しまねを食べようキャンペーン vol.05

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

食を通じて島根県のよさを見直そう　しまねと食

しまね まいもん☆recipe

公益社団法人 島根県栄養士会

雲南市郷土料理
焼き鯖寿司（5人分）

材料

酢飯		具	
米	2合	人参	40g
もち米	大さじ2	たけのこ水煮	60g
出し昆布	5cm程度	干し椎茸	10g
合わせ酢		椎茸の戻し汁	160cc
米酢	60cc	薄口醤油	大さじ1
砂糖	大さじ2	砂糖	大さじ1
塩	小さじ1	錦糸卵	
		卵	1個
		塩	少々
		砂糖	少々
		サラダ油	適量
		焼き鯖	中1本
		赤板（赤い蒲鉾）	1/2枚
		山椒の葉	少々
		刻みのり	少々
		甘酢生姜	少々

作り方

① 米ともち米は合わせてよく洗い、出し昆布を入れて炊く。
② 合わせ酢の材料を鍋に入れ、砂糖が溶けるまで加熱する。
③ 人参、たけのこ、戻した干し椎茸を、細かく刻み、煮つけておく。
④ 焼き鯖は骨を取り除いて、ほぐす。赤板、山椒の葉を細かく刻む。
⑤ 薄焼卵を焼き、細長く切り、錦糸卵を作る。
⑥ 炊きあがったご飯に合わせ酢を回し入れ、しゃもじで切るようにまぜ、うちわであおぎ、冷ます。
⑦ ⑥の酢飯に③と④の具を加えて、混ぜ合わせる。
⑧ 器に盛り、錦糸卵、刻みのり、甘酢生姜を飾る。

栄養価（1人当たり）
◆エネルギー：509kcal
◆たんぱく質：28.8g
◆脂　質：15.7g
◆炭水化物：58.5g
◆食塩相当量：1.8g

管理栄養士 城恵美子さん

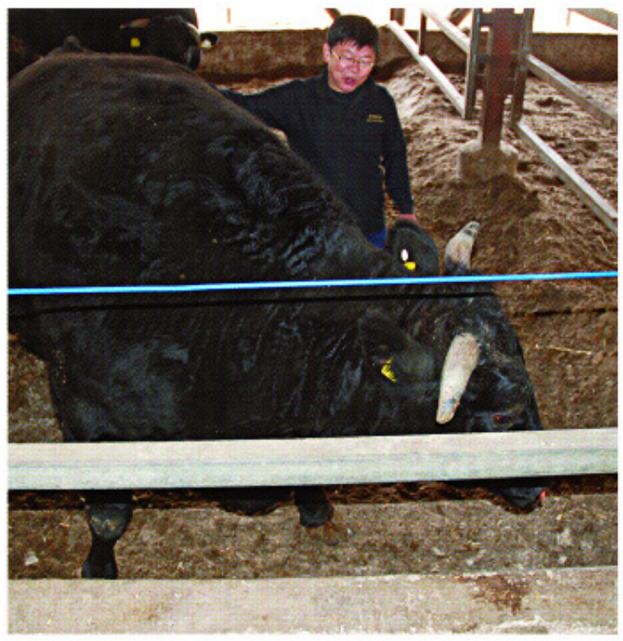
★雲南地域の名物に鯖を丸ごと1匹串に刺し、炭火で焼きあげる「焼き鯖」があります。氷や冷蔵庫もなく、食品の輸送技術が発達していなかった明治以前、大社や平田の港に水揚げされた鯖を生のまま運べる地区は、今の雲南市木次町、三刀屋地区までした。そこで、雲南市吉田、掛合地区、奥出雲町や飯南町などの遠い地区まで運ぶため「焼き鯖」が作られました。

★その「焼き鯖」に地元で採れる筍、椎茸、山椒の葉などを合わせ、散らし寿司が作られていました。田植えや茶摘みと忙しい初夏のごちそうの定番でした。

しまね和牛 上質な肉質目指し肥育に情熱

高級ブランド肉として全国的にも高い評価を受ける「しまね和牛」。その肉質は鮮やかな色合いときめ細かな霜降り。深いこくと風味豊かな味わいが特長だ。安全でおいしい島根産の和牛を食卓に―と、行政や生産者、販売業者らでつくる「しまね和牛肉ブランド確立推進協議会」（事務局・島根県農業協同組合畜産部＝出雲市斐川町）は、しまね和牛肉の普及に懸命だ。そうしたしまね和牛の肥育に取り組む農業法人中国牧場（島根県奥出雲町）を訪ね、同牧場で島根県肉牛肥育協議会会長も務める町谷修二さん（58）に生産者の思いを聞いた。

奥出雲町・町谷さん



黒毛和牛の肥育に取り組む町谷修二さん＝島根県奥出雲町下阿井、中国牧場

ストレスのない環境で健康な牛

1986年、同町下阿井に開設された中国牧場は、9棟の牛舎で従業員7人のスタッフが約1200頭の黒毛和牛を飼育している。隠岐の島など県内の畜産農家で生まれた8カ月程度の子牛を購入し、約20カ月間肥育して出荷する。

近年は県内畜産農家の高齢化や廃業などもあって子牛不足が顕著になり、市場価格が高騰。牛の飼料も高止まり傾向が続いたままで肥育業者にとっては厳しい時代だ。

同牧場では最近は繁殖にも力を入れていて、現在210頭の母牛がいる。自然交配を中心に年間約190頭の子牛が誕生していて繁殖と肥育の一貫経営につながっている。

飼育にも細かい配慮

牧場長の町谷さんが目指すのは「食べてうま味があるおいしい牛肉」。そうした肉質の良い牛を育てるため「牛たちが過ごす牛舎を居心地のいい環境にしてやること。ストレスのない状態で健康な牛を育てるのを心掛けている」と話す。牛舎内でできるだけ広いスペースを確保、ストレスを与えないために牛舎の移動もしない。日々の清掃はもちろん、BGMが流れる牛舎には常時扇風機を作動させ、夏場の暑さ対策や牛舎内の換気、床の乾燥に気を配るなど衛生面にも注意しているほか、子牛のいる牛舎ではウイルス感染を防ぐための消毒を毎日欠かさない。

牛たちが食べる餌は、一般的な配合飼料に加えて、消化吸収の良い発酵飼料を与えるほか、粗飼料の稲わらの多くは県東部の農家から集めて与えるなど、安心な国産の稲わら確保に努めている。また、出雲市周辺で刈り取った草や、牛が好む稲WCS（完熟前の稲穂と茎葉を刈り取って密封・発酵させた貯蔵飼料）なども国内産を調達、粗飼料の国内自給率を上げる努力をしている。こうした生産者の努力と細やかな気配りが「しまね和牛」のおいしさにつながっている。

町谷さんは「販売業者も仕入れ価格の上昇もあって消費者が望む価格帯での販売が難しくなっていると聞くが、生産者と販売する側が協力し合って、しまね和牛ブランドを盛り上げていきたい」と話している。

粗飼料の国内自給率を高める

消費拡大へ積極PR

1992年2月に設立された「しまね和牛肉ブランド確立推進協議会」は、しまね和牛の生産団体、販売店、行政の関係者が一体となって安全でおいしい島根県産和牛肉を提供するために組織された。しまね和牛肉のブランド化を図り、しまね和牛肉の積極的なPRと消費拡大、優良な牛肉の提供のための活動を展開している。

同推進協議会は、県外で育成された和牛と区別化を図るため、「しまね和牛肉」の認定基準を設けていて、▽島根県内で肥育された黒毛和牛▽島根県食肉公社に出荷されたもの▽肉質基準が「A―4」「B―4」以上という3条件を満たす肉を「しまね和牛肉」に認定している。「しまね和牛肉」を扱う食肉販売店やレストランとして指定店の登録を受けているのは13店。

◆指定店名
神戸屋駅南店（松江市東朝日町）▽ミートショップきたがき（同市西茶町）▽牛肉処えんや（同市朝日町）▽焼肉レストラン味道園（同市東朝日町）▽宮本食肉店松江こだわり市場（同市朝日町）▽北陽ミートセンター（出雲市小山町）▽肉の藤増ストアー（同市知井宮町）▽JAしまね出雲地区本部ラピタ本店（同市今市町）▽島根ワイナリーバーベキューハウスシャトー弥山（同市大社町）▽焼肉大和（同市塩冶町）▽ステーキハウス崩美野（飯石郡飯南町）▽オオクボジャンボ市店（益田市下本郷町）▽キヌヤ益田ショッピングセンター（同市高津八丁目）

島根県の取り組み

森の恵み「しまねきのこマップ」を作成!

▲マップ表紙

島根県は、森林の占める割合（県土の約8割）が全国第4位の森林県です。

この豊富な森林資源を活かして、シイタケ、エリンギ、マイタケ、ナメコ、ブナシメジなど、いろいろな「きのこ」が県内各地で栽培されています。中でも「シイタケ」は、生産量が一番多く、県外へも出荷されている島根を代表する「きのこ」です。

今回、県内きのこの主要産地を掲載した「しまねきのこマップ」を作成しました。ご希望の方へは、無料で配布していますので、最寄りの支庁・各農林振興センターへお問い合せ下さい。

お問い合わせ先　島根県農林水産部 林業課　TEL.0852-22-5162

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