

# しまねを食べようキャンペーン vol.06



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

## しまね まいもん ☆recipe

公益社団法人 島根県米穀士会  
管理栄養士 大谷 清美



### 出雲そばの野菜炒め ～発酵ソースで～ (2人分)

出雲そば(生)	80g	生しいたけ	40g	付け合せ	
ごま油(炒め用)	小さじ1	にんにく	少々	トマト	50g
半熟卵(L玉)	2個	ごま油(炒め用)	小さじ1	サンチュ	30g
小松菜	80g			糸唐辛子・万能葱	各少々
人参	30g	A 薄口醤油	小さじ2	B 発酵ソース	
太もやし	80g	みりん	小さじ1	味噌	小さじ1
				無糖ヨーグルト	大さじ1
				牛乳	大さじ1

- ① 出雲そばはやや硬めにゆで、水洗いをして水分を切り、ごま油をからめる。Bは混ぜて発酵ソースを作る。
- ② 小松菜は3～4cmに切りそろえる。人参、生しいたけは千切り。万能葱は小口切りに。にんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンにごま油(炒め用)をひき、にんにく、人参、生しいたけの順に炒めAを味付け、さらに太もやし、小松菜、最後にそばを加え炒める。
- ④ 皿に食べやすくした付け合せと③を盛り付け、上に②をのせて作り半熟卵、糸唐辛子、万能葱をのせ、発酵ソースを添えていただく。

新そばが出回る時期になりました。割そばもおいしいですが、今回は栄養バランスの良い一品を作りました。主食の量が少なめなので、軽くご飯と一緒にいただきます。

出雲そばの特徴として、そばの全層を使うため食物繊維、ビタミン・ミネラル類も豊富です。またそばに含まれているルチン(ビタミンP)は、毛細血管を強化し血圧を下げる働きや、活性酸素を除去する抗酸化作用が期待できます。

発酵ソースは何にでも合う万能ソースで、発酵食品の組み合わせなのでそのまま火を通さずにごいただくのがポイントです。(肉料理・魚料理・蒸し野菜料理などにも合います。)

栄養価(1人当たり)

- エネルギー: 307kcal
- たんぱく質: 16g
- 炭水化物: 32.5g
- カルシウム: 159mg
- ビタミンC: 34mg
- 塩分相当量: 1.6g

山形県で開発されたつや姫は、食味の評価が高く、夏場の高温に耐性を持ち倒伏しにくい品種で、島根県は平坦部を中心にこの品種を通常の半分以下に抑える



精魂込めて栽培したつや姫の収穫作業をする矢田輝夫さん = 大田市富山町

国立公園・三瓶山の山麓にある大田市富山町で昨年から、優れた食味や光沢、高温障害に強いことなどで注目を浴びる水稲のつや姫の栽培が行われている。「つや姫」マイスターの肩書きも持ち、地元農家の指導的役割を果たしている同町、農業矢田輝夫さん(68)は「つや姫を富山のブランド米にしたい」と熱い思いを秘める。農業の傍ら地元のみちづくりセンター長を務め、地域振興にも活躍する矢田さんに話を聞いた。

大田市・矢田さん

## つや姫 地域のブランド米に

など、生産者に栽培指導を厳格化した特別栽培米として2012年から島根県内でも本格的に栽培が始まり、今年は県全体で712ヘクタールで栽培された。

## 富山は良質米生産の最適地

矢田さんの住む大田市富山町は標高150メートル前後の中山間地帯。昔から同地域は畜産業が盛んな土地柄で、各農家は牛ふん堆肥を農地にすき込んで窒素、リン酸、カリ分を多く含んだ土作りを進めるなど地方アップに努めてきた。矢田さん方も繁殖和牛3頭を飼育、土作りを力を入れてきた。「朝夕の大きな寒暖差に加え、ミネラル分を含んだ粘土質の土質、落ち葉の下をくぐった栄養分豊富な貯水池の水を引いた水田と、良質米を生産するには最適の地」と話す。

### 和牛堆肥を活用し土づくり徹底

雨の影響で機械での刈り取りが遅れたが、時期がずれれば品質的にはいまひとつ。特別栽培米としての肥料・農薬などの使用制限を守りながら、雑草対策や分株時期の中止(水切り)といった水管理など細かい手間が欠かせないことをあらためて知り、米作りの経験豊富な矢田さんも、栽培技術の面で学ぶことが多かったという。今年長崎で開かれた「全国つや姫フォーラム」では、そうした昨年から栽培体験を島根の農家代表として発表した。

### 細かな管理が大事

「出来そのものは良かったが、

### 地域振興にも一役

矢田さんは、地元の土地改良区の理事長を務めるほか、富山まちづくりセンター長として地域の活性化や食育活動などさまざまな事業にも関わっている。10月にあった大田市合併10周年記念式典のイベントでは、東部ブロックの富山、波根、久手、朝山の4町の一人として参加。矢田さんが収穫したつや姫で炊いたおにぎり400食分を提供、住民に4町の食材のおいしさを知ってもらいたい好評だったという。

矢田さんは「つや姫の魅力は何といっても食味の良さ。炊きあげた時の色つやが良く、冷めてもおいしく、価格面での優位性もある」とつや姫栽培に意欲

## 島根県の取り組み

### 島根の「つや姫」マイスター



島根県では平成26年度から、県内各地域において、美味しく・高品質な「つや姫」づくりのモデルとなる生産者を育成する「島根の「つや姫」マイスター制度」を開始しました。県内の先進的な農家の方13名をマイスターと認定し、マイスターを拠点として栽培技術の普及を図りながら、地域全体の品質向上に取り組んでいます。

お問い合わせ先 島根県 農産園芸課 TEL.0852-22-5131

## 得々プレゼント情報



「JALしまね」様よりご提供いただきました  
「つや姫 5kg」を5名様にプレゼント!!

【応募方法】氏名・年齢・住所・連絡先を明記のうえ、下記連絡先までハガキがFAXにてご応募ください。  
〒690-8668 松江市殿町383 FAX.0852-32-3530  
山陰中央新報社営業局「しまねと食」係

【プレゼントに関する問合せ】TEL.0852-32-3380

【応募締切】平成27年12月7日(月)まで(消印有効)

【当選発表について】当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。  
【個人情報について】おあずかりした個人情報は、賞品の発送以外には使用いたしません。個人情報保護のため、最終的な抽選につきましては山陰中央新報社が責任をもって行います。

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

つやつやに炊けるからほら、この笑顔。

島根県産米 つや姫

島根県産米「つや姫」が、平成26年産米の食味ランキングで「特A」を取得しました!

## ツヤツヤプレゼントキャンペーン

抽選で合計200名様にあなたを輝かせる素敵なプレゼントを差し上げます!

**A賞 5名様**

JTB旅行券 (30,000円分)

**B賞 15名様**

しまね和牛 ロースステーキ2枚  
島根わいん/1本セット (10,000円相当)

**C賞 80名様**

JALしまね加工品詰め合わせ (5,000円相当)

**ダブルチャンス 100名様**

つや姫精米 5kg×1袋

2015年  
11/1(日)▶  
12/31(日)

【応募要項】島根米「つや姫」5kg以上のパッケージについている応募シールを専用応募ハガキまたは郵便ハガキに貼って、●郵便番号・住所 ●氏名(ふりがな) ●年齢・性別 ●電話番号 ●ご希望の賞品 ●お買上げ店名 ●感想等をご記入の上、下記宛にご応募下さい。

●応募先/〒699-0631 出雲市斐川町直江5030  
JALしまね米穀課「島根米つや姫ツヤツヤプレゼントキャンペーン」係

●応募期間/平成27年11月1日(日)～平成27年12月31日(木) 平成28年1月8日当日消印有効  
当選発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。賞品発送は平成28年1月下旬頃を予定しています。  
※B賞はアルコールを含むため20歳以上の方の応募に限ります。

※ご当選者の住所、転居先不明、長期不在などにより賞品をお届けできない場合には、当選を無効とさせていただきます。  
※個人情報の保護について/ご応募いただいた個人情報はJALしまねが責任をもって管理し、当選賞品配送委託以外には一切開示しません。また、本キャンペーン以外の目的で使用することはありません。  
※米穀事業関係者は応募できません。

