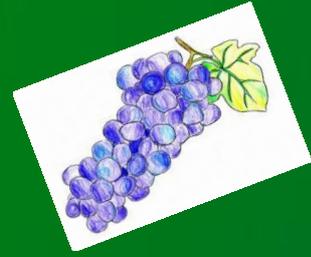
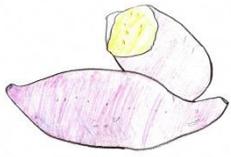


出雲圏域

さつま芋のつつきぼた
西浜いもの天ぷら
しじみ汁





3班（出雲）

○さつま芋のつつきぼた

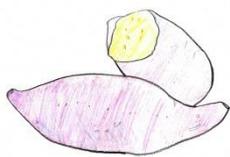
昔は、芋だけを使って作られていて、お彼岸に食すというよりは子どものおやつとして食べられていた。芋は細く切って干したのものを使い、食べるときにそれを煮て丸めて食べられていた。今回は、もち米を使っていたためすりこぎでつく際に力が必要で、根気がある作業でした。調味料の使用が少なく、さつま芋本来の味を感じることができました。表面にまぶした青のりやきな粉、黒ゴマによって色合いよく、また栄養価を高め、昔の人の知恵は素晴らしいと思いました。

○西浜いもの天ぷら

250年前に石見銀山の芋代官こと「井戸平左衛門正明公」によって伝えられて、日本海の潮風をうけたミネラル豊富な砂丘地帯で栽培されている。米粉の衣の粘度が重要で、一般的な天ぷら衣よりも低い粘度にし、全体に薄くまとわせることが大切でした。また、さつま芋は厚く火が通りにくいので、低温の油で中までじっくり揚げるのがポイントだと学びました。米粉を用いることにより時間がたっても揚げたてのような食感でした。

○しじみ汁

神西湖は、出雲大社の西に位置するので「神西湖」、また、神様がいらっしゃるので「神在湖」という由来である。淡水と海水が混合した汽水湖であり、平均水深1.5mで日光が湖底までしっかり届き、シジミの餌となる植物性プランクトンが豊富で、シジミの生育に恵まれた環境である。シジミは、表面についた汚れを米を研ぐように落とすことが大切でした。また、貝の口が開いた後、すぐに火をとめることで、シジミの身が縮むのを防ぐことができると学びました。赤みそとの相性がよく、シジミの出汁がよく効いており、体が温まりました。



3班（出雲）

○感想

その地域についてよく知っている方々に料理を教えていただきながら、食材の知識や料理のいわれを聞くことができ、貴重な経験となりました。島根に住んでいながら、知らない料理や初めて食べた食材があり、それらを実際に調理し、食べることで島根についての理解が深まりました。

○食文化を継承していくために、どうしたらいいか

食文化を継承していくためには、若い世代を中心に発信することが重要になってくると思います。そこで今回のような活動を推進するとともに若い世代が積極的に参加するきっかけを作ることが必要であると考えます。例えば、郷土料理を簡単に調理できるよう工夫をして、それをSNSやメディアで知ってもらう、若い世代が受け入れやすいカラフルで見栄えのいい料理の写真で郷土料理のイメージをより身近に感じてもらう、などが挙げられます。他にも、地元の特産物を知ってもらうことや郷土料理などをよく知っている世代の方と一緒に調理すること、またその際に、コミュニケーションをとることで昔の食文化に触れることでよりよく食文化を継承していけるのではないかと考えました。

参考文献・引用文献

http://www.city.izumo.shimane.jp/www/contents/1297834648360/index_k.html

https://shop.ponits.jp/products/detail.php?product_id=542