

# しまねを食べようキャンペーン vol.10



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

## しまね まいもん★recipe

公益社団法人 島根県栄養士会

### 酢みそかけ(4人分)

- 生ワカメ.....120g
- 菜の花.....80g
- 茹だこ.....80g
- 白みそ.....大さじ2
- 酢.....大さじ2
- 砂糖.....小さじ2
- 酒.....小さじ2
- みりん.....小さじ2
- 練りからし.....小さじ1

【材料あれこれ】  
菜の花の他—うど、苜蓿、わけぎ等  
タコのもの—イカ、エビ、軟白の貝柱、赤貝、アオサ、ペーペー、かにかま等

- 栄養価(1人あたり)
- エネルギー: 72 kcal
  - たんぱく質: 6.6 g
  - 脂質: 0.8 g
  - 塩分: 1.1 g

- 作り方
- ①菜の花を茹でる。  
(茹で方)●1リットルの湯を沸かし蒸立ったら火を止め100ccの水を加える。(温度が75℃になる)  
●菜の花を入れ2分間置きげらにとり、水をかけて冷ます。
  - ②ワカメを湯通しする。  
(茹で方)●鍋に水を入れ沸騰させる。  
●きれいに洗ったワカメを(葉と茎を分けておく)少量ずつ熱湯に入れ、色が変わったら取り出し、冷水にとり食べやすく切る。(しゃぶしゃぶの要領で湯通しする。茹でない事)
  - ③茹だこを食べやすい大きさに切る。
  - ④小鍋に白みそ、砂糖、酒、みりんを入れよく混ぜてから、弱火で練り、仕上げに酢を加える。さましてから好みで練りからしを入れよく混ぜる。(だし汁を加えるとゆるやかな酢みそになる)
  - ⑤器に生ワカメ、菜の花、茹だこを盛り付け、酢みそを添える。

益田市は、日本海に面しておりたくさんのお土産物に恵まれています。その中でもワカメは、今が旬です。お店に生ワカメが並ぶと春の訪れを感じます。また、生ワカメは、この時期が一番味が良いと言われています。

奥出雲町は、古くからソバの名産地だった。この地で盛んなった「たたら製鉄」では大量の砂鉄や木材が必要で、そのために切り開いた山や、伐採の跡地を利用してソバが作られた。昼夜の寒暖差が激しい気候のおかげで出来は上々だったという。その頃栽培されていたのが、



「横田小そば」は香りが甘み、粘りが強いのが特徴

## 横田小そば 熱意が実を結び復活

島根県奥出雲町で古くから栽培されていた「横田小そば」。いったん生産が中断し、幻のソバとなっていたが、そのおいしさを再び、と関係者の地道な努力が実を結び、生産量は増加中。全国のそばファンの注目を集め、休日には町内そのそば店に県外からの客が列を作っている。

奥出雲町

## 風土が培う「極上の味覚」

のちに「横田小そば」と名付けられる在来種で、香りが甘み、粘りが強いのが特徴。江戸時代、松江藩主が現在の同町小八川地区のソバを、江戸幕府へ献上するほどの極上品だった。

ところが、他品種と比べると、小粒のため収穫量が少なく、収穫時期が遅いため台風や長雨による被害を受けやすい。そのため大粒の品種にとって代われ、種子の交雑も進み、少しずつ姿を消していった。

### 町おこしの起爆剤に

そんな中、2003年に町の活性化のために開かれたワークショップで、「あのおいしかったそばで町おこしができなにか」との意見が出た。地域振興の起爆剤にと「横田小そば」と名付け、復活プロジェクトがスタートした。

### そばブームで人気は全国レベル

町内にはすでに種がなく、県農業技術センターに保存されていた種1キロを町が譲り受け、圃場を作って増やし始めた。天候不順を乗り越え、300キロの種を収穫。翌年に初めて農家に種を配ったが、収穫量が少なく、天候の被害を受けやすい横田小そばを嫌がる農家も。栽培に前向きな生産者がいても、ソバはミソバチの媒介で受粉するため、約2キロ以内は他品種があれば交雑が進み、横田小そばとは呼べなくなる。ある程度まとまって栽培に取り組む必要があり、町は説得に追われた。

その熱意を受け、地域ぐるみで生産に名乗りをあげた地区もあって、この年、4ヘクタールで800キロを超える収穫があった。また、初めて一部の町内のそば店を通じて、客に食べてもらえるようになった。

全国的なそばブームもあって、県外からも多くの客がそばを求めて奥出雲町に詰めかけた。テレビや雑誌などで横田小そばが取り上げられることも増え、そばファンの間では全国レベルの人気者。

同町農業振興課主任主事の佐々木聡志さん(37)は「町ではより品質のいい横田小そばを、安定して供給できるように3年に1度の種子更新を要件として作付奨励支援事業を実施し、生産面積を増やしたい」と話す。町内のそば店から「もっと横田小そばが欲しい」との要望もある。また仕入れ値で他品種の約1.5倍と高額なため、値下げを求める声も。

完全復活への道のりは半ばだが、地元の横田小学校では、児童が横田小そばの栽培から収穫、食べるまでを体験しながら学習している。また、05年に始めた「奥出雲そば街道新そばまつり」は約1万3000人を集めるイベントになった。そば好きをうならせようとする横田小そばは、新たに町の文化に成長している。

### 児童にそば文化継承

今では町内のソバ栽培地約130ヘクタール中、25ヘクタールを横田小そばが占める。ソバ全体の栽培面積も、その中に占める横田小そばの割合も、じわじわと増えつつある。

完全復活への道のりは半ばだが、地元の横田小学校では、児童が横田小そばの栽培から収穫、食べるまでを体験しながら学習している。また、05年に始めた「奥出雲そば街道新そばまつり」は約1万3000人を集めるイベントになった。そば好きをうならせようとする横田小そばは、新たに町の文化に成長している。



栽培面積も増えつつある横田小そば



他の品種と比べ非常に小粒なのがわかる

- 横田小ソバ
- 信濃1号
- 常陸秋ソバ

### 島根県の取り組み

しまねの食のポータルサイト  
「しまねのおいしい食GUIDE」OPEN

島根県内の様々な食に関する情報発信を行い、県民の皆様への地産地消への関心を高め、県産品の利用拡大へ繋げていくことを目的として、しまねの食のポータルサイトを開設しました。

URL <http://www.shimane-syoku.jp/>  
(スマートフォン表示にも対応)

主な項目

- (1) 県内の食に関するイベント情報
- (2) 島根県の特産品を紹介 特産品図鑑や、毎月の旬な食材情報をお知らせ
- (3) 地産地消に取り組む方の声 生産者や、産直市等、地産地消に関わる方のインタビュー記事を掲載
- (4) その他

OPEN後も、様々なコーナーを順次公開していきます

お問い合わせ先 しまねブランド推進課  
TEL.0852-22-6398

みんなのよい食プロジェクト

JALしまね  
<http://ja-shimane.jp/>

人と環境にやさしい食

無洗米 66g

株式会社 やすぎ

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

県民の皆様は管理栄養士・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>

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!

中浦食品株式会社  
〒699-0109 島根県松江市東島町新町883-41

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

出雲そばたまたまき

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  
松江農工会議所観光振興課内  
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 「春巻干し」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

安来乳業株式会社

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

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

0120-840-966

平野伍詰有限公司

島根県松江市中里町166 TEL.0852-21-2596

日本茶製造販売

三幸園

〒690-0826島根県松江市学園南2-16-5  
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 松江市乃木福龍町735-175  
TEL.0852-21-3995

和

〒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 藤 祥

〒699-0404島根県松江市穴穂町東条443 TEL.0852-67-3405 FAX.0852-67-3406

とんかつ 特売日 190円

有宮本食肉店 0120-976-429

FUJIKI

松江市東出雲町南2-1-1  
TEL.0852-61-1241  
<http://mondawa.jp>

中華蕎麦

清田本店 松江市出雲町3-5-26(イオン中心ビル) TEL.0852-23-8840  
伊勢宮店 松江市伊勢宮町535-57-30 TEL.076-5530-2387  
宇田店 松江市学園2-26-20 TEL.076-5305-8074

ステーキ館 和

ランチタイム限定メニュー  
11時~14時 2,100円(税別)  
1日限定20食

〒690-0011松江市東津田1109-2  
0852-31-0338  
水曜定休日(ステーキ館) 換装

いづも寒天工房

Izumo Kanten Kobo

出雲大社神門通り出雲大社駅前  
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)