

# 島根県立ふるさと森林公園通信

## 平成26年春号～食対決！奥出雲VS匹見！

平成26年1月25日(土) ふるさと森林公園学習展示館において、第1回しまねの森と食「奥出雲」と「石見山間地」として、「奥出雲の食」第1回を開催しました。大根おろしを添えたおろしもち、十六島のり雑煮、シイタケの煮しめ、ヤーコンサラダ、けんちゃん汁を作りみんなで味わいながらいただき、黒豆とクルミを合わせた切り餅を参加者の皆さんにお土産としてもって帰ってもらいました。



平成26年2月9日(日) ふるさと森林公園学習展示館において、第2回しまねの森と食「奥出雲」と「石見山間地」として、「奥出雲の食」第2回を開催しました。「飛竜頭」、「すもじ」、「ごじる」等。今では食べなくなった昔のおもてなし料理を楽しみました。「さくらおろちの食べごと塾」による「食」の掘り起しについても紹介されました。



平成26年2月15日(土) ふるさと森林公園学習展示館において、第3回しまねの森と食「奥出雲」と「石見山間地」として、「石見山間地の食」第1回を開催しました。国民的ベストセラー漫画「美味しんぼ」登場の匹見の村上巴さんに直接指導をしていただき、究極の「とち餅」づくりをしました。また、匹見の食と文化についても学びました。



究極の茶会メニュー

とち餅・塩羊羹・ワサビ漬け・沢庵(ちゃんと発酵している)

村上巴さん

平成26年2月16日(日)ふるさと森林公園学習展示館において、第4回しまねの森と食「奥出雲」と「石見山間地」として、「石見山間地の食」第2回を開催しました。村上巴さんに直接指導をしていただき、石見山間地の名物料理「うずめめし」をつくりました。



煮汁とともに炊き込んだ具の上におろしたてのわさびを乗せて、最後に炊きたてのご飯をよそい、わさび葉の醤油付けを添えました。

#### 【作り方】

にんじん、干椎茸、里芋、うす揚をさいの目に切る。  
ごぼうはさがきにし、アク抜きはせずそのまま使う  
昆布だしに干椎茸の戻し汁を加え、具がやわらかくなるまで煮込む。途中、アクを取る  
具に火が通ったら、濃口醤油と酒を入れて更に煮る  
茶碗か丼に、煮汁とともに炊き込んだ具を入れる  
その上に、おろしたてのわさびを乗せる( )  
最後に炊きたてのご飯をよそい、ネギなど彩を添える

...わさびが苦手な人もいるため、各自わさびを適量おろし  
具やご飯と混ぜて食べても良い

#### 正しいわさびのおろし方

おろす前に、たわしかブラシを使い、水洗いで表面の汚れなどを取り除いた後  
水を拭き取る

手または包丁で上部の茎を  
取り除く

鮫皮おろし又は目の細かい  
おろし金で円を描くように  
ゆっくりすりおろす





## 「飛竜頭」(島根県奥出雲町あたりでは「ふるず」と言っていた。)

炒った麻の実を入れた豆腐料理で、関西圏で言う「がんもどき」に相当するもの。  
昭和の初期に農家などで、季節の行事に良く作られており、煮しめの真ん中に盛る習慣から  
当時ではかなりのご馳走であったようだ。

### (昔の作り方)

木綿豆腐の水分をふきんなどでしっかりと絞り、すり鉢でよくすりませます。  
炒った麻の実以外にはごぼうと昆布や椎茸などの乾物類を加え、砂糖と塩で味付けします。  
つなぎに小麦粉を加えてから、小判状にしたものを油できつね色になるまで低温で揚げます。  
他にも煮しめの具を小さく刻み、先ほどの豆腐に加え、団子状にして揚げたものもあった。  
季節によって入れる具は変わるが、麻の実だけは食感が特徴的であったので、必ず入れていた。



### (材料:復刻版)

①	木綿豆腐	1丁	(400g)
②	ごぼう	50g	
③	麻の実	10g	
④	塩昆布	5g	
⑤	干し椎茸	30g	
⑥	小麦粉	20g	(大さじ2杯)
⑦	塩	4g	(小さじ1杯)
⑧	砂糖	20g	(大さじ2杯)

### ●復刻版

冷蔵庫などの無い時代の料理であったため、味付けを今の時代よりも濃くしており、しっかりした味の中に麻の実の食感が強く印象に残るのが特徴。

### ※飛竜頭の作り方のコツ

木綿豆腐の水分をしっかりと切るには目の細かい布で徐々に水分を抜くように、やや強めに何度も絞るようにすると上手くいくようです。

ごぼうは笹がきにすると形をまとめやすくなり、卵を加えることでふっくらと仕上がります。

油で揚げる温度は160度の低温でじっくりと色が付くまで揚げるとほどよく水分が抜けます。

## 学習展示館イベント案内

自然観察会 参加費 100円 学習展示館ロビー集合 各回 9時30分発～11時30分帰着

開催日 5月10日(土) 6月7日(土) 7月12日(土)

講師: 森林インストラクター 中村正志

毎月、森林公園の美しい自然を再発見できます。デジカメ持参でおでかけください。

このイベントに関しては、参加を中学生以上に限らせていただきます。

里山自然塾 次ページをご覧ください。

発行者 〒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

もりふれ倶楽部 TEL(0852)66-3586 FAX(0852)66-3586

Eメール [morifure@coffee.ocn.ne.jp](mailto:morifure@coffee.ocn.ne.jp)

ホームページ <http://www.morifure.jp/>