

# 島短・食レポート隊

## ～宍道湖編～

こんにちは！雲南編に引き続き担当させていただきます、河野です！  
今回は島根の郷土料理の一つである宍道湖七珍についてレポートいたします！  
さて皆さん、宍道湖はしじみだけではないって知ってました？

### 宍道湖とは？

島根県の東北部に位置する、淡水と海水が混ざり合った汽水湖。  
全国で7番目の大きさの湖で、  
宍道湖に沈む夕日の美しさは絶景とされています。

宍道湖



そんな湖で採れる魚介類は様々ですが、中でも**七珍**と云われているものが…

**すずき・もろげえび・うなぎ・あまさぎ・しじみ・こい・しらうお**

「**すもうあしこし**」と覚えます。

島根県には七珍が食べれるお店はいくつかありますが  
今回私たちが向かったのは「郷土料理 てれすこ」という少し隠れ家ちっくなお店です。



所在地：島根県松江市伊勢宮町 528(新天地内)

電話：0852-24-2288

# 七珍料理

## すずき



海水及び汽水で生息、出生魚：セイゴ→フッコ→スズキ→オオタロウ(地域によって呼び名は異なります)  
大きな物は全長 1m を超える。口が大きく、下あごが上あごより前に出ているのが特徴。一般に旬は夏とされていますが、宍道湖のすずきは、晩秋から初冬にかけて水温が冷たくなる頃、脂がのって美味しくなります。この頃のすずきは真子をもっているのです、腹太すずきと言われます。

てれすこお品書き (一年中OK)

- ・奉書焼き (要予約)
- ・薄造り
- ・西京焼
- ・塩焼き
- ・煮なます
- ・ちり鍋 (要予約)

## ◆すずきの奉書焼き

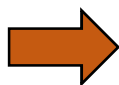
松江では、松江藩主だった不味公にまつわる話が多く残されており、「すずきの奉書焼き」は不味公好みの 1 品として有名な郷土料理です。

「昔、すずきをそのまま灰の中で蒸し焼きにする漁師料理を不味公がご覧になり、献上するため奉書に包んだのがはじまりと言われている」と、てれすこの店主が教えてくださいました。

すずきにめらした奉書紙(上質の和紙)を何枚か重ねて包んで焼きます。めれた和紙が火力を抑え、余分な脂肪を吸収するため、口あたりよく、おいしく仕上がるのだそうです。



中身が全く見えませんがその大きさを伺えます。お盆からはみ出るほど…。



包みをハサミで切っていくと…



身はほくほくとしていて美味！！小骨はほとんどないので食べやすく、ポン酢とよく合います。薬味を入れても○。  
こんな大きな魚を丸ごと塩焼きにして食べる機会はなかなかないでしょう！

## もろげえび



標準和名は「よしえび」。「もろげえび」は松江地方の方言、中海ではホンジョウエビとも呼ばれます。車えびの一種で体長は10cmくらい、塩分が比較的高い場所を好んで生息しています。旬は夏、癖のない上品な味わいで、背ワタが少なく殻が薄いため丸ごと食べることができます。

てれすこお品書き (9月から10月)

- ・から揚げ
- ・塩焼き
- ・塩煎り煮
- ・刺身
- ・天婦羅

### ◆から揚げ



殻がついたままのエビはなかなか食べないですね！  
サクサクとした食感と子香ばしい香り  
そしてフワフワとした身が口の中に広がります。  
レモン汁をかけるとより美味しいです。  
地酒と一緒につまみとしてもおすすめ。

## うなぎ



成魚のときは川や湖などの淡水に、産卵や孵化の時期は海に生息、体長は60cmくらい。うなぎは一般的に夏、特に土用の丑に食べるものというイメージがありますが、本当に美味しいのは、冬季栄養を蓄えた寒うなぎだとも言われています。

てれすこお品書き (一年中OK)

- ・蒲焼
- ・白焼き
- ・うなぎ
- ・うなぎししゃぶ
- ・うなぎ肝焼き
- ・うなぎ

### ◆蒲焼き

宍道湖のうなぎは、身がしまって歯ごたえがあるため蒲焼きに最適だそうです。その焼き方は「地焼き」と呼ばれ、出雲から上方に伝わり全国に広まりました。蒲焼を美味しく焼くのは大変難しく、「裂き三年・タレ八年・焼き一生」と言われ、一人前になるまで、十年以上を要するそうです。

地焼きとは…うなぎを腹からさいて腹開きにし、頭と尾をつけたままのうなぎを、長いままで数本並べて金串を打ち、白焼きにしたあと、たれをつけて焼く焼き方。  
一般に関西でよく食べられる焼き方で、関東の方は蒸してから焼いている。



今回は養殖でしたが、時季によっては天然のうなぎが食べられます。  
表面はカリカリと香ばしく身はふっくら。  
タレがうすめで素材そのものの味を楽しめます。  
うなぎを単品で食べるなんて贅沢ですね。

山椒をかけると少し辛味が利いて○。

## あまさぎ



標準和名は「わかさぎ」。「あまさぎ」という呼び名は山陰沿岸に限られています。淡水、汽水で生息、宍道湖はわかさぎの自然分布の南限です。旬は冬、松江の冬の代表的な味覚の一つ。宍道湖での猟期は10月から3月だそうです。はらわたや鱗はほとんど気にならないので、丸ごと食べられます。

てれすこお品書き (12月から3月)

- ・照焼き
- ・南蛮漬け
- ・天婦羅
- ・柳かけ

### ◆照焼き



あまさぎに甘辛いたれをつけて焼いたものでなんだか懐かしい味がしますね。おやつ感覚でいくらでも食べれてしまいます。

## しじみ



宍道湖と言えば「しじみ」。宍道湖のしじみは粒が大きく肉厚なので有名。漁獲高も全国有数大粒貝は宍道湖湖北で、小粒貝は宍道湖南岸で獲れます。日本に生息するしじみは、ヤマトシジミ(汽水域)、セタシジミ(琵琶湖)、マシジミ(淡水域)の3種類がありますが、宍道湖のしじみはヤマトシジミが主です。旬は産卵のために身が肥えた7月前後の「土用しじみ」と1~3月の冬季に漁獲される「寒しじみ」です。

てれすこお品書き (一年中OK)

- ・みそ汁(ご飯付)
- ・すまじ汁
- ・時雨煮
- ・春巻き
- (1)飯付

### ◆しじみの味噌汁



ご飯ものを注文すると大体しじみ汁がついてきます。今回は季節の炊き込みご飯と一緒にいただきました。宍道湖のしじみは1粒1粒が大きく、食べ応えがあります。だしがよく出ていて、温かさが染みわたる一品。もっと大きいものは酒蒸しにしたりするそうです。

漬物もしょっぱすぎないで○。  
隅におけません。



こい



「こい」は淡水魚ですが、宍道湖の塩分は比較的薄いので、こいも生息しています。大きいものは全長1m以上もあります。旬は冬、といわけ2月前後の厳寒期が美味しいとされています。

てれすこお品書き (冬季)

- ・糸作り
- ・こい洗い
- ・こい汁

## ◆糸作り

こいの糸作りは松江の有名な郷土料理です。

こいを細く切り、塩ゆでした卵巣と和えて煎り酒というタレで頂きます。



今回初めてこいを食べました！

生臭いかと思いきや全くそんなことはなく、むしろ美味しい！

コリコリとした食感が良く糸作りなのもあって食べやすいです。皮もついてます！！

しろうお



「しろうお」は、体長5cm程度のくさび形で、新鮮の良いものは氷のように透き通っていて美しいことから、その姿を女性の手の指に例えられます。生きているときは透明、死ぬと白くなるため白魚と名付けられました。旬は産卵期に川に上ってくる春の2～4月頃、宍道湖の漁期は11月から5月です。「ダシいらず」と言われるくらい、しろうおだけで美味しいダシが出ます。

てれすこお品書き (11月下旬から3月)

- ・雑炊
- ・天婦羅
- ・白刺身
- ・酢味噌
- ・黒田せいの卵とじ
- ・しろうお汁

## ◆しろうおと黒田せいの卵とじ



魚を卵でとじたなんとも聞いたことのない料理。

白魚の苦味が卵で中和されて優しい味に仕上がっています。

山椒やタケノコも入っており、春を感じます。

意外にもわかめとの相性が○。

個人的にカルチャーショックを付けた料理

是非食べて頂きたいです！

黒田せいとは・・・松江市黒田町周辺で栽培されています。江戸期の黒田村の地名から黒田せりとなったようです。しゃきしゃきとした歯ごたえと香りがよく、冬の味覚の伝統野菜です。鍋や胡麻和えにして食べるのも、おすすめです。



白魚雑炊



てれすこ店主  
渡部佑一さん

てれすこを運営していらっしゃる渡部さん！

お忙しい中、宍道湖七珍について色々とお話しをしてくださいました。  
質問もさせていただきました。

Q 今の若い人たちに七珍をもっと食べてほしいですか？

A それは勿論あるし、今は七珍を知らない人が多いからもっと  
知ってほしいね。それに、宍道湖には七珍以外にも美味しい魚介が  
たくさんあるからね。お店で食べるのもいいけど、家で料理して食  
べてみるのもいいよ。

Q 七珍の食材はどのようにして手に入れていますか？

A 宍道湖の漁師から仕入れてるよ。  
他のものは地産地消、旬のものを使うようにしてるね。

宍道湖の七珍は食べ方がそれぞれたくさんあって、どれも本当に美味しそう！  
てれすこではコースは勿論のこと単品でも頼めるので自分が食べたいものを  
注文することができます。

山陰は海鮮が美味しいのは周知のことですが、海だけでなく汽水湖の豊富な魚も  
是非味わってみてください！

きっと魚料理に対する概念が新しくなるはずです！



／閲覧ありがとうございました！＼

郷土料理てれすこ <http://www.teresuko.jp/special/shicchin>

参考資料 <http://furusato.sanin.jp/p/area/matsue/69/>