

週末カローラ人 vol.2

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 **桜江ごぼう × 白ネギ × 江津まる姫ポーク**

万葉の歌人が愛した「江津」へ 豊かな自然の力があふれる食材に出会う

心地よい刺激を感じる

柿本人麻呂ゆかりの地「江津」

約1300年前、万葉の歌人である柿本人麻呂が妻・依羅娘(よさみのおとめ)と過ごしたとされる地「江津」。人麻呂が見て絶賛したと言われている江津の風景は、人麻呂同様、訪れた人に心地よい刺激を与えてくれそうです。第2回の「週末カローラ人」の舞台となる江津市は島根県のほぼ中央部に位置し、中国地方で随一の大河「江の川(中国太郎)」が南北に流れ、河口は日本海へとつながっています。江の川は南北朝時代から、山陰と山陽を結ぶ船運の航路として活用されたため、川沿いには歴史的な史跡も点在しています。

また、江津には季節の彩を映し出す中国山地をはじめ、肥沃な土壌を流域に運んできた江の川、海の幸あふれる日本海があります。気になるところに気ままに立ち寄りながら、新しい出会いに心躍らせてみてはいかがでしょうか。自然の恵みを凝縮した地元ならではの食材との出会いも忘れずに。

肥沃な土地が育んだ味

「桜江ごぼう」「白ネギ」

江津を流れる江の川は、治水整備が行われるまでしばしば洪水を繰り返していたそうです。そのたびに山や森からミネラルをたくさん含んだ肥沃な土壌を運んできたことで、江の川流域は作物の栽培に適した環境となったそうです。

今回は江の川流域にある「桜江町」で栽培されている「桜江ごぼう」と「白ネぎ」を取り上げます。「桜江ごぼう」は戦前から栽培され、この土地で栽培されたごぼうでしか味わえない、柔らかい肉質と歯切れのよさが特徴です。植物繊維やポリフェノール、精力増強に役立つと言われているアルギニンも含まれます。

また、桜江ごぼうのほかにもうひとつご紹介したいのが「白ねぎ」です。甘くて柔らかく、これからの季節に鍋料理などにも活用できます。ビタミンB1が多く含まれているため、疲労回復をはじめ、不眠解消も期待できそうです。桜江ごぼうとともに、夏にたまった心身の疲れを癒してくれそうです。

爽やかな潮風と風土の中で

元気に育った「江津まる姫ポーク」

江の川に沿って下流へ向かうと、日本海へと到着します。海岸沿いを東西に走る国道9号線を西へ。江津市の新ブランド「江津まる姫ポーク」を飼育する豚舎があります。豊かな自然の中で、爽やかな日本海の潮風に吹かれて育った上質な豚肉は、きめ細かで柔らかい肉質と、旨味たっぷりのジューシーな脂が特長。もちろんたんぱく質やビタミン、ミネラルも豊富に含まれている自慢のポークです。

江津という地が育んだ、川、土、海の幸を求めて、江津を訪ねてみてください。





川・土・海が育んだ 自然の力をいただきます

●ごぼうの豚肉巻き 白ねぎソース

〈材料4人分〉

- ごぼう……………2本
- くるみ(粗みじん切り)……………大さじ1
- A** みそ……………大さじ1
- 豚モモ薄切り肉……………300g
- 小麦粉……………適量
- サラダ油……………適量
- 白ねぎ(みじん切り)……………1/2本
- 酒……………大さじ2
- B** しょうゆ……………大さじ2
- 蜂蜜……………大さじ1
- みりん……………大さじ1
- ごま油……………小さじ2
- 白ねぎ(白髪ねぎ)……………1本

〈作り方〉

- ① ごぼうは約8cmの長さに切り、縦に食べやすい太さに切る。熱湯でお好みの固さにゆで、ゆであがったらお皿に移し、熱いうちに**A**を絡めて粗熱をとる。
- ② 豚モモ薄切り肉を広げて小麦粉を薄くまぶし、①を数本乗せて手前から巻く。
- ③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、②の巻き終わりを下にして、肉がはがれないよう焼き色をつける。転がしながら全体にこんがり焼き色がついたら器に盛る。
- ④ 耐熱皿に**B**を入れ、ラップをかけずに電子レンジ(600W)で約1分加熱し、白ネギソースをつくる。
- ⑤ 白ねぎを約4cmの長さに切り、縦に切り目を入れて芯を取り出し、外側の白い部分を細く切り白髪ねぎをつくる。水に約10分さらして水気を取っておく。
- ⑥ ③に④をかけ、⑤を添える。



今回使用したお皿

出西窯の器

今回の料理で使用した深い青みある器は、出雲市斐川町出西にある出西窯で作られたもの。シンプルで気取りのない「用の美」を感じられる器です。



豊かな自然と万葉の歴史を肌で感じる事ができます

週末スポット 江津周辺



新鮮食材以外にもさまざまな魅力を持つ江津。万葉集で知られる柿本人麻呂ゆかりの地であり、日本海が美しい大崎鼻灯台から、歌人が「角の里」と詠った地を一望できます。

そのほか聖徳太子の時代からある「美人の湯」有福温泉や、江戸時代の賑わいを今にとどめる江津市本町薨街道など、様々な時代の日本の面影も見ることが出来ます。秋には紅葉の美しい千丈溪、地上20mの高さにあるユニークな駅舎や、江の川の氾濫を防ぐために設けられた陸閘門にも足を延ばしてみるのもおすすめです。