

# 食卓に並ぶ料理（春）

- |                  |                    |                     |
|------------------|--------------------|---------------------|
| ① 生椎茸の白和え(松江)    | ⑪ ジャが芋のころころ煮(広瀬)   | ⑳ よもぎ粥(頓原)          |
| ② よもぎの味噌焼餅(鹿島)   | ⑫ アスパラガスの押しサラダ(仁多) | ㉑ セロリーのサラダ(頓原)      |
| ③ 花嫁寿司(鳥根)       | ⑬ 梅椀風煮しめ(横田)       | ㉒ たき菜とベーコンの炒め物(赤来)  |
| ④ わかめの年輪巻き(美保関)  | ⑭ 牛肉のいちごソース添え(大東)  | ㉓ 落の油揚げ巻き煮(出雲)      |
| ⑤ かわこのこはだ巻き(東出雲) | ⑮ レタス丼(大東)         | ㉔ ブロッコリーの変わり白和え(平田) |
| ⑥ 母子草の団子(八雲)     | ⑯ グリーンティードーナツ(加茂)  | ㉕ 分葱スパゲティ(斐川)       |
| ⑦ わらび鍋(玉湯)       | ⑰ 桜サラダ(木次)         | ㉖ 落のとう味噌かけ(佐田)      |
| ⑧ あまさぎの昆布巻(央道)   | ⑱ 焼鯖のばら寿司(三刀屋)     | ㉗ つくしの卵とじ(多伎)       |
| ⑨ 浜防風の酢味噌和え(八束)  | ㉘ 落と人參のジャムサンド(吉田)  | ㉙ ジャが芋のロールフライ(湖陵)   |
| ⑩ 筍御飯(安来)        | ㉚ 五色山葵(掛合)         | ㉛ わかめサラダ(大社)        |

## 島田のたけのこ

安来市連合婦人会

北野 清美

伯耆大山を遠くに望み、安来市東部に位置する島田地区は緑豊かな広大な竹林、約80ヘクタールを有し、古くからこの地の土壌になじむ最高の食物として年間の生産量は約880トン、その46%の約400トンが商品化され出荷量は島根県一を誇っています。

筍は“しゅん”を守っている唯一のもので、4月初旬から出始め、5月が最盛期、いわゆる“しゅん”の季節です。

筍は野性味を残したえぐみが味の魅力であり、むしろ季節の味ともいえるのです。竹林を有する人々のこの季節の仕事は、筍の成長の早さ、やわらかさを売りものに、短期間の独特な食べ物として、人気を保っていくことが大変なのです。もとよりそれは、秋の収穫を終えていわゆる寒の時期に竹藪の上をよく掘り返して、落ち葉をすきこみ、寒肥を施し、なかには絶対に立ち入りさせない約束ごとなどして冬を越します。そして日差しが暖かみを増す3月頃から、筍は蠢動を始め、土を割って首を出すのです。この瞬間の筍が真のうま味があるといわれています。筍のほんとうのおいしさを味わうコツは、夜明けまでに朝搾りした筍をあくぬきなしで炊飯すると筍の香がいっばいに広がり旬の味が満喫できるのです。

御飯もの以外では、あくぬきが肝要です。えぐみを除いたら、根元の部分は煮付けに、柔らかい部分は和えものや汁の実などにすると珍味です。この季節に芽ぶく木の芽との料理も独特の風味を与え、一層美味なものになります。

島田のたけのこは、こうして季節を味わう食品として、各家庭の食卓をにぎわすだけでなく、缶詰め生産も安来の特産品としてふるさと小包便として扱われ、全国に郵送されており、地元に住んでいる者だけでなく県内出身者の方々にも、ふるさとの味を送り続けているのです。

## ブロッコリー

平田市食生活改善推進協議会

日野美代子

「これ上げます。食べてみませんか」と今から17、8年前、職場へ来られた農協の訪問販売員さんがくれたのがブロッコリーでした。その時はすごく珍しいものを食べたと思ったものです。

さて平田市農協は、昭和57年水田転作作物に女性向き生産物として、①重量が軽い、②洗わなくてもいい、③栽培期間が短い（2か月）等利点を挙げ、口こみでブロッコリー栽培を広げていきました。初めの4、5年は、品質、価格等他県にはかなわないものでしたが、その間試行錯誤を重ね、昭和62、63年頃より生産、販売とも軌道にのりネーミングも「かあちゃんブロッコリー」として全国的に名を出してきました。平成5年度現在で栽培面積65ヘクタール、販売金額1億6700万円となり島根県一の生産地となりましたが、平田ブロッコリーの歴史は未だ12年です。

今後は、①低温貯蔵して、高品質、低価格で直接消費者へ、②生産者、指導者、行政、三者一体、平田市の「かあちゃんブロッコリー」を発展させたいと考えておられます。

ブロッコリーは、ビタミンA、Cが豊富で、ほかにカルシウムも多く含まれています。花蕾はサッと茹でて鮮やかな緑をサラダや、和え物にします。シチューやスープには、でき上がり際に入ると、栄養上も見た目もよく料理がひきたちます。茎の部分も軟らかいのでサラダやきんぴら、そして縦に切って粕漬にすると歯切れのいい食べ物になります。これからも、ブロッコリーを使用した新しい料理を開発し、私達食生活改善推進員として平田市のかあちゃんブロッコリーの名を高めたいと思っています。

# 食卓に並ぶ料理（夏）

- |                     |                     |                    |
|---------------------|---------------------|--------------------|
| ① 手長エビの天婦羅(松江)      | ⑪ コーンすいとん(伯太)       | ⑳ 胡瓜の味噌煮(掛合)       |
| ② いかのしそ巻き揚げ(鹿島)     | ⑫ プルプルメロン(伯太)       | ㉑ しそ寒天(頓原)         |
| ③ 芋の葉の白和え(島根)       | ⑬ 南瓜のいとこ煮(広瀬)       | ㉒ バイアムのかき揚げ(赤来)    |
| ④ 飛魚の酢物(美保関)        | ⑭ 玉葱のピリ辛サンド(仁多)     | ㉓ モロヘイヤの花びら揚げ(出雲)  |
| ⑤ ロールキャベツのトマト煮(東出雲) | ⑮ 笹寿司(横田)           | ㉔ 甘鯛のしそ香味(平田)      |
| ⑥ 空豆のグリーンスープ(八雲)    | ⑯ コーンのきらきら蒸し(大東)    | ㉕ 生姜と砂ずりの酢物(斐川)    |
| ⑦ しじみのかき揚げ(玉湯)      | ⑰ 手作りハーブソーセージ(加茂)   | ㉖ 鮎寿司(佐田)          |
| ⑧ せいごの魚田(宍道)        | ⑱ トマトステーキ(木次)       | ㉗ うに入り豆腐のあんかけ(多伎)  |
| ⑨ モロゲエビの煮付け(八束)     | ⑲ ワレットと梅のおから和え(三刀屋) | ㉘ 豚肉の梅肉炒め(湖陵)      |
| ⑩ 茄子のミートソースかけ(安来)   | ⑳ 紅鱈のマリネ(吉田村)       | ㉙ 野菜のぶどうドレッシング(大社) |

## 笹

頓原町食生活改善推進協議会

升本 早苗

5月の連休頃になると、山合いの道端に見慣れない自家用車が駐車しています。何ごとかと思つて見ると、道路わきの土手や山裾の草むらから、笹を持った見かけぬ人が出てきます。山のない原ての人です。わざわざこんなところまで笹採りに来ているのです。自然の中で暮らしている私達には考えられないことで、今さらながら自然の中で生活していることの有り難さを感じる瞬間です。

お正月、お祭り、法事、その他の行事には必ず裏山から笹を採ってきて笹の葉で豆腐を包み、七輪で焼いたものです。最近は厚鍋に油をひいて、煮しめ用の焼豆腐を作ります。いつか「どうして昔は笹の葉で焼豆腐をしたのだろうか？」と疑問に思い調べてみたところ、笹の葉には防腐の効果が顕著にみられ、独特の良い香りがし、油だけで焼いた時よりも長持ちすることがわかりました。考えてみれば、味噌を搗いた時は必ず緑の笹の葉を味噌の上に敷き詰めていましたが、それはこのためかと納得しました。

料理の仕切りにも笹の葉を使い、その鮮やかな緑色が料理を引き立てます。現在の合成樹脂でできたバランは、自然のものとは比べれば味気のないものです。これも笹の持つ防腐性と香りが、おいしさを引き立てているのです。

また、山仕事には笹の葉をちょっとあぶってお茶にしますが、これは独特の香りを楽しみ、カルシウムやその他を多く含む葉効をもねらったものと思われまます。私達は、今、先人の知恵に敬服するとともに、恵まれた自然の味を生かして上手に利用してこられた歴史を受け継ぎ、後世に残していく務めがあると痛感いたしております。

## 季節の味キス

多伎町食生活改善推進協議会

柳楽 志津

多伎町は東から久村、多岐、小田、田儀の4地区が合併してできた町で、4地区とも日本海に面しており海の幸に大変恵まれています。特に夏は京阪神方面からの家族づれの帰省客や、出雲方面からの海水浴客で賑わいます。すきとおったいかや、特にビタミンB<sub>2</sub>が多い生うにのさしみは、一種独特の風味があり大変喜ばれる御馳走です。その他さざえ、あわび、にな等の貝類も多伎の夏料理として欠く事のできない素材ですが、古くから釣り魚として人気のあるキスは、気温が高くなると腰のあたりまで入って投げ釣をする人の姿が見られます。銀色に光った鱗が宙を舞うさまは釣の醍醐味といえましょう。やさしい感じの魚で下あごが長いのが特徴です。白キスと青キスがありますが、白キスの方が上品でくせがないのでほとんどこちらを使います。代表的な料理はなんといっても塩焼きで、鱗を取りえらを除いて胸びれの下に切り目を入れて腹わたを出し、洗って水気をふきとり、目の下から金串をさし中骨をすくうようにして頭から5分の2ぐらいの所に出し、もう一度中骨をすくって尾がおきるようにさし、薄く塩をふって焼きます。バター焼き、から揚げにしてもおいしく、また尾をおとさないように三枚におろし、腹骨をそぎとって3%の塩水に2、3分浸し、水気をふきとって皮目が外側になるように軽く一結びし、わん種にしてもよろこばれます。これら天然の素材を大切に守りながら、いろいろ工夫し多伎の味、家庭の味を若い世代に伝承していきたいと思っております。

# 食卓に並ぶ料理（秋）

- |                      |                               |                     |
|----------------------|-------------------------------|---------------------|
| ① ハゼの甘露煮(松江)         | ⑪ 里芋の <sup>てこ</sup> 人形まわし(広瀬) | ⑳ 焼き舞茸の和風サラダ(頓原)    |
| ② 百合根のピザ風重ね焼き(鹿島)    | ⑫ なめこ御飯(伯太)                   | ㉑ こう茸おこわ(赤来)        |
| ③ 隼人瓜の酢物(島根)         | ⑬ 椎茸の変わり天婦羅(仁多)               | ⑳ 赤来和牛の胡麻だれ(赤来)     |
| ④ 鯖 鍋(美保関)           | ⑭ 山菜手打ちそば(横田)                 | ㉒ 出雲仁王しめじのびっくり箱(出雲) |
| ⑤ 大豆サラダ(東出雲)         | ⑮ 大根餅(大東)                     | ㉓ 柿釜フルーツポンチ(平田)     |
| ⑥ 牛蒡のクッキー(八雲)        | ⑯ 春菊の洋風白和え(加茂)                | ㉔ 赤米の雑炊(斐川)         |
| ⑦ 牛蒡の肉巻き(玉湯)         | ⑰ ずいきの酢物(木次)                  | ㉕ 栗おこわ(佐田)          |
| ⑧ 里芋はんぺん汁(宍道)        | ⑱ 大豆昔ものがたり(三刀屋)               | ㉖ いちじくの和風サラダ(多伎)    |
| ⑨ さつま芋入りベジタブルカレー(八束) | ㉚ チンゲン菜の牛肉ネギソース(吉田村)          | ㉗ さつま芋のつつきぼた(湖陵)    |
| ⑩ 梨のワインソースかけ(安来)     | ㉛ 秋の吹き寄せ御飯(掛合)                | ㉘ チンゲン菜のシューマイ風(大社)  |

## 香 茸

赤来町食生活改善推進協議会

宇山 公子

県境の町赤来町には、県の自然環境保全地域に指定されている“赤名湿原”があり、四方を山に囲まれた自然の美しい町です。そのため、春から秋にかけては山の幸に大変恵まれています。特に、秋の山の幸は、香茸です。(赤来町では“こう茸”を“香茸”と書いています。)

香茸は、字の如く香りの高い茸です。この香りは、長期に保存しても変化せず、また、乾燥しても、漬けても、冷凍しても変わりません。これは、人工ではできない天然の茸だからでしょうか。

香茸を上手に採る人は、自分の足で歩いて探し見つけます。その場所に毎年生えるので、9月中旬頃から10月下旬まで、ワクワクして山へ採りに出かけます。特に、天候には左右されやすく、「今年は少ししか採れなかった」とか、「たくさん採れた」とか、人々が会うと香茸の話に花が咲きます。

香茸の調理方法は多様ですが、一番簡単で美味なのは、塩漬けの香茸を塩出しした後細かく切って温かい御飯に混ぜて作る“おむすび”ではないでしょうか。また、すき焼きとか、五目御飯、山菜おこわ、白和え等々たくさんあります。

人工的に栽培できない山の幸香茸、天候に左右される香茸を、保存方法とともに調理方法等も大切に次世代へ伝えてゆきたいものです。

## 干 柿

東出雲町食生活推進協議会

石丸 博子

11月にもなると農家の軒先には、柔らかなアメ色の干柿の暖簾が目立つようになります。干柿のふるさととは、京羅木山の懐に抱かれた東出雲町上意東の畑地区です。この干柿の歴史は古く、江戸時代末期に旅人がその道中で「干柿小屋」を見た経験をもとに、当地で建てたのが畑集落の最初の柿小屋だったといわれています。同集落は、標高150~200メートルの傾斜地で、上昇気流が激しく霧や霜の発生が少ないという干柿作りには最適の自然条件の中にあります。

このような環境の中で自然乾燥させながら、途中で肉質を均一にするためにもみほぐすという作業を経て、およそ3~4週間経つと外皮が少しかたくなり、渋が抜けて柔らかなアメ色の干柿が完成します。

柿は、「福をかき集める」として、橙などと共にお正月に神前にお供えされる慣わしがあります。今から400年前の武士たちの携帯食、また、栄養保存食として万病の良薬として、珍重されていたということです。干柿は、そのまま食べても美味しいことはもちろん、チーズやハムなどを巻いてビールのつまみ、ワイン漬、天婦羅などとバリエーションの広い食品です。また、遠方にいる親戚、友人に送られ、お正月におこたの中でいただく干柿は、ふるさと東出雲町を思い起こさせる味わいといえるでしょう。

# 食卓に並ぶ料理（冬）

- |                |                     |                    |
|----------------|---------------------|--------------------|
| ①ズボテガニの味噌汁(松江) | ⑪こんにゃくの華風和え(広瀬)     | ⑳卵のサラダファルシ(掛合)     |
| ②鱒のいなり煮(鹿島)    | ⑫大豆ステーキきのこソースかけ(伯太) | ㉑白菜漬と鮭の粕煮(頓原)      |
| ③ジンバの酢味噌和え(島根) | ⑬牛肉御飯(仁多)           | ㉒わにの香り揚げ(赤来)       |
| ④鯛御飯(美保関)      | ⑭猪のキムチ鍋(横田)         | ㉓柚子のハチミツ漬けカナッペ(出雲) |
| ⑤干柿ロール(東出雲)    | ⑮白菜と鶏肉の中華粥(大東)      | ㉔海苔雑煮(平田)          |
| ⑥赤貝御飯(八雲)      | ⑯射込み抹茶きんとん(加茂)      | ㉕キャロットプリン(斐川)      |
| ⑦芹と鶏肉のナムル(玉湯)  | ⑰ミルク味噌グラタン(木次)      | ㉖こんにゃくの山かけ(佐田)     |
| ⑧干大根の粕汁(宍道)    | ⑱山の芋入り高菜おやき(三刀屋)    | ㉗いかロールエッグ(多伎)      |
| ⑨朝鮮人参の鶏蒸し(八束)  | ⑲栃鶏のたたら煮(吉田)        | ㉘クレソンの胡麻あえ(湖陵)     |
| ⑩蕪のかぶら蒸し(安来)   | ㉚ヘカ汁(吉田)            | ㉙あらめのかき揚げ(大社)      |

## 手づくりこんにゃく

広瀬町比田美代里会  
植木美生子

私達の住んでいる比田地区は、広瀬町の奥地にあり、四方は山岳に囲まれ標高300~400mの高原地帯です。耕地は約360haあり、農業と畜産を生業とする農村地帯です。

米がだぶつきはじめた25年前より減反が始まり、転作へと政策が変わったのを機に「こんにゃくいも」を栽培される方が多くなったように思います。

こんにゃく芋は余り手間がかからず、湿けた土地ならどこでも良く育つ事から、現在に至るまで栽培が続けられています。こんにゃく芋は4月中旬から下旬にかけて種球を30~40cm高さの畝を作り、株と株の間は15cm位にして植えます。夏は乾燥しないように藁を敷くなどし、3~4年かけて大球にし、10月下旬から11月上旬に茎葉が黄色くなり始めたら堀りとりします。こんにゃくは、芋の皮をとりミキサーで砕いて火にかけて煮、人肌程度に温めた湯で溶いたカセイソーダとよく混ぜてから型に入れたり、丸めたり色々な型のこんにゃくを作ります。この時の水とカセイソーダの混ぜ具合がこんにゃくのできを左右します。作りしなのこんにゃくは、こしもあり、とても美味なので刺身にして食べるのが最高です。酢味噌、ポン酢、柚子味噌などつけて食べる素朴な味は何とも言えません。1つの球でも大きければ沢山できるので、隣近所へ配りでき具合を見てもらったり、こんにゃくで作った料理で近所の人達とお茶を飲みながらの語らいは、今では薄れてきていると言われている地区の連帯がまだ残っている事を実感します。

こんにゃくは、行事食として年取り、節分には必ず食べられる物です。これは、1年中の呑み込んだ砂を下すためだと言われています。

最近では、比田地区の秋の文化祭に「手づくりこんにゃくコーナー」が開設され皆に喜ばれています。また、冬期間地元の商店でも販売されるなど手づくりこんにゃくの良さが見直され人気を呼んでいます。

## あまさぎ

宍道町食生活改善推進協議会  
太田 泰子

宍道湖七珍の中でも「アマサギ」(ワカサギ)ほど当地方で親しまれ、多くの人に美味しいと云われる魚は他にないように思います。昔から伝わるおせち料理の中に、アマサギの照り焼、昆布巻があり、カルシウム、ビタミン、ミネラル等を豊富に含むバランスのとれた料理としても親しまれています。先代の人の知恵のすばらしさを併せ感じるところです。手先が悴む季節になると自転車の荷台に氷箱一杯にアマサギを積み、かなりの山間地域まで商いに来られたのを子供心に覚えています。上間で炭火を使っただけの素焼き、熱いうちに調味液に漬ける、その香ばしさ、ジュツと音がするのがたまらなく食欲をそそった思い出があります。昨年の冷夏では成長しきれず、小ぶり、また今年の猛暑では不漁となるなど、成長にはデリケートな魚とも思われます。今では、そのアマサギもスーパーマーケットや魚店で姿を見ることが希になってきて、店頭には中国産のもの等も出廻っていることは、淋しい気もします。

故郷を離れた家族に送る素焼きや照り焼き、そしてお茶漬けなど手ごまやかに作る母親の姿を偲び、今年もその美味しい季節を迎える頃となりました。いつまでもこの大切な味を守りそだてていきたいと思っています。