

しまねを食べようキャンペーン vol.01



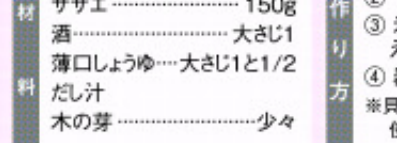
掲載内容はこちらでも確認できます <http://www.sanin-chuo.co.jp/shimane-shoku/>

2014年に行った松江郷土料理研究会の新メニュー発表会で創作料理を披露する料理人(右)と披露された料理



しまね まいもん☆recipe

公益社団法人 島根県栄養士会



サザエごはん(4人分)

米	2合	① 米は洗ってザルにあげておく。
サザエ	150g	② サザエは身を取り出し、薄く切る。
酒	大さじ1	③ 米、酒、薄口しょうゆ、だし汁を入れて水加減をし、サザエを加えて炊く。
薄口しょうゆ	大さじ1と1/2	④ 器に盛り、木の芽を飾る。
だし汁	少々	※貝によっては、さっと茹でて身を外して入れます。この場合は、茹で汁も使うと風味よく出来上がります。
木の芽	少々	

栄養価(1人当たり)

◆エネルギー	: 318kcal	◆たんぱく質	: 12.4g
◆脂質	: 0.9g	◆塩分	: 1.3g

日本海に囲まれた隠岐では、身近で豊富にとれるサザエを様々な料理に利用します。刺身やつぼ焼きはもちろん、ピーマンやなすと一緒にこしょうゆで炒り煮にしたり(こしょうみそ)、酢の物や和え物に、また、カレーの具にすることもあります。

サザエごはんも代表的な料理の1つです。炊き込みごはんには、サザエの他に、島でとれる四季折々の貝(ニナ、センタ、ヒオウギ、イタヤ、アワビなど)も使います。



松江郷土料理研究会

食文化はその土地の自然と歴史を背景に育まれてい... 島根県では東西に長い海岸線と中山間地域、多雨と明確な四季などの自然条件が、地域ごとに多様な食文化を生み出してきました。こうした貴重な島根の食文化を守り未来へ引き継ぐため、今回のシリーズでは食文化の継承・保護につながる取り組みを取り上げます。初回は松江郷土料理研究会を紹介します。

豊かな食を観光資源に

若手料理人らが活動の柱 松江郷土料理研究会は郷土料理を通じて観光振興を目指し1991年、松江市内の旅館や飲食店、業界団体などで設立されました。以来、伝統料理の継承や新たな食材の発掘、新メニュー開発研究などの活動を行っています。現在は、事業所5団体と松江市で構成しています。活動の柱は若手料理人らによる地産食材の勉強会と新メニュー発表会です。毎回、生産者や職人らを講師に地産食材についての勉強会を実施し、食材の特長、生産方法、歴史などへの理解を深めます。その上でその食材を使った新メニューを各事業所の料理人が考案します。その意義について同会代表世話人である「文字家社長の景山直観さん(53)」は「一例として同じ天産物産物でも、獲れた場所の環境で味や香りが異なる。なぜそうなるのか知ることによって素材への理解を深め、その良さを引き出す調理を考えることが料理人を高いレベルに引き上げる」と話します。2014年は11人の料理人が島根和牛を使った新メニューを考案しました。島根県は1970年代前半から、優れた能力で全国に名を馳せた「第7米穀」の産地として、優秀な和牛生産者の地位を築き、80年代後半から90年代前半ごろは牛の平均価格は全国平均を大きく上回っていました。

素材を生かす新メニューで人を呼び込む

一文字家の料理人・谷越美紀さん(26)は、食感や味がそれぞれ異なるサロイン、ヒレ、モモを塩コショウでシンプルに焼き上げ、松江特産の西条柿のソースや、辛味が特徴の「おろち大根」を付け合わせた「島根和牛三種盛り合わせ」を披露しました。サロインの脂の甘みを引き立てるのに西条柿をすりつぶし「ロイン」と塩を味付けしたソースを創作。また、しっかりとした食感のヒレには泡立てた生クリームとワインヒネガーでさわやかな香りを演出するなど、肉本来の風味を引き立てられるよう食感に合わせた味付けをしました。谷越さんは活動について「普段お客様の前に出ることが少ないので、目の前で食べていただく素直な反応を見られたのが新鮮で刺激になりました」と話し、さらにはいい料理を目指して腕を磨いています。

2020年には東京オリンピック地域に根づく和食文化を発信

研究会活動を通じて若手料理人の育成や、地域内の料理人同士の情報交換、連携の醸成につながっており、地域一体となり豊かな食を観光資源化していく流れができてきたと見られます。



「(有)南目製粉」様よりご提供いただきました「紅白だんごっ粉」を5名様にプレゼント!!

島根県の取り組み

しまね故郷料理店の紹介

島根県には優れた食材となる農林水産品並びに加工品が数多く生産されています。これらの優れた県産品を生かし、「島根の味」を提供できる飲食店等を「しまね故郷(ふるさと)料理店」として認証・PRしています。認証区分として、島根の農林水産品を積極的に活用している、こだわり「しまねの食材」のお店と、島根ならではの郷土料理を提供している、こだわり「郷土料理」のお店の2種類あります。登録店舗は174店舗あります。(平成27年5月末現在)

しまね故郷料理認証店

しまねブランド推進課 TEL.0852-22-5122

しまね故郷料理店 検索

みんなのよい食プロジェクト

JALしまね <http://ja-shimane.jp/>

無洗米 66

株式会社 やすぎトヨー

JALしまね やすぎ地区本部

無洗米取扱/やすぎ精米センター

安来市利弘町925-3 TEL(0854)22-6958

県民の皆様へ管理栄養士・栄養士が気軽に栄養支援・食の相談を行う「栄養ケア・ステーションしまね」を開設し、お申し込みをお待ちしています。

公益社団法人 島根県栄養士会

【事務局】〒690-0877 島根県松江市春日町615 TEL.0852-27-6674 / 67-1636(栄養ケア・ステーションしまね) FAX.0852-27-8987 <http://www.eiyou-shimane.com>

ICOHARA 山陰食品工業 食品

松江市和多見町153-3 TEL.(0852)27-5690 FAX.(0852)27-5691 Email: naois@ruby.ocn.ne.jp

ネット事業部 松江市国府町438-2 <http://itohara.co.jp> しじみの学校 検索

島根県スーパーマーケット協会

株式会社 キヌヤ 株式会社 ヤマダヤ 株式会社 ウシオ 株式会社 ふくしま 株式会社 みしまや

ご飯のお供にはもちろん、お酒のおつまみにもぴったり!

すしの職人

中浦食品株式会社

〒690-0109 島根県松江市東島町東島385-41

技とこだわりが光る 人を和ませ、絆を育む

島根の酒

島根県酒造組合 松江市東津田町1258-1 TEL.0852-26-5595 FAX.0852-26-5739

挽きたて、打たてのこだわりの出雲そば

出雲そば左たき

出雲市斐川町沖洲1630 TEL.(0853)72-0653 FAX.(0853)72-0130 <http://www.sobasho-tamaki.jp/>

松江郷土料理研究会

代表世話人 景山直観

事務局/松江市母衣町55-4 松江郷土会館所蔵光復館内 TEL.0852-32-0504

松江市(津田村)特産 浜田漁産産どんちっち 津田かぶ漬の老舗 「素書干し」の元祖

有限会社 土江本店

本社工場/島根県松江市矢野町250-41 浜田漁港工場/島根県浜田市日野町306-4 TEL.0852-21-3150 TEL.0855-27-3103

やすぎ牛乳

YASUGI 安来乳業株式会社

島根県安来市赤江町1900 TEL.0854-28-8671 FAX.0854-28-8787

南目の青豆粉・白玉だんごの粉

南目製粉

〒690-0025 松江市八幡町953-17 TEL.0852-37-1306 FAX.0852-37-2590 <http://www.namme-k.com/>

日本シジミ研究所

代表取締役 中村幹雄

島根県松江市玉湯町林1280-1 TEL.0852-62-8956 FAX.0852-62-8957 <http://sijimi-lab.jp>

CreCla

グリコラ 山陰 0120-840-966

平野佐詰 有限会社

島根県松江市中里町160 TEL.0852-21-2596

日本茶製造販売

お茶 三幸園

千鳥城の御用 お茶師 高橋 宗

〒690-0826 島根県松江市学園南2-116-5 TEL.0852-25-0885 FAX.0852-22-7771

アゴおばさんの健康弁当

丸藤伸興アゴおばさん弁当有限公司

〒690-0046 松江市乃木福富町735-175 TEL.0852-21-3995

郷土料理

アゴおばさん

〒690-0006 島根県松江市伊勢宮町528 TEL.0852-24-2288 <http://www.teresuko.jp>

彩 irodori

株式会社 輝 祥

〒699-0404 島根県松江市元町東条町443 TEL.0852-67-3405 FAX.0852-67-3406

大好評予約受付中

お忙しいあなたに代わって、セッティングから後片付けまで、お手間のかかる全ての部分を私達がお手伝い致します!!

フリーダイヤル 0120-976-429

〒0852-22-1928代 松江市東島2-4-6

ギョウのフットー コジキ

FUJIKI

<http://mondawa.jp>

松江市東出雲町意宇南2-1-1 TEL.0852-61-1241

●松江学園通り店 ●松江田和山店 ●安来店 ●出雲店 ●米子店 ●大田店

中華蕎麦

アゴおばさん

津田本店 松江市西沖山3-5-261(ホテル中島1F) TEL.0852-23-8840 伊勢宮店 松江市伊勢宮町535-57(3F) TEL.070-5520-2387 学園店 松江市学園南2-26-20 TEL.070-5305-8074

いづも寒天工房

Izumo Kanten Kobo

出雲大社神門通り出雲大社前 TEL.(0853)53-5377

山陰中央新報社

「しまねを食べよう」キャンペーンに賛同しています

(順不同)