

平成 26 年度

JAグループ島根食推進賞

「わが家の一流シェフ in 島根」料理コンクール優秀作品

提案者 出雲市 高校生 前島 直人さん



たっぷりキノコとしじみのバター炒め

材料と分量（4人分）

しいたけ	60g	しょうゆ	18g
まいたけ	60g	酢	5g
エリンギ	60g	みりん	6g
しじみ	120g	水	15g
リンゴ	20g	バター	15g
なし	20g	かいわれ大根	お好みで

使用した地元産品 しじみ、まいたけ、リンゴ

作り方

- ① しょうゆ・酢・みりん・水を混ぜておく。そこに、皮をむいたリンゴとなしをすりおろして混ぜる。
- ② フライパンを火にかけ、バターをとかして、しじみのある程度炒める。
- ③ そこへしいたけ・まいたけ・エリンギを入れてともにいためていく。
- ④ バターが全体からまったら、作っておいたドレッシングとあえて、少し炒めて盛り付けをして完成。



料理の工夫、アピールポイント

- ★キノコは手でさいて分けた方が味がしっかりしみる。
- ★リンゴとなしをまぜることで、酸味と甘味もあってサッパリ食べられる。

島根県、島根県食育・食の安全推進協議会



【シジミ】

「シジミ」は、島根県の代表的な水産物として日本全国で知られています。島根県宍道湖産と記載されているものが多いです。

宍道湖は、島根県の東部に位置する、日本で 7 番目に大きな湖です。西側の斐伊川から淡水が流れ込み、東側からは日本海の海水が流れ込む汽水湖であるため、川と海の生き物が一緒に生息しています。このうち、食材として代表的な 7 種の魚介類は『宍道湖七珍』と呼ばれています。

宍道湖のシジミ漁には、『じょれん』という、棒の先にツメのある鉄のカゴを取り付けた道具を使います。シジミ漁の風景は、地元の人たちにとって、とても馴染み深いものとなっています。

