

さくらおろちの食の神話づくり 第4号

大雪の中、古民家「アトリエえん」で食べごと塾！



第7回「神話の里さくらおろちの食べごと塾」は、平成24年2月19日（日）奥出雲町布勢地区の古民家「アトリエえん」で実施されました。「アトリエえん」の近くには、4月29日（日）に町営の温泉施設がオープンします。また、近くに宿泊施設も有り、これらの施設との連携も期待されます。この日は写真の通り大変な大雪でしたが、松江市を中心に20名が参加しました。



台所が中心となりますが、炭をおこしたり、蒸したり、古民家の色々な場所で調理が進みます。

アトリエえん「食」の「縁」



調理を終え、食卓を囲む参加者。思わず笑顔がこぼれます。アトリエえんの酒井恭子氏の指導で、地元食材を使った創作和食料理の数々が並びました。その中に、ボリューム感のある揚げたてのコロッケも見られます。



酒井氏から教えていただいた数々の料理の中で特筆すべきが、近隣でこだわりの卵を生産されている養鶏所の廃鶏を使った「かしわそば」です。素朴だけれども力強い味わいを隠し味に入れた酢が絶妙に仕上げている逸品です。また、伝統食「赤貝の炊き込みご飯」は、やわらかく炊きあがった赤貝の食感とお焦げの香ばしさが郷愁をそそります。

もう1つ、忘れてはならないのが、奥出雲町阿井地区から届けられた安部悟氏作の「コロッケ」です。「コロッケ」が一般に市民権を得てからどれくらいの月日がたったことでしょうか。子どもから、古老に至るまで、たくさんの人々に「コロッケ」は様々な思い出を与えてきました。安部氏のこの地元素材の「コロッケ」は、派手ではないですが、ほっとするような温かみのある味わいが楽しめ、思わず2～3個食べてしまいました。安部氏は、この他、新作の「肉まん」も披露してくださいました。

おいしいものをいただきながら「食」談義はつきません。

23年度「神話の里さくらおろちの食べごと塾」最終回！



最終回は、この食べごと塾のレギュラー指導者で雲南市在住のIターンで料理研究家の行友毅氏が、さくらおろち湖周辺の素材を使い思う存分腕を振りました。奥出雲町上阿井で骨董カフェを営まれる藤原夫妻ら頼もしい講師陣が脇を固めました。メイン素材として今話題の「塩麴」、そして「そば」の盛んなさくらおろち湖周辺地域にあえて「手打ちうどん」も提唱しました。



手打ちとは言ふものの、「うどん」は踏まなくてはおいしくなりません。また、「塩麴」に一晩つけた鳥の胸肉は、高級肉のように、しっとりと味わい深いものに変身しました。



行友氏考案の「塩ちゃんこ鍋」を囲み、最後の楽しい食事を満喫しました。最後のトークショーの後に深々と頭をさげる行友氏、本当にお疲れさまでした。

料理研究家 行友毅氏からのプレゼントレシピ！

●塩ちゃんこ鍋

材料	分量	注意事項
だし汁	2,000ml	昆布、いりこ、鰹
塩麴	20g	
白菜	1/4玉	
長ネギ	2本	
椎茸	4枚	
鶏団子	※	以下の分量
魚のすり身	200g	枝豆入り
油揚げ	1枚	
えのき茸	1袋	

(鶏団子の分量)

鶏挽肉	400g	もも肉を推奨
青ネギ	100g	小口切り
生姜	20g	すりおろしたもの
卵	1個	L:60g
砂糖	5g	小さじ1.5杯
薄口醤油	30g	大さじ2杯
小麦粉	20g	大さじ2杯



- ①だし汁に塩麴を加え、味見をします。(野菜の水分を考慮して濃い目にする)
- ②スープが煮立ったら、鶏団子と魚のすり身を加え、浮き上がるまで待ちます。
- ③その他の材料を加えて一煮立ちすれば出来上がり。

●手打ちうどん

材料	分量	注意事項
中力粉	300g	薄力粉:強力粉=2:1でもOK
ぬるま湯	138ml	46%が基本
塩	6g	2%が基本



- ①ぬるま湯に塩を加えて溶かし、小麦粉に入れて生地を作ります。
- ②生地を1時間寝かせてから足で踏むようにして生地を捏ねます。
- ③4時間以上寝かせてから麺棒で伸ばします。

「さくらおろちの食の神話づくり 第4号」 発行者

※ NPO法人もりふれ倶楽部 担当：野田、宮崎

〒699-0406 松江市宍道町佐々布3352 ふるさと森林公園学習展示館内

電話・FAX 0852-66-3586 Eメールアドレス morifure@coffee.ocn.ne.jp

※ NPO法人さくらおろち 担当：土山、藤原

〒699-1342 雲南市木次町平田779-1 温泉高齢者活動促進施設内

電話・FAX 0854-48-0729 Eメールアドレス y-tsuchi@bs.kkm.ne.jp