

食材で結ぶヒト・マチ・トヨタカローラ島根

週末カローラ人 vol.3

日常の延長線上に素敵な一日があり、暮らしの近くに素晴らしい出会いがあります。
さあ、週末は美味しいモノを求めてクルマでお散歩を。ご家庭へ楽しい時間を連れて帰りましょう。

今回の食材は 新鮮魚介 × 藻塩



夏を元気に、美味しく！ 五感で「海」を味わう週末ドライブ

新鮮な魚介とお塩を求めて
海と港のまち「浜田」へ

天然の良港の恵みと
千年の製法「藻塩づくり」

浜田のまち、人、食材
夏を彩る夕焼けドライブ



第1回の「奥出雲」、第2回の「江津」に続き、今回の週末カローラ人の舞台となるのは「浜田」。西日本を代表する漁港のひとつ「浜田漁港」や、港で水揚げされた魚介類の市場「しまねお魚センター」などに代表される海のまちです。

暑さについつい元気をなくしてしまいがちな夏の季節に、新鮮な海の幸や、古代より味わわれてきたお塩「藻塩」など、浜田の魅力をたっぷり詰め込んだ料理をご紹介します！元氣いっぱい夏を乗り越えるため、思わず食欲の湧く旬の食材を集めに、潮風香る週末ドライブへ出かけてみましょう。

浜田市が位置するのは、島根県西部石見地方。沖に広がる大陸棚の外側は急斜面になつており、暖かい対馬海流と、深海からの冷たく栄養に富んだ海水とが混じり合う、魚の餌となるプランクトンが豊富な好漁場になっています。

そんな浜田漁港では、四季折々に美味しい魚が水揚げされます。今や浜田の代名詞ともいえる春のノドグロや、夏のマアジ、秋のカレイは、厳選水産ブランド「どんちっち三魚」として売り出され、関東の築地や関西でも高い評価を得ています。

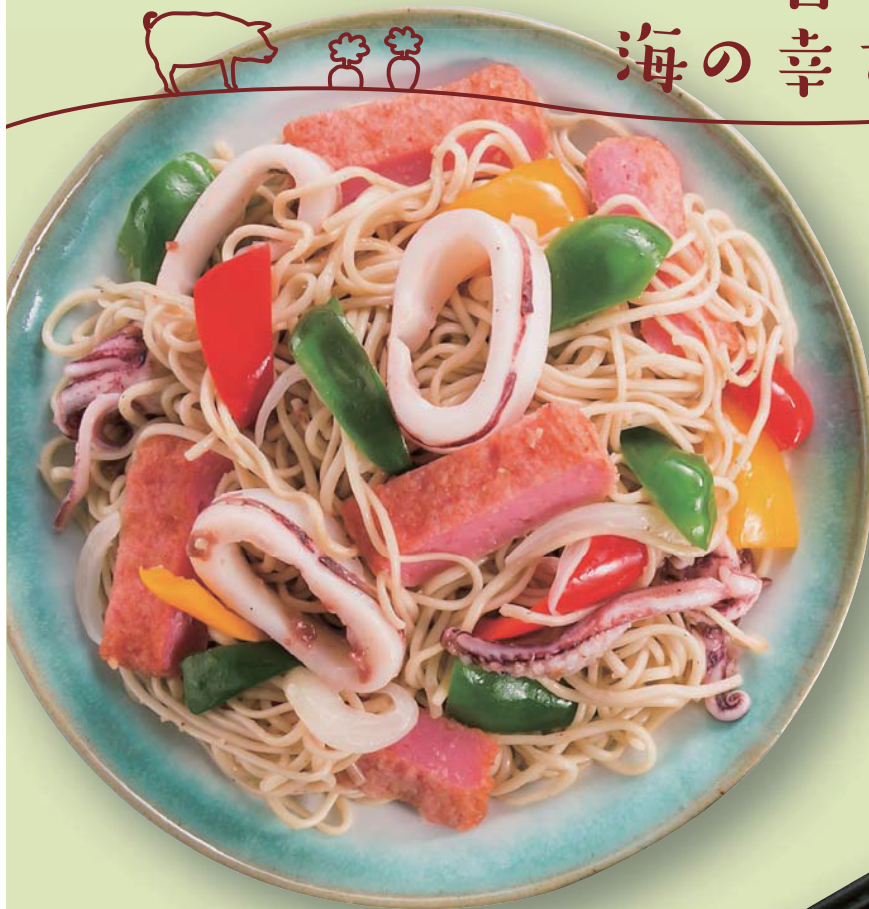
また、浜田の幸はお魚だけではなく、ミネラル不足に陥りやすい夏の季節には、もう一つの浜田の海の恵み「藻塩」もいただきましょう。普通のお塩と違うのは、海水を煮詰めてお塩を作る際に海藻も一緒に入れるところ。日本の塩づくりの原点といわれる「藻塩づくり」は、「浜田の海で生活する会」に申込むことで体験できます。お中元やお歳暮などの贈り物にも、藻塩はぴったりですよ。

海藻の生み出すまろやかな味わいが特長の藻塩と、種々の魚介を合わせた料理には、夏に弱りがちな食欲も大いに刺激されるはず。野菜と合わせたグリル焼きや、地元の本級グルメとしても愛されている海鮮焼きそばなど、手軽に作れるのもポイントです。

お魚の購入にあたっては、レストランも併設されている「しまねお魚センター」のみならず、ホームページやFacebookなどで最新の情報を更新している地域の鮮魚店「渡辺鮮魚店」や「お魚のなかだ」など、選択肢は様々。少し足を伸ばして、お買い物の楽しさも味わってみてください。

ただ、場所にもこだわりたいなら、石見海浜公園でマリンスポーツやキャンプを楽しむながら、アウトドア料理に挑戦してみるのがいいかもしれません。沈みゆく夕陽を横目に、国道9号線などを海岸線ドライブするのもおすすめ。「道の駅ゆうひパーク三隅」に立ち寄れば、日本海をバックに汽車の走る、写真映える美しい景色が望めます。きつといい夏の思い出になりますよ。

日本海が育んだ 海の幸も豪快に料理する



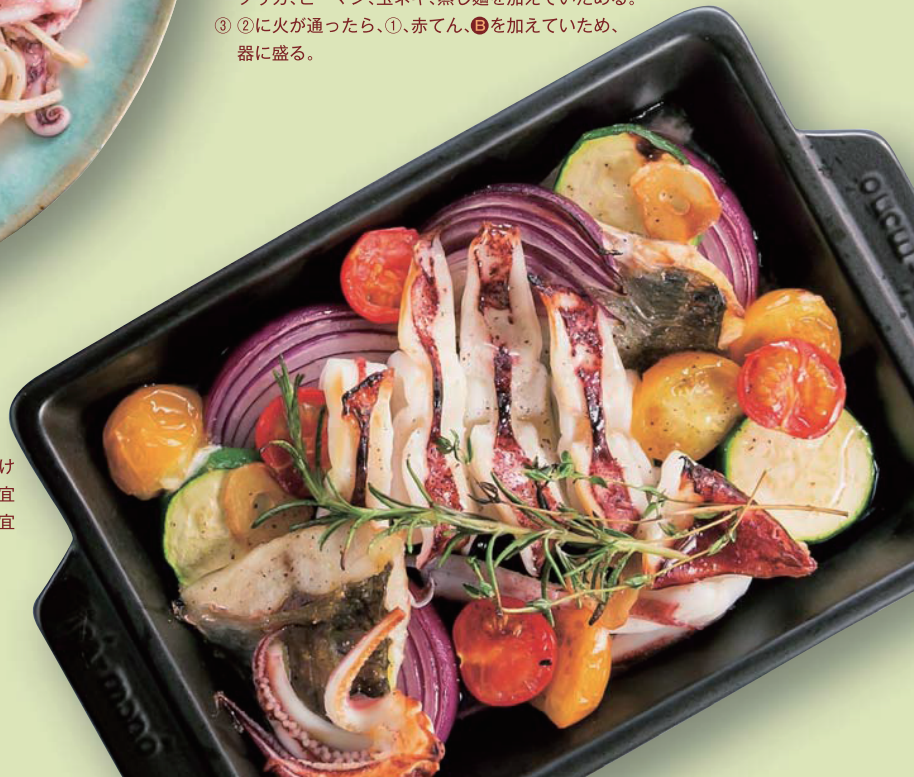
●海鮮焼きそば (一人当たり458Kcal)

〈材料4人分〉

イカ(一口大) ……………一杯	ピーマン(一口大) ……………1個
酒 ……………大さじ1	玉ネギ(一口大) ……………1/2玉
片栗粉 ……………小さじ1	中華蒸し麺 ……………4玉
藻塩・コショウ ……………各適量	赤てん(一口大) ……………2枚
サラダ油 ……………大さじ1	酒・レモン汁 ……………各大さじ2
長ネギ ……………大さじ1	鶏ガラスープの素 ……………各小さじ1と1/2
ショウガ ……………大さじ1	藻塩・砂糖 ……………各小さじ1と1/2
パプリカ 赤・黄 ……………各1/2個	

〈作り方〉

- ① イカにAをからめ、熱湯でさっと湯引きする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、長ネギ、ショウガをいため、香りが立ったらパプリカ、ピーマン、玉ネギ、蒸し麺を加えていためる。
- ③ ②に火が通ったら、①、赤てん、Bを加えていため、器に盛る。



●海鮮と夏野菜のグリル

(一人当たり151kcal)

〈材料4人分〉

イカ(一口大) ……………一杯	ニンニク(スライス) ……1かけ
アジ(三枚におろし一口大) ……2尾	タイム、ローズマリー ……適宜
紫タマネギ(くし形切り) ……1/2玉	レモン(くし型切り) ……適宜
ズッキーニ(輪切り) ……………1/2本	
ミニトマト 赤・黄(2等分) ……各3個	
エゴマ油 ……………大さじ2	
藻塩 ……………適量	
コショウ ……………適量	

〈作り方〉

- ① 器にAを並べ、Bを振り、ニンニク、タイム、ローズマリーをのせる。
- ② オーブントースターで12~15分焼く。

今回使用したお皿

石州宮内窯の器

江津市二宮に窯を構える石州宮内窯。江津市・浜田市を含めた石州(石見国)は、良質な土が豊富にあることで、古くから盛んに作陶が行われてきた名産地です。



浜田は伝統ある文化の郷でもありません。ユネスコ無形文化遺産にも認定された石州和紙は、その紙質の強さから障子紙として用いられてきました。石州和紙会館では、石州和紙の手すきの体験をすることができます。

その石州和紙が、面や蛇腹などの材料として使われているのが石見神楽。三宮神社では、毎週土曜日(夜)に定期公演が行われています。神楽の囃子の音を表現する「どんちっちは、地域ブランド」『どんちっちは三魚』のもとともなりました。絢爛豪華な神話の世界をぜひ堪能してみてください。

週末スポット
浜田



伝統ある製紙技術と
めくるめく神話世界の郷