

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.1

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

奥出雲 宍道湖
仁多米 × しじみ

横綱のお米と土用の滋味を求めて 初めてのぶらり週末カローラ人

島根県が全国に誇る
食の2大ブランド

仁多米が美味しくなる
奥出雲ならではの理由

食は土用しじみ、
花火は水郷祭が宍道湖の夏

郷土・島根に美味しい食材は数々ありますが、第1回はお米ブランドの西の横綱として全国区になった「仁多米」と宍道湖の「土用しじみ」をご紹介します。そして、この2大ブランドを使った「おむすび」のレシピをご提案します。スタミナもバッチリなので、暑い夏を元気に乗り切ることができそうです。

スーパーでお買い物もいいですが、ぜひこの週末、道の駅や産地のお近くへ出かけ、食材を育てた人や風土に触れてみてください。奥出雲の棚田や宍道湖の景色をそっと見るだけでも食べたときの味が変わるはずです。



地元では昔から美味しいと評判であった「仁多米」。米・食味分析鑑定コンクールの国際部門で5年連続金賞に輝くなど、ここ20年くらいで全国ブランドとして認知されるようになってきました。その美味しさの秘密は、奥出雲の自然の恵みにあります。

4月と11月の2回、和牛の産地という特色を活かし、堆肥をまいて土づくりを行うため、栄養たっぷりの田んぼになります。7月には、天をつく青々とした苗の根元に、ミネラルたっぷりの雪解けの岩清水が満たされます。この時期は「日本の棚田百選」に選ばれているほどの美しい風景を鑑賞することができます。稲穂が実り始めるころから、奥出雲は昼夜の寒暖差が大きくなり、美味しさが凝縮され、東の「魚沼コシヒカリ」に対して、西の「仁多米」と称される、全国有数の「仁多米」の美味しさが育まれます。

秋の収穫が終われば、神さまに感謝して秋祭りが執り行われます。神話の地出雲ならではの行事として舞われる神楽も奥出雲の見どころのひとつです。

土用の丑の日といえば全国的にはうなぎですが、島根では「しじみ」が思いうかびます(安来では「どじょう」かもしれません)。宍道湖の「しじみ」を有名にしたのは、濃厚な旨みはもちろん、漁獲高1位を長い間維持してきたこと、美容や健康面への注目度の高まりが挙げられます。この宍道湖の「しじみ」の美味しさは、淡水と海水が活発に入れ替わる厳しい環境があればこそ。栄養たっぷりの「土用しじみ」、身の引き締まった「寒しじみ」と旬が2回あるのも嬉しいですね。宍道湖の夏には「水郷祭」もあります。ぜひ「週末カローラ人」となって訪ねてみてはいかがでしょうか。





お客さまとのご縁を結ぶ 仁多米と土用しじみのおむすび

●しじみおむすびの作り方

〈材料2~3人分〉

しじみ	250g
米	2合
昆布(5cm角)	1枚
酒	50ml
みりん	大さじ1
しょうが(みじん切り)	1かけ
酒・みりん	各大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
酒・みりん	各大さじ1
白だし	大さじ1/2
みょうが(みじん切り)	1個
酒・みりん	各大さじ1
しょうゆ・白だし	各小さじ1

〈作り方〉

- 鍋に水2カップを沸かし、よく洗ったしじみを入れて口が開いたら火を止める。しじみとしじみ汁に分け、しじみを殻からはずす。
- 炊飯器に洗った米・①のしじみ汁・Aを入れ、2合の目盛りまで水を加えたら普通に炊飯する。
- 耐熱皿にB・C・Dをそれぞれ入れ、①のしじみを1/3量ずつ加える。ラップをかけて電子レンジ(600W)で約1分ずつ加熱する。
- ②が炊き上がったたら3等分し、③の汁気を切ってそれぞれ混ぜこみ、おむすびにする。

●しじみ汁の作り方

〈材料2人分〉

昆布(5cm角)	1枚
しじみ	250g
みそ	60g
しょうが汁	小さじ2
青ねぎ(小口切り)	適量

〈作り方〉

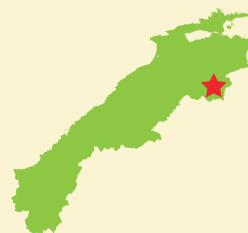
- 鍋に水3カップ・昆布を入れて中火にかけ、煮立ったらしじみを加える。
- しじみの口が開いたらみそを溶き入れて火を止め、しょうが汁を加える。
- 器に②を注ぎ、青ねぎを散らす。



※写真は1人分です。

週末スポット

奥出雲



美味しい食文化の近くには、
素敵な伝統文化があります

「スモウアシコシ」と呼ばれる宍道湖七珍(スズキ、モロゲエビ、ウナギ、アマサギ、シラウオ、コイ、シジミ)の応援を受け、今回は西の横綱・仁多米を生んだ「奥出雲」のご紹介です。

神話の里として有名で「おろちループ」、トロッコ列車「おろち号」は地元の方なら利用したことがあるでしょう。また温泉もあり、日帰り入浴もできます。亀嵩駅には松本清張の不朽の名作「砂の器」の舞台となった記念の碑も。奥出雲は歴史や小説のロマンに触れることができます。

そしてそばや仁多牛など奥出雲グルメに舌鼓を打った後は「鬼の舌震」へ。巨岩・奇岩が続く大渓谷は国指定名勝天然記念物。昔の記憶を思い出しながら、あらためて見るのも楽しいものです。2013年には「舌震」恋「吊り橋」が完成しました。吊り橋効果で、ご夫婦なら絆がさらに強く、お友だちとなら恋に発展するかもしれません。