

食材で結ぶヒト・マチ・トヨタカローラ島根

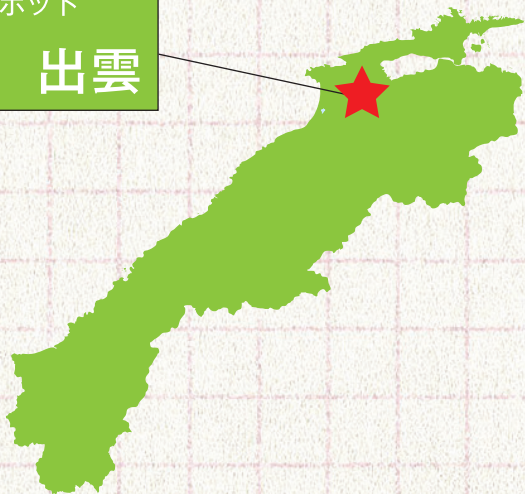
# 週末カローラ人 vol.4

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。



週末スポット

出雲



今回の食材は

しまね和牛 × マイタケ



## 味覚あふれる秋の色をさがしに、 「八雲立つ」出雲へ！

### 神々の集う街で食材集め 秋の風感じる週末ドライブ

酷暑続きだった今年の夏もやっと終わり、季節は秋。涼しい風と木々の装いの赤々とした変化に、週末は自然とドライブへと誘われます。

紅葉を楽しみながら向かうのは、「出雲」。いわずと知れた“神話の里”であるとともに、“和牛のオリンピック”と呼ばれる全国和牛能力共進会で、最高名誉賞である内閣総理大臣賞を二度も受賞しているブランド黒毛和牛「しまね和牛」の産地でもあります。

今回の週末カローラ人では、和牛の鮮やかな霜降り肉の“赤”を筆頭に、秋めいた色合いの食材を探すドライブへ出かけてみましょう。出雲の街の新たな一面と出会う、そんな良い“ご縁”を得られる週末になりそうです。

### 「八雲立つ」出雲の和牛を 奥出雲の恵みとともに

出雲と牛の関わりは古く、たたら製鉄が行われていた古来より、輸送手段として多くの牛馬を用いてきた歴史があります。また出雲の枕詞として知られ、幾重にも重なった雲を表す「八雲立つ」という言葉は、たたらから立ちのぼる煙を指すという説も。ロマン溢れる、古代出雲の雄大な景色が見えてくるようです。

そんな土地でのびやかに育った和牛を、旬の食材「マイタケ」と一緒にいただきます。出雲周辺のものとしては、「きのこの女王」奥出雲舞茸が知られます。奥出雲は、澄んだ空気と山々からの清らかな水の恵みを受け、仁多米の産地ともなった地。仁多米由来のお味噌「奥出雲三倍糍米みそ」なども販売されており、あわせて贅沢に楽しめます。

### お肉も野菜も果実も 食欲の秋を彩る楽しい食卓

秋の色の食卓に、さらに秋のフルーツを一品。出雲の海沿いにある多伎地域は、潮風に吹かれて育ったイチジクの名産地です。小ぶりながら強い甘みの特徴の「多伎いちじく」は、国道9号線沿い、2基の大きな風車が目印の「道の駅キララ多伎」などで購入が可能。和牛と絡めた「牛肉とイチジクのオイスター炒め」のレシピをご紹介しますので、ぜひ参考にしてみてください。

また秋の出雲といえば、何と言っても八百万の神々が集う“神在月”。全国から訪れた人々と、各地の“神無月”でお留守になった神様たちで、出雲は盛大に賑わいます。お祭り、紅葉、そしておいしい食事。この街ならではの魅力に、きっと誰もが出会えるはずです。

# 出雲のジューシーな秋の実りで おなかいっぱい食欲の秋



## ●牛肉とイチジクのオイスター炒め (一人当たり400kcal)

〈材料4人分〉

牛焼き肉用肉 ……300g  
Aしょうゆ・酒 ……各小さじ2  
片栗粉 ……適量  
ごま油 ……適量  
マイタケ(小房に分ける) ……1株

オイスターソース ……大さじ2  
赤みそ・酒・しょうゆ・みりん ……各大さじ1  
B塩・こしょう ……各適量  
イチジク(縦6等分) ……3個

〈作り方〉

- ① 牛肉にAを揉み込み、片栗粉をまぶす。
- ② フライパンにごま油を中火で熱して①を炒める。肉の色が変わったらマイタケを加えて炒め合わせ、Bで味を調える。
- ③ 火を止めてイチジクを加え、サッと混ぜ合わせたら器に盛る。

## ●和風ローストビーフ (一人当たり300kcal)

〈材料4人分〉

牛モモかたまり肉 ……400g  
塩・こしょう ……各適量  
にんにく(薄切り) ……1かけ  
玉ねぎ(薄切り) ……1玉  
Aしょうが(千切り) ……1かけ  
酒・しょうゆ・みりん・酢 ……各1/4カップ  
貝割れ大根 ……1パック

〈作り方〉

- ① フライパンを中火で熱し、塩・こしょうを振った牛肉を入れ、表面に焼き色を付ける。にんにくを加えて蓋をし、中～弱火で約5分間蒸し焼きにする。
- ② ジッパー付き袋にAを合わせて①を入れ、冷蔵庫で約3時間漬ける。
- ③ 牛肉をとり出して薄切りにし、貝割れ大根・②の野菜とともに器に盛って、②の漬け汁をかける。



### あわせて楽しみたいスポット紹介

がくえんじ  
鱈淵寺

千年以上の長い歴史を持ち、武蔵坊弁慶が多くの伝説を残していることでも知られる鱈淵寺。見事な色づきをみせるもみじが美しく並び、堂への階段は深紅に染まるトンネルに。11月中旬頃から見ごろです。



### 紅葉狩りと神社巡り。「神在月」の出雲の歩き方

たちくえきょう  
立久恵峡

神戸川の清流沿い約1kmにわたり、烏帽子岩、ろうそく岩、屏風岩など、様々な奇岩がそそり立つ独特の景観が広がります。整備された遊歩道を、30分ほどで一周。紅葉の美しさも県内屈指です。

いづもおおやしる  
出雲大社

出雲の10月は「神在月」。旧暦の10月10日から17日(平成30年は、11月17日から24日)にかけて、出雲大社に全国から神々が集まれ、縁結びの会議が行われるといわれています。