

しまねの特産品づくり体験

① そば打ち



奥出雲編は 勝部、木村、山邊が担当します！

奥出雲町は島根県の東南端に位置し、中国山地の嶺を隔て広島県と鳥取県に接する、神話で名高い斐伊川源流域にあります。その恵まれた自然や豊かな地域資源を活用した、仁多米や椎茸、酒造り、そばなどが有名です。

今回は奥出雲のそばについて取り上げ、そば打ち体験に行ってきました。

奥出雲町のそば

奥出雲町のそばは、昔から香り、甘味、粘りが強くおいしいといわれています。

江戸時代には将軍家に献上されるほど珍重されていたそうです。奥出雲は標高が高く、そばの栽培が盛んな横田地域の標高は、300～700m あります。また、盆地状の地形であることから、昼夜の冷暖の差が大きくなるのがそばの実のうまみや香りを引き上げる要因になっているそうです。今でも地元で収穫されたものを使って丁寧に作っておられます。

奥出雲にはたくさんの蕎麦屋さんがあり、奥出雲の蕎麦を目当てに県外から足を運んでこられる方も多く、新そばの季節が始まる 11 月になると「新そば祭り」が開催され、町内の蕎麦店、そば打ちグループ等が出展しとても賑わいます。奥出雲にとって、そばは暮らしの中に根付いているようでした。

そば打ち体験

今回は、そば打ちの体験ができる「山県そば」に伺いました。横田駅から車で 10 分ほど山手のほうへ上がっていくとあります。食事処とは別に体験のできる建物があります。



さっそく、エプロンと三角巾を身に付けて始めます♪

材料（2人分）

そば粉 500g（そば粉:つなぎ（小麦粉）=4:1）

水 250cc 添加物は一切入れません！



まずは、そば粉をざるに入れ『こね鉢』にふるい入れます。



軽く手で平らにした後、水を 3 回に分けて入れ、混ぜます。これを水回し作業と呼ぶそうです。



まずは 100cc を全体にかけるよう
指を立てて満遍なく混ぜます！
ここでしっかり混ぜないと、後々生地が割れやすくなるそうです…



そばのいい香りがする！！

2 回目の 100cc は、生地を下からしっかり混ぜて、
3 回目の 50cc は、下から持ち上げるように混ぜます！
生地が手にひっつくのでしっかり取りましょう。



捏ねます！

ひとまとめにして手前から奥に体重を乗せて押すように捏ねます。
すると、横に伸びていくので、生地を縦に置き直して丸めるように捏ねます。
最初は生地がざらざらですが、捏ねることになめらかになっていきます。
なめらかになったら手で丸めた後、こね鉢の中で転がして割れ目を馴染ませて消します。



楽しい…！！



形を整えていきます。右手を真っ直ぐに、左手で生地を包むように曲げ、両手で生地を転がして整えていきます。すると右側が平らになるのでその面を下にして形の調節をしていきます。



きれいな形になったら、机に打ち粉をして生地をこね鉢から取り出して机に置きます。その上から打ち粉をして、手で押さえて平らにしていきます。回転させながら厚みを一定にします。



周りど真ん中の厚さがそろわない…

厚さが 20 mm程度になったら麺棒を真ん中から奥に向かって転がします。時計回りに均一にのばしていきます！

ここで気を付けるのが、生地の外に麺棒を落とさないことです。端が薄くなり直せなくなります…

厚さが 3 mm程度になってきたら、生地を麺棒に巻き付け、麺棒を前に勢いよく転がして伸ばしていきます！！
これを向きを変えながら一枚の生地で、合計 8 回行いました！



先生の手さばき！
きれいな四角に！
すごい！！



切りやすいように折っていきます。
ひっついてしまうのを防止するために
毎回打ち粉をします！



☆リズムよく行うことが大切☆



そして駒板と包丁で細く切っていきます！
板を持って手前から奥にスライドするように包丁を倒すように切ります。

完成！！！！



太さはバラバラだけど、最後まで作れました！
そば打ち体験をした後は、作りたてのそばを使って割子そばを作ってくださいました！
打ちたてそばが食べられます！！



三段のお蕎麦に左上からたくあん、蕎麦湯、そばがきです！右上の皿に乗っているのはそばを揚げたものです。
蕎麦が所々太かったり切れてなかったりしましたが、噛み応えもよくツルツルとしていて、とてもおいしかったです。打ちたて最高でした！！
食べている写真を撮ることを忘れそうなほどおいしい蕎麦でした。
食後には蕎麦湯を使ったコーヒーをいただき、ほっとした時間を過ごしました。蕎麦湯とコーヒー、とても珍しい組み合わせですが、少しとろとしていて想像以上においしかったです。蕎麦屋さんならではのアレンジですね。

山県そばさんでは、1日に100~120食程度作るそうです。11月ごろには新そばが収穫され、このそばを目当てにいらっしゃる方がたくさんおられるそうです。また、毎日のように県外からそば打ち体験に来られます。島根県出身として、島根県のそばが注目されているのがとても嬉しいです。

最後に蕎麦打ちを教えてくださいました先生とパシャリ。また訪れます！



ありがとうございました！！

山県そば(やまがたそば)
島根県仁多郡奥出雲町大呂
日刀保たたら前
TEL 0854-52-1149
定休日：水曜日

食育体験レポート

In 松江



しまね特産品づくり体験

② あご野焼き

島根県立大学短期大学部 健康栄養学科
安治茜 池野瞳 岡本奈菜 興梶萌子

松江市には歴史の深い食べ物が多くあります。今回は、あご野焼きについて取材をし、昔から変わらない製法で作業しておられる職人の方のお話を聞いたり、実際に体験もしてきたので、みなさんにお伝えします！！

あご野焼きとは

かまぼこの原点と言われていています。主にトビウオのすり身を原料として作られ、それに白身魚の工ソのすり身、**地酒の地伝酒**を加えて練り、金ぐしに筒状に塗りつけ、炭火で焼いて作ります。トビウオの旬である5~7月が梅雨にあたり、干物での保存が困難なため、燻して保存したことが始まりです。夏場の保存食として、平安時代につくられ、江戸時代に松江地区で販売され始めました。山陰地方で多く食べられています。

あごとは

トビウオのことです。島根県の「**県の魚**」に指定されています。

山陰地方では、「飛魚」と書いて「あご」と読み、九州地方では、「飛子」と書いて「あご」と読みます。

「トビウオ」の名前は水上に飛び出し、胸ビシを広げて滑空することからつけられました。

風上に向かって海面の上約2mを100~300m飛びます。これは、主にマグロやシイラなどの捕食者から逃げるためといわれています。

旬は初夏~夏。小骨の多い魚ですが、脂肪分が少なく淡白な味。塩焼きやフライにして食べることが多いですが、新鮮なものは刺身にして食べられます。房総半島の郷土料理「なめろう」にも使われます。日本海沿岸地域では、練り物や出汁の材料として使われることも多いです。



地伝酒とは

もち米を100%使用したお酒で、薄いみりんのような料理酒のことです。みりんの半分の糖分で、少し甘みがあるのが特徴です。

あご野焼き作り体験！！

松江市内にある、青山蒲鉾店さんにてあご野焼き体験をさせていただきました。ここで作るあご野焼きは、**島根県産のトビウオ**を使用し、「**本場の本物**」に認定されています。あごの焼きに使う地伝酒は、昭和13年に1度廃止され、その後、地元商工会の協力を得て平成6年より再びあご野焼きの味付けに使用しています。島根県産のトビウオを用いたり、地伝酒を使ったり、化学調味料、保存料を使用しないなど、安心・安全で、おいしいあご野焼きをめざして作っておられます。

～「本場の本物とは」～

その土地で伝統的に培われた「本場」の製法を用いて、地域特有のこだわりの原料で本物の味を作り続けている証となる地域食品ブランドの表示基準です。これは、財団法人食品産業センターによって認定され、加工食品の保護、育成を目的としています。



↑青山蒲鉾店さんの青山さんご夫婦です。



★体験の内容★

①すり身をのばす。

板の上に拳より小さいぐらいのすり身の塊を置き、包丁を使って延ばしていきます。



②延ばしたすり身を長方形の形にする。

包丁で四角の辺がまっすぐになるように、伸ばしたすり身の形を整える。



均等に伸ばすのは
なかなか難しい...

③アルミ棒に巻き付ける。

アルミ棒を手前に置き、竹製の道具ですり身を少しずつ削ぎながらアルミ棒に巻き付けていく。次に、手をお湯で濡らし棒に巻き付けたすり身の端を軽く握って表面を平らにする。こうすることで焼いている時にすり身が棒から取れにくくなる。



④炭火で焼く。

焼け具合により突きたて棒で叩く。叩くことで、水分とあぶらが蒸発して表面が破裂するのを防ぎ、キレイにしわが出るようになる。



こうして叩くの
がポイント!!

⑤キレイに焼き色がついたら完成。



きれいな焼き色
がついて
おいしそう~♪

お店で作られるものはもっと太く大きいそうです!

★感想★

青山さんにお話を伺って、青山さんの「本物のあご野焼きの味を一人でも多くの人に味わってもらい、知ってほしい」という熱意を強く感じました。また、昔と変わらないものを作っていくために、島根県産のトビウオを用いたり、地伝酒を使ったり、ひとつひとつ手作業で行うなど、様々な努力をされてきたこともわかりました。

今回は実際にあごの焼きを作る工程を体験し、出来立てのあご野焼きを食べるといって貴重な経験をさせていただき、あご野焼きを知るととても良い機会になりました。

できたてアツアツのあご野焼きは、中はふんわりやわらかく外は歯ごたえのある食感で、市販されているものとはまた違った美味しさでした！魚の味がほんのりと口の中に広がって、シンプルだけどうま味がありました。

こんなにおいしいあご野焼きをもっと多くの人に知ってほしいです。短い時間でしたが、とても楽しかったです。



みなさんも
ぜひ体験して
みてね♪

★青山蒲鉾店詳細★

住所 〒690-0874 島根県松江市中原町 88

電話番号 ☎0852-21-2675

ご協力ありがとうございました！！