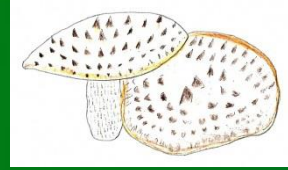
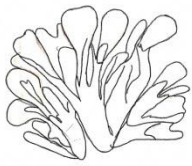


浜田圏域

くじらご飯
干し大根の煮物
つみれ汁





5班（浜

○くじらご飯

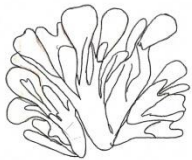
昔から浜田や大田などの石見では節分に縁起を担いで大きなものを食べることからクジラが食べられていた。また節分のころは立春で田舎は寒く、山より大きなものを食べることで体が温まるといわれ、クジラの脂身も体を温めてくれるため、石見ではクジラが食べられていた。

○干し大根の煮物

春先では野菜が比較的少ないため、春から夏にかけて野菜が味わえるようにという農家の方の知恵から、大根が多く収穫される冬に切干大根を作り保存食とした。ここの切干大根は輪切りにした大根に藁を通して吊るすため、中央に穴がある。また、切干大根には日本人に不足がちな鉄分、カルシウム、食物繊維を豊富に含む。調理方法は、煮物だけでなく、カレーライスや卵焼き、汁など様々な用途がある。

○つみれ汁

従来から島根県西部沖で獲れるマアジは脂ののりが良いといわれている。近年、浜田のマアジの脂質含有量の調査が行われた。その結果、脂質含有量が3.5%の一般のアジに比べ、浜田港のアジは旬には10%を超え、時には15%を超えることが明らかになった。脂ののりのよいアジがよく獲れる浜田には、郷土料理としてアジのつみれ汁がある。



5班（浜

○感想

クジラご飯は鯨肉の脂分の多さに驚きました。触感は皮の部分は少しコリコリ、脂身は固めのゼリーのようなようでした。独特な風味があり、濃厚で脂のりがよく、一度食べたら忘れられない味でした。干し大根の煮物は、大根の甘味が出た戻し汁をだし汁として使用しました。戻した大根を焦げ付かないようにさっと炒めると、良い香りが出てきました。味の加減が少し難しかったです。つみれ汁は、アジが小さくてさばくのが難しかったです。またアジの刺身をつみれにする際に空気を入れながらふわふわになめらかになるまでたたくのが大変でした。味付けをする際は味見をしながらすることの大切さを教えていただきました。

○食文化を継承していくために、どうしたらいいか

郷土料理を次世代に伝えていくには、地域の郷土料理について由来から深く理解する必要があります。そのためには、今回のような世代の違う方に直接教えて頂くことが一番大切だと感じました。郷土料理についてだけでなく、料理技術など私達が知らない知恵や知識を教えて頂くことが出来たからです。郷土食について教わり、自分たちで作って食べることで、知識が増え、料理の幅も広がりました。将来自分が栄養士になった際には、献立に郷土料理を取り入れるなどして、より若い世代に伝えていきたいと思います。