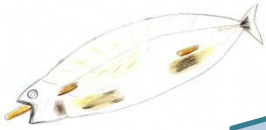


# 雲南圏域

焼き鯖寿司  
きのこ汁





2班（雲

### ○焼き鯖寿司

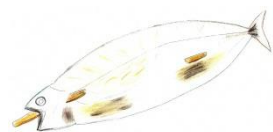
島根県の鯖寿司には西部（石見地方）のしめ鯖を一匹丸ごと使った姿寿司と東部（出雲地方）の焼き鯖を使ったばらすしがある。

日本海で捕れた鯖を、生のまま食べることが出来るのは沿岸部のみであったが、山間部では生の鯖を竹串に刺して焼いて日持ちを良くすることで保存がきくようになり、さらに奥地に運ぶことができたようになった。焼き鯖は雲南市をはじめとする東部地域の特産品となり、行事などの際には焼き鯖寿司が食べられるようになった。

焼き鯖寿司では、焼き鯖の骨を見つけて取り除き、ほぐす作業が大変だった。鯖の寿司といえば鯖のネタがシャリに乗っているものを連想するが、ちらし寿司のように調理することに驚いた。食べてみると、焼き鯖の香ばしさと、焼き鯖自体の塩気を感じた。骨を取り除いたので食べやすかった。卵、スナップエンドウ、人参などと彩が良く、かんぴょうやたけのこも入っていたので、食感も楽しめた。

### ○きのこ汁

雲南市は山間部に位置し、きのこがたくさんとれるため、食卓にあがることが多いと食生活改善推進員の方が言っておられた。しめじ、えのき、まいたけ、しいたけ、エリンギを鍋にたくさん入れたため、汁の割合が少ないと思ったが、きのこから水分が出てきて、きのこのかさも減りちょうど良い割合となった。普段、きのこだけの汁を作ることがないので、良い経験となった。昆布とかつおからだしをとっていたが、それ以上に、きのこからのだしを感じる事ができた。うまみを強く感じ、昆布のグルタミン酸、かつお節のイノシン酸、干しいたけのグアニル酸による相乗効果であると考えた。



2班（雲

### ○感想

地域の方から郷土料理について学びながら、実際に調理することができた。雲南市は、海に面していないため、鯖を使った料理が郷土料理であることを不思議に思っていたが、その地域の方に教わり、理由を知ることができた。今回は雲南市の郷土料理を作ったが、自分の地元の郷土料理についても興味を持つことができた。

### ○食文化を継承していくために、どうしたらいいか

今回の活動のように地域の方々に、作り方やいわれを教わりながら一緒に調理する機会を設けることで、普段何気なく食べていた料理に愛着をもって継承していけるのではないかと考えた。また、学校給食で郷土料理の献立を取り入れ、子どもたちに興味を持ってもらうことで、子どもの親や、次世代に伝わるきっかけになるのではないかと考えた。

#### 参考文献・引用文献

（一社）日本調理科学会 編：別冊うたかま「伝え継ぐ日本の家庭料理 すし」（一社）農村漁村文化協会 2017