

隠岐で女子旅



～離島ならではの食文化～



2016. 9. 26～27

健康栄養学科 1年

今岡杏菜 落合美穂子 昌子愛 高橋里奈

私たちは、食育の学習の一貫でこの旅を計画しました。
今回訪れた海士町には、他の街のお手本となるような、
食を通して街を活性化する積極的な試みがありました。



海士町って・・・? 🤔

今回お世話になったのは
海士町役場 新谷 重喜さん

日本海の島根半島沖合約 60 km に浮かぶ隠岐諸島の中の一つ、中ノ島を「海士町」といい 1 島 1 町の小さな島。面積は 33.46 km²、周囲 89.1 km であり、対馬暖流の影響を受けた豊かな海と、名水百選（天川の水）に選ばれた豊富な湧水に恵まれ、自給自足のできる半農半漁の島です。平城京跡から海士町の「干しアワビ」等が献上されていたことを示す木簡が発掘されるなど、古くから海産物の宝庫として御食つ國（みけつくに）に位置づけられていました。奈良時代から遠流の島として遣唐副使の小野篁（おののたかむら）をはじめ、承久の乱（1221 年）に敗れ、ご配流の身となられた後鳥羽上皇は、在島 17 年余この島で生涯を終えられ、島民の畏敬の念はいまなお深いとのこと。明治の文豪小泉八雲（ラフカディオ・ハーン）は、隠岐旅行の際「菱浦港」を最も気に入り 8 日間も滞在されました。小説「知られざる日本の面影～伯耆から隠岐へ」の中に著してあります！



隠岐牛ブランド化



平成 18 年 3 月に初めて東京食肉市場に出荷された隠岐牛！
今では町の人々の努力が実り、知る人ぞ知るブランド牛に。
その隠岐牛のおいしさの秘訣とは？

隠岐の島生まれ島育ちの隠岐牛は、放牧車でないと移動できないほどに広い敷地の中に牛を放牧しています。牛たちは小さなときから丘陵な山地を移動し、強い足腰と丈夫な骨格をつくっていきます。また、島には常に潮風が吹いているため、牧草には多くのミネラルが含まれます。この牧草を食べることがおいしい肉を生み出す一番のカギ！この牧草や地元飼料で育った牛たちは、徹底した管理の中、自然に近い形で飼育されています。隠岐牛として市場に出回るのは、隠岐で生まれた牛の中でわずか 1 割程度なんだとか。

隠岐牛が出荷されるまで

牛を間近で見られる！



将来の隠岐牛誕生

大きくなると次の代の子牛を産む牛と、隠岐牛として出荷される牛に分けられて...



島の中で母親と一緒に生活します
ミネラル豊富な牧草をたくさん食べます
広い敷地の中でもきちんと観察されている！



隠岐牛ランチ

隠岐牛の 8 割以上は 4・5 等級の評価をもらいます



島生まれ島育ち 隠岐牛店

ランチ 11:00~13:30
夜 17:00~22:00
定休日 毎週水曜日



ローストビーフ丼

肉厚なのにやわらかい！
しっかりジューシー！

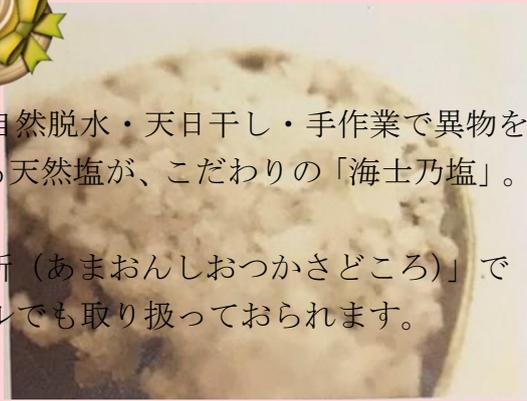


本物の「海士乃塩」



日本名水百選「天川の水」が注ぐ保々貝湾の海水を自然脱水・天日干し・手作業で異物を取り除くという伝統的な手仕事で、丹念につくられる天然塩が、こだわりの「海士乃塩」。全工程に1,2ヶ月を要します。

(株)ふるさと海士の製塩所である「海士御塩司所(あまおんしおつかさどころ)」で製造されており、山陰はもとより、東京の有名ホテルでも取り扱っておられます。



<海士乃塩のできるまで>

①海水濃縮

(保々見湾の海水をくみ上げて濃縮棟で海水を濃縮します。)

濃縮棟の中にはたくさんの竹枝がつるしてあり、海風に当てながら海水を蒸発させていきます。



②平釜焚き

(島内の薪を使って昔ながらの方法で海水を煮詰めます。)



③天日干し～異物チェック

(精製した海士乃塩を天日干し棟で乾燥させます。)

最後に異物などのチェックを行い、パック詰めしたら完成です。)



本物の「海士乃塩」を使った島国らしい産品づくり(梅干し・塩辛・干物)の推進や、「海士乃塩」から始まる食育を展開しようと料理研究家が移住するなど、島の食文化が改めて見直されています。

集落やグループの「海士乃塩」を使った産品づくりの活動など、コミュニティの活性化は「島まるごとブランド化」の究極目標とのこと…!

海士御塩司所のとなりで行われていたのはいわがきの選別。

隠岐で初めて養殖が成功したことで、ブランドいわがき『春香』が誕生しました。その特徴は、大粒！ミルキー！さわやかな甘み！安心安全も高く評価され、2010年には「美味しまね認証」を受証  

*美味しまね認証とは・・・「安全でおいしい」を兼ね備えた産品を生産する生産者・生産方法を島根県知事が認証する制度です。



海士町では豊かな自然環境から多くの海産物を得ることができます。

しかし、離島から本土へ届けるためには時間がかかる、セリにかけられる頃には鮮度がぐんと落ちてしまう…。  

そんな離島ならではの流通ハンディを克服するために導入されたのが

“CAS(Cells Alive System)” ～新凍結システム～

解凍する際に通常の急速冷凍物の場合、水が氷になることによる膨張で傷ついた細胞膜から、栄養や水分が流れ出すドリップ現象が起こり、鮮度や味を落としていました  CASを使うとこの現象が一切起きず、長期間にわたり鮮度を保持できます。

つまり、とれたての味をそのまま封じ込め、そのまま食することができる！！ 

それにより、島でとれる豊富な資源を、全国どこでもおいしいまま届けることができました！

CAS商品は様々で、海産物だけでなく畜産物、農産物、加工食品にも利用されています。

海士町では、特産品の白いか、いわがき春香などの水産加工品の主力商品の他、「いわがきご飯・さざえ飯」、「フライ類」などの農産加工商品にも活用されています。

海士の漁師の食卓が直接都市の消費者にも届けられる環境が整えられたことは、多種多様なブランドが生まれるきっかけにも…



お店で使われていた

食だけじゃない！海士町の魅力とは？

気軽に海中散歩が楽しめるスポット！

海中展望船あまんぼう



水深30mの世界で、大小さまざまな魚の群れを見て楽しめます。海士町を出航すると、西ノ島町をほぼ1周し、三郎岩に接近することができます。昼と夜のクルーズがあり、いろんな表情の日本海の景色が楽しめちゃいます！



お散歩しながら勉強

隠岐神社



菱浦港から車で7分。後鳥羽上皇を祭神とし、崩御700年に合わせて建てられた。本殿は、隠岐造りという独特なもので、近くには行在所跡や御火葬塚、資料館があります。



明屋海岸



菱浦港から車で15分。面白い地質が目で確認できるところです。赤崖と紺碧の海のコントラストが美しく、女神がお産したという神話が残されています。海面に「ハート岩」とよばれる「屏風岩」が見えます。夏には海水浴が楽しめ、アワビをはじめさまざまな生物を見たり、捕まえたりすることができます。



おいしい！たのしい！

お泊り処なかむら



私たちが泊まった民宿、『お泊り処なかむら』。併設する居酒屋では、民宿の主人さんと料理人さん、相席したお客さんが気軽に隠岐トークで盛り上がるアットホームな空気が流れ、新鮮な食材を使った創作料理をいただけます。女子にとって深刻な虫問題も優しいお兄さんが解決。隣の商店の閉店時間は19:00！何でも揃って便利です。



お世話になった方々
ありがとうございました

参考資料：<http://www.town.ama.shimane.jp/> 海士町
www.pref.shimane.lg.jp/ 島根県