリ、ハナエチゼン

"コシヒカリ(koshi-hikari)", and "ハナエチゼン(hana-etchizen)" are the major varieties of Fukui rice.

The Hokuriku region's representative rice cultivars
北陸地域で栽培されるお米の代表品種

Niigata Prefecture 新潟県

コシヒカリ、こしいぶき

"コシヒカリ(koshi-hikari)", and "こしいぶき(koshi-ibuki)" are the major varieties of Niigata rice.

Toyama Prefecture 富山県

コシヒカリ、てんたかく

"コシヒカリ(koshi-hikari)", and "てんたかく(ten-takaku)" are the major varieties of Toyama rice.

米どころ北陸

北陸地域は、日本海に面した日本のほぼ中央に位置し、新潟県、富山県、石川県、福井県の4県があります。日本の気象は春、夏、秋、冬の四季があり、それぞれの季節に応じた多彩な農作物が栽培されております。特に北陸地域は、豊かな水と肥沃な大地に恵まれた米づくりに適した風土であり、古くから良質米の産地として知られており、農地の約9割が田となっております。

北陸地域では日本を代表するコシヒカリをはじめ、それぞれの県を代表する早生品種など多くのお米の種類が栽培されております。

Born of Hokuriku - コシヒカリ

In the Hokuriku region, in a rich natural soil blessed with abundant water and fertile land that suit it to rice-growing, various techniques and careful cultivation are practiced from spring through to autumn to produce a single rice crop each year. The rice grown in the Hokuriku region - an area of high quality production - has a great reputation in Japan.

The representative of Japanese rice - コシヒカリ - is a cultivar born of Hokuriku. It is a cultivar that used to be difficult to cultivate. However, utilizing Hokuriku's advanced technology a cultivation method was established, and it is now grown all over the country for its delicious rice. The product of sound technology and a natural soil suited to rice-growing, you just have to experience the taste of コシヒカリ from its birthplace, Hokuriku.

北陸生まれのコシヒカリ

北陸地域は、豊かな水と肥沃な大地に恵まれた米づくりに適した風土のなか、春から秋にかけさまざまな工夫と丁寧な作業により、米づくりが1年1作で行われており、良質米産地として北陸地域で作られるお米は、日本国内において高い評価を得ています。

日本を代表するコシヒカリは北陸で生まれた品種です。栽培の難しい品種でしたが北陸の高い技術により栽培法が確立され、美味しいお米として全国で作付けされるようになりました。米づくりに適した風土と確かな技術で生産される、本場のコシヒカリを是非味わって下さい。

Safe rice-growing that is friendly to the environment

In the Hokuriku region not only is high quality rice produced, but, in order to improve safety aspects, a system of record management related to the usage conditions of agrichemicals and chemical fertilizers is also implemented.

On top of this, we are involved in efforts to achieve a form of agriculture that is gentle on the environment, through such things as reducing the amount of agrichemicals and chemical fertilizers in use.

安全で環境に優しい米づくり

北陸地域では良質米を生産するだけでなく、安全性を高めるため生産段階で使用する農薬や化学肥料の使用状況等を記録管理しています。

また、農薬や化学肥料の使用量を減らすなど環境に優しい農業への取組も行われております。

