

# 島短♥食しホ°隊！

## ～隠岐の島編～

平成27年

9月27日～28日

みなさんこんにちは！

島根県立大学短期大学部健康栄養学科の日高です。

島根県出身ではありませんが、1年前に島根に来て島根の良さを実感しています。そんな島根の魅力を私自身、もっと知りたい！色々なところに行ってみたい！と思い、同学科の仲間たちと島根県内各地の「おいしい・楽しい・ためになる」情報を探すため、県内各地を回ってみることにしました。

島根の魅力を少しでも多くの皆さんに伝えられたらと思います。



まずはどこに行こうかな～…



あっ！あそこだ！



最初の島根を巡る旅に選んだところは…

### 隠岐の島！！



9月の終りに、1泊2日で行ってきました。同じ島根といえども、雰囲気はぜんぜん違うんですね。着いた時、どんな出会いや発見があるのか、ワクワクが止まりませんでした。

着いたら早速、お昼ごはんを食べに散策開始！

どこでごはんを食べるか迷っていたので出会った人にお店を聞いてみると、丁寧に色々なお店を教えてくださいました。

教えて下さったお店の中で選んだのが、**味乃蔵**さん。

どれもおいしそうでしたが、隠岐に来たということで、各々海鮮丼や刺身定食、隠岐そば定食を注文。

—ここで、食べること大好きな仲間たちの会話を少し公開—





日高

「隠岐そばってどんな味なの？」



隠岐そば定食

「隠岐そばの特徴はサバ出汁！味はあっさりしているけど、深みがあるよ！  
具は焼きサバをほぐしたものと柚子が入っていて、普段食べ慣れているお蕎麦とは麺も出汁と全然違うね。そば粉 100%で作られているから、麺は短くて切れやすいかな。  
そっちの刺身定食はどう？」



福本



刺身定食 ※茶わん蒸しも後から来ました



日高

「やっぱり隠岐に来たんだから、魚は食べなきゃね！  
刺身定食の刺身はバイ貝とブリと鯛とイカが入っているよ。  
私、正直貝は苦手だけど臭みがないし、コリコリしていてすごくおいしい！！  
うわ！海鮮丼サザエが丸々1個入ってるじゃん！すごーい！！」



林

「私も出てきた時はびっくりした！  
ブリと鯛とイカとイクラと生のサザエが丸々1個入っていてサザエが殻ごと入っているのは隠岐ならではのね！  
そういえば、お店の入口にサザエの生けすがあったね！さっきまで生きていたサザエかな？  
歯ごたえがすごーい！！！」



海鮮丼



どの定食にも味噌汁とあらめの炒め煮がついていました。

隠岐あらめは幅広で歯ごたえはありますが、柔らかいのが特徴だといわれています。  
あらめにはカルシウムや鉄など多く含まれているので、カルシウムや鉄が不足しがちな女性の方に必見です！！  
あまり食べる機会がないあらめ。隠岐に行ったら、ぜひ食べていただきたいです。

公立大学法人島根県立大学  
マスコットキャラクター  
オロリン



味乃蔵さんの味付けは  
最高だったオロリン♪



愛の橋商店街を歩いていると、「秀月堂」という和菓子屋さんを発見！  
 ここで「海と山のコラボアイス」と出会いました。  
 海と山のアイスは、隠岐の島と本土の飯南町がコラボして作ったアイスで、飯南町と隠岐の島で販売されているそうです。  
 溶けてお土産にはできないからこそ、来たら絶対に食べるべき！！  
 私たちは、海山、カップサマー、藻塩米、琵琶の4種類のアイスを食べました。



### 藻塩米

藻塩の奥深い塩味がミルクの甘さを引き立たせ、マイルドな甘さのアイス。  
 中に炊いたお米が入っているのに驚き！  
 でもその食感がアイスとも合っていて、とても美味しいです。米入りのアイスなんてそう食べられないので、是非食べていただきたい。

### かっぱサマー

メロン風味の細かい胡瓜が入ったシャーベット。これは夏だけの期間限定アイスだそうです。それにしても、斬新なアイス。秀月堂のある商店街のそばには河童伝説というものがあるためカップサマーはできたそうです。



### 海×山

隠岐産のだいたいとヨーグルトの組み合わせ。レアチーズケーキのような味でした。さっぱり過ぎず濃厚過ぎず食べやすかったため、ペロリと食べてしまいました◎

### 琵琶

杏仁豆腐の味に近い感じのとってもさわやかな味でした。季節限定のアイスだそうです。



※秀月堂限定のアイスもあるよ！

秀月堂でアイスを食べたら、お店の方がおいしいお茶と藻塩ようかん（小豆、抹茶、柚子）の3種類をサービスで出して下さいました。おもてなしの心が素晴らしかったです。



藻塩ようかんは名前の通り藻塩を使用しており、あまり練らずに作っておられるので、普通のようなかんより柔らかいのが特徴です。味も甘すぎずとても上品な味でした。柚子は自家栽培しているものを使われています。



もう少し歩くと、京見屋分店というお店を発見！店内は木の造りでとっても良い雰囲気。おいしいご飯を引き立たせる素敵な食器が沢山ありました。食器だけでなく、アクセサリやコスメ、暮らしの道具もあり、プレゼントやお土産にも最適なお店です！特に、隠岐の植物で作られた石鱈やミストは帰った後でも、隠岐を思い出せる素敵なお土産になると思います。

商店街を後にして釣具屋さんで道具を借り、いざ釣り開始！  
 釣りをまともにするのは初めてで、そばにおられたおじちゃん達に優しく教えていただきました。本当に隠岐の人は優しい！  
 そして、釣り初体験の私ですが、魚が沢山いるポイントを教えてもらったお陰で真アジがたくさん釣れました。本当に楽しかったです！釣りをしたことのない人



色々な方との出会いや楽しい体験をして、1日目は無事終了。



2日目 朝起きて祐生水産へ！

8時に行きましたが、もう船が漁から帰って来ていました。

ところで、みなさんは知っていましたか？

## 島根県の巻き網漁の約 7 割は、 隠岐で漁獲されているんです！

そんな島根 NO.1 の漁業の街、隠岐だからこそ、漁師さんにお話を伺いたいと思い、今年の春から漁師として働いておられる、18歳の新見勝典（しんみかつのり）さんにインタビューをお願いしました。

私たち学生と同じ世代で既に漁師として働いておられる新見さんは、どういった考えや夢を持って頑張っておられるのかを聞いてみました。

### Q. 漁師になったきっかけは？

A. 隠岐の島にある水産高校の出身で、高校時代に祐生水産に実習で行きました。そのとき漁師ってかっこいいな～と思いき、卒業後そのまま祐生水産に就職しました。



### Q. 漁師の生活スタイルはどんな感じですか？

A. 祐生水産の漁師は夕方漁に出て、翌朝に帰ってくる生活です。

休みは土曜日のみ。ただ、しけなどもあるので、出港日数は年間180日くらいです。

漁で境港や浜田など遠いところまで出港したときは、全員分の朝ごはん作りを自分（新見さん自身）がして、だいたいごはん味噌汁を作り、釣った魚をさばいてお刺身にして食べています。魚をうまくさばくコツですか？『数を多くこなすこと』です。

### Q. 今後の目標は？

A. 機関士になることです。機関士はエンジンなどを動かし、メンテナンスを主としてやっている仕事で、これになるには3年の実務経験が必要です。難しい資格ではありますが、しっかり経験を積んで立派な機関士になりたいです。

約1時間、漁から帰って来てお疲れの中、お話をさせていただきました。

新見さんは自分の考えや夢をしっかりと持ち、日々一生懸命働いておられる素敵なお方でした。是非、機関士になって更なる活躍を願っています。大変なお仕事ですががんばって下さい！本当にありがとうございました。

最後、役場の方に那久岬と壇鏡の滝に連れて行っていただきました。

ステキな景色で、豊かな気持ちと何か強い力を感じました。

自然に触れる事で心に栄養を頂けた気がします。

さすが！世界ジオパーク！！





最後は西郷港の直売所に行きました。直売所では野菜やお菓子はもちろんですが、藻塩米の3合パックもありました。テレビで取り上げられたこともあり、人気商品の一つとなっています。

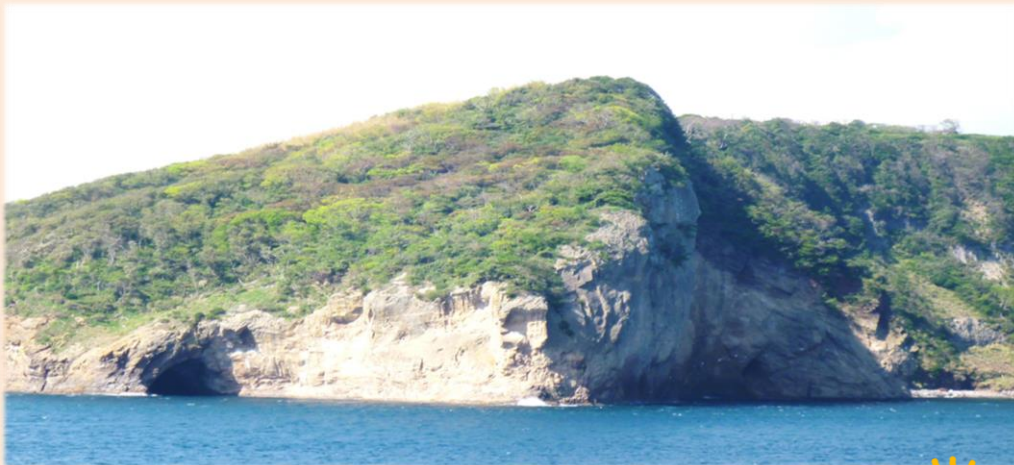


### 藻塩米の栽培方法

通常の栽培過程に、天然塩「藻塩」(1tの海水とアラメ(海藻)を釜で10日間煮詰めて、20kgしかできない貴重な塩)の水溶液を夏の炎天下で田んぼに散布します。これは、マグネシウムなどの海のミネラルを根と葉の両方から吸収させるために行います。この栽培方法を行うことで、通常のコシヒカリより甘味としっかりとした食感が味わえます。隠岐の島ならではの栽培方法です。

～まとめ～

隠岐には、素敵な景色や美味しい食べ物がたくさんありました。魚や海藻をそのまま食べるだけでなく、加工して、新しい商品として売り出しておられます。隠岐は、皆が助け合って暮らしておられるという印象でしたが、商品開発にいたっても、生産者、行政、町が一緒になって取り組んでおられます。だから老若男女問わず皆いきいき！そんな方たちの手で作られる隠岐の食べ物は、パワーの源になること間違いなし！  
これからも注目の地域だと思います。是非皆さん、隠岐に足を運んでみてください！



「さて、次はどこに行こうかな～

あ！次の行先はあの人に決めてもらおう！！」

よろしくっ！！



続く…