

島短食しポ隊 in 益田 Part 1

赤雁の里 交流館

益田市は自然豊かな土地で、日本海の海の風景と雄大な山の風景が楽しめるまちです。古くからの文化も栄えており、数多くの遺跡や文化人との交流の跡が、今も伝統芸能や歴史として残されています。

今回私たちは、そんな益田市の風土、歴史を活かしながら、食を通じてまちづくりをしておられる方々を取材し、食・人・まち のつながりの大切さを、みなさまにお伝えしていきます！！

今回は、^{あかがり}益田市赤雁町にある、^{あかがり}赤雁の里に行ってきました～！

山と川に囲まれ、到着道中、イノシシが出るほどののどかなところですよ！！

赤雁の里のキャッチフレーズは『ふれあい^{がっこう}楽校』。子どもたちの農業や田舎体験の場、また、消費者・都市住民の農業への理解を深めてもらうための体験施設です。



施設内では

*農家レストラン

*農業体験

*料理体験・郷土料理体験

農業の体験 交流 学び
赤雁の里
ふれあい楽校

が行われており、季節ごとに色々な催しもされています。

今回は**郷土料理体験**をさせていただきました！

島根県の郷土料理といえば、出雲そばやシジミ汁など色々思いつきますが、赤雁の郷土料理では**角寿司**・**汁物**・**いわしの酢の物**・**柏餅**を作りました！



食材はほぼ**自家栽培**！家の周りに畑があり、そのほかにも自宅で作っている食材を持ち込んでいるそうです！

また、ここでは、野菜のほかにも、あんこや餅などの加工品も作っておられ、特売所で販売しておられます！



～料理紹介～

《角寿司》

酢飯、具材を木型につめて圧をかけて作る押し寿司の一つで、お祝い事やお祭りの際に食べられることが多いそうです。西日本を中心に郷土料理として作られており、地域それぞれの特徴もあるようです。今回は、扇型の型と箱型の型に入れ作りました。



このような扇型の型で作りました。



○材料 酢飯・ごぼう・人参・しいたけ・じゃこ

(他の地域では、錦糸卵をのせたり、酢飯と酢飯の間に具を挟んで作ることもあるようです。)

○作り方

- ・炊き上がったご飯に、合わせ酢（酢・砂糖・塩）を混ぜ、酢飯をつくる。
- ・中に入れる具材の、ごぼう・にんじん・しいたけは小さく切り、甘辛く煮る。
- ・酢飯に具を混ぜる。 ・型につめ、押し出す。



《汁物》

法事や祭りのときによく食べられます。片栗粉でとろみをつけた汁で体が温まります。

○材料

- | | | |
|-------|------|-------|
| ・ごぼう | ・鶏肉 | ・だし汁 |
| ・人参 | ・厚揚げ | ・みりん |
| ・しいたけ | ・ねぎ | ・しょうゆ |
| ・里芋 | | ・片栗粉 |

○作り方

・具材を一口大の大きさに切る。鍋にだし汁、具材を入れ柔らかくなるまで煮る。みりん・しょうゆで味を調え、水溶き片栗粉を加えとろみがでてきたら出来上がり。椀にそそぎ、ねぎをちらす。



《酢の物》味噌入りです！！

○材料

・いわし・大根・人参・酢・砂糖・味噌・塩

○作り方

- ・いわしは頭と内臓、骨をとり下処理をする。
- ・大根、人参は千切りにし、塩をしておく。
- ・いわしと水気をしぼった大根、人参を、合わせ調味料（酢・砂糖・味噌・塩）で和える。



いわしの下処理の様子です

《柏餅》

○材料 もち米 80%・うるち米 15%・小麦粉 5%・あんこ

・柏の葉（旬の時に収穫して冷凍してありました）

○作り方

- ・もち米、うるち米、小麦粉に水を加え耳たぶくらいの固さにこねる。
- ・生地を一つずつ楕円形にのばし、あんを包む。
- ・さらに、柏の葉で包み、蒸し器で蒸す。



できあがり♪
あつあつ！おいしそう♪



今回作った郷土料理は初めて作るものばかりで、特に柏餅が思ったほど簡単にできたので驚きました。おもちもちょうどいい硬さであんこも手作りでおいしかったです。

また、味噌使った酢の物が新鮮でおいしく、家でも簡単にできるので作ってみたいと思いました！いわしは生でしたが刺身とはまた違ったあじでした。

汁物も里芋が入っていてほくほくしておいしかったです。また片栗粉が入っているため、とろみもあり腹持ちによいと思いました！

角寿司は型取りが楽しく、味もおいしかったです。

これらの郷土料理を作る機会はあまりないので、今回の機会をきっかけに地元の郷土料理も知って作りたいなと思いました！

～郷土料理を教えてくださいました渡邊さんにインタビュー～

Q.始めようと思ったきっかけは？

A.この町に遊びに来てもらえることがしたいと思ったのがきっかけで、15年前から始めています。
この地域は高齢化率40%の過疎地域であることもきっかけの一つ。
現在では口コミで広がっていて、年2回程度100人くらいの団体も来られています。

Q.赤雁の里では郷土料理体験以外にも何をしているのか？

A.郷土料理体験のほかに、農業レストランや農業体験も行っています。
農業体験では県内の小学生だけでなく、県外の小学生も団体で来て行っています。
神奈川県川崎市の小学生も過去に泊まりで来てくれました。
またお弁当や仕出しも行っています。

Q.郷土料理のメニューはどうやって決めるのか？

A.時期によって蕎麦を作ったり、桜餅を作ったりしています。
今回作った柏餅は、採れた柏の葉を冷凍保存して作りました。
また、今回作った酢の物は私たちが幼少期に食べていた、味噌を入れたものです。

～感想～

今回、初めて益田市を訪れました。自然に囲まれた地域でのどかな場所でした。
郷土料理体験ということで何を作るのかわくわくしていました！角寿司というものが赤雁の郷土料理だということも知り、料理のレパートが増え、島根県のこともまたひとつ知れました。教えていただいた渡邊さんの指導も丁寧で話も盛り上がり楽しかったです！地元を盛り上げようと地域の方々と協力しておられ、いきいきとされている様子がとても印象的でした！

短い時間でしたが、赤雁の里を満喫することができてよかったです！！

～赤雁の里施設の詳細～

住所

〒699-3672 島根県益田市赤雁町口575-6

電話番号

0856-31-7088

☆1日1本バスも運行しており、益田駅から25分で着きます！

～参考文献～

<http://www.city.ohda.lg.jp/tag/10485/10486>