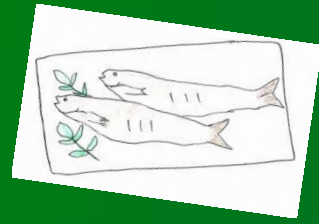
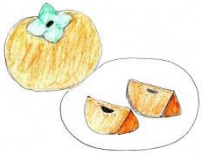


益田圏域

うずめ飯
いも煮





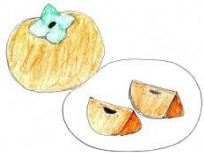
6班（益）

○うずめ飯

うずめ飯は江戸時代に出た倭約令によって、贅沢が禁止されたことにより具材をご飯の下にうずめたという説がある。また、具が豆腐、三つ葉、椎茸などのありあわせのもので、具にするほどのものがなく、質素な具を人に見られるのが恥ずかしく、ご飯の下に隠してお客に出したという説もある。

○いも煮

芋煮は愛媛県や山形県などでも食べられているが、島根県津和野町の芋煮は昆布と炙った小鯛からとった出汁で作るのが特徴である。山でエビイモと呼ばれる細長い里芋がたくさん採れ、地域の人と交流する時に食べられていたと言われている。



6班（益）

○感想

うずめ飯と芋煮は聞いたことはあったけど作るのは初めてでした。どちらも里芋を使った料理で里芋の下処理を頑張りました。里芋は加熱するとぬめりが出て汁が濁るので、一度ゆでごぼしてしっかりぬめりを取りました。他にも塩でもむ、たっぷりの水にさらすなどの方法があることを知りました。うずめ飯と芋煮の名前の由来や料理のコツなどを聞きながら楽しく調理できて良かったです。今回、益田地域の郷土料理を食べてみて、いろんな種類の野菜がたくさんとれる地域だと感じました。うずめ飯は里芋、人参、ごぼう、ねぎなど様々な野菜と鶏肉と一緒にゆっくり煮詰めることで、調味料をあまり入れなくても優しい味をしっかりと感じることができました。疲れた時や、風邪をひいた時でもさらっと食べられるような味だと思いました。芋煮には焼いた鯛のほぐし身が盛り付けられていて煮汁の中に鯛のだしが良く出ていて、煮汁ごと楽しむことができました。また、鯛の身を食べてみるとほろほろで一度焼いてあることによって香ばしい香りがしました。

○食文化を継承していくために、どうしたらいいか

まずは島根県の郷土料理を知る機会を作ることが大切だと思いました。私の住んでいる松江市の郷土料理も知らなかったなので、今回のような取り組みは郷土料理を知るきっかけになると感じました。食文化を継承していくためにはこのような機会をもっと作るべきだと思います。大学に限らず、小学校、中学校、高校など小さい時から、学校給食の献立に出したり、自分の地域の食文化を学ぶことで自分の地元のことを理解でき、地元愛も生まれると思います。今回のような「実際に自分たちで作って試食する」という体験は、より印象に残り食文化を継承していく上でとても重要になると思う。今回の機会は得たものが多く、大変ためになりました。またこのような会があったら参加したいです。

※今回のうずめ飯は写真でも分かるように、具が多くご飯にうずめることができませんでした。本来は、ご飯で具が見えなくなっています。