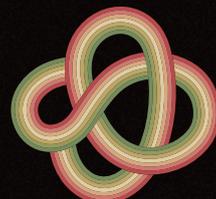


山口ゆめ回廊

うまいもんブック



山口県中央連携都市圏域
山口ゆめ回廊
YAMAGUCHI YUME KAIRO



山口の7市町が “うまいもん”をご紹介します

「山口ゆめ回廊」は、山口県央連携都市圏域の愛称名です。

山口県央連携都市圏域は、圏域内の定住人口及び交流人口増加を目指す山口県山口市・宇部市・萩市・防府市・美祢市・山陽小野田市・島根県津和野町の7市町で構成されています。

このたび、7市町の「うまいもん」を知り尽くした農村魅力創出プロジェクトチームが、それぞれの市町が誇る「うまいもん」を皆様にご紹介いたします。



「山口ゆめ回廊 うまいもん マップ」



島根県

広島県

津和野町
Tsuwano



里芋
旬
10~12月頃



わさび
旬
通年



山菜
旬
1~3月頃

萩市
Hagi city



萩の地酒
新酒の時期
3月頃

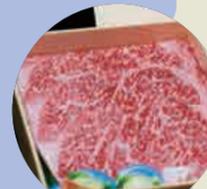


むつみ豚
旬
通年



萩のあまだい
旬
通年

山口市
Yamaguchi city



あとう和牛
旬
通年

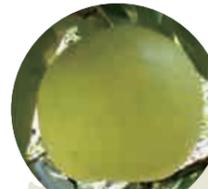


阿知須くりまさる
旬
7~8月頃



あいおえび
旬
10~3月頃

美祿市
Mine city



秋芳梨
旬
8月下旬~9月中旬頃



厚保くり
旬
9月中旬~10月下旬頃



美東ごぼう
旬
11月~12月頃

宇部市
Ube city



小野産のお茶
新茶の時期
5月頃



ワタリガニ
旬
11~4月頃



宇部の地酒
新酒の時期
12~3月頃

防府市
Hofu city



天神みかん
旬
12~1月頃



華城春菊
旬
11~12月頃



ハモ
旬
5~9月頃

山陽小野田市
Sanyouonoda city

南部は瀬戸内海に、北部は日本海に面し、中部から北部にかけては中国山地の美しい自然を有しており、ここにしかない貴重な山や海の幸に恵まれている「山口ゆめ回廊」。

陸の玄関であるJR新山口駅を中心とした鉄道網や、中国縦貫自動車道・山陽自動車道などの高速交通網もあり、圏域内を便利に回遊することができます。

ぜひ、そこにしかない「うまいもん」をもとめて「山口ゆめ回廊」をめぐるませんか？

防府市

Hofu City

山口県の瀬戸内海沿岸域のほぼ中央に位置し、周防の国の国府が置かれたことから、古くから政治・文化の中心地として栄えてきました。一級河川佐波川の下流に開けた県内最大の防府平野に、市街地と豊かな田園風景が広がっています。

瀬戸内海ではハモ、佐波川ではアユなどの水産物が獲れ、防府平野では広い範囲で米の生産が行われているほか、多くの種類の野菜や花、果樹が生産されています。



天神みかん

防府市は県内のみかん産地としては3番目の収穫量があるほど、みかん栽培が盛んなところです。中でも特に「天神みかん」を栽培するみかん園は、日照条件や斜面の向き等の自然条件が栽培に適した場所のみが登録され、最終的に糖度12度以上、酸度1.1度以下という基準をクリアした、甘みが濃縮された逸品が「天神みかん」として出荷されます。



天神みかんは樹木の根元にマルチシートを敷き詰めて葉にまんべんなく光を当てて栽培しています。

Info ⓘ

山口県農業協同組合
防府とくち統括本部
営農経済部

【予約販売受付】11月
【住所】防府市西仁井合 2丁目28番8号
【TEL】0835-23-6825

はなぎ 華城春菊

防府市の華城地区でもにも栽培されており、県内最大の産地です。11月～3月の間に出荷されています。葉の切れ込みが少なく肉厚な大葉春菊という種類ですが、この大葉春菊は葉も柔らかく、くせもなく、生で食べてもおいしいので、サラダにも向いています。

Recipe 🍳

春菊と白ねぎの 味噌ドレッシングサラダ

材料(4人分)

白ねぎ……………1本
春菊……………300g
じゃこ……………大さじ3
A(ドレッシング)
味噌……………大さじ3~4
砂糖……………大さじ2
みりん……………大さじ1
酒……………大さじ2
マヨネーズ……………大さじ1

作り方

- ①ねぎは5cmの長さに切り、縦に切れ目を入れて切り開き芯をとりだし、外側を重ねて細切りにし、水にさらして白髪ねぎにする。しばらく置いて水気をよくきる。残りはみじん切りにする。
- ②春菊は葉の部分のみを摘み取る。
- ③Aをよく混ぜ、なじんだら、マヨネーズと①のねぎのみじん切りを加える。
- ④①、②、じゃこを盛り付け、③をかける。



Restaurant 🍴

「はも塾」加盟店

「天神鱧」と名付け、地元の天然ハモを新鮮うちに味わえる料理を提供しています。加盟店の詳細は、防府市観光情報ポータル「たびたびほうふ」をご覧ください。
【HP】<https://visit-hofu.jp/features/tenjin-hamo>

ハモ

山口県は全国有数のハモの産地であり、中でも防府市は県内トップクラスの漁獲量を誇っています。大きな口と鋭い歯をもつハモですが、真っ白な身は繊細で上品な味わいがあります。「梅雨の水を飲んで美味しくなる」と言われており、夏が旬。道の駅 潮彩市場防府では、旬の季節以外でも蒲焼きやハモバーガーなどのオリジナル商品を販売しています。

Shop 🏠

道の駅 潮彩市場防府

魚市場に隣接しており、1階は新鮮で安い地魚やその加工品と地元農産物などを販売しています。2階は海鮮料理をはじめバラエティー豊かな飲食店が軒を連ねています。展望デッキから眺めると海面がきらめき、大分県姫島まで望むことができるローケーションです。



【営業時間】9:00~18:00(飲食店舗を除く)
【定休日】毎週水曜日(一部の店舗を除く)、1/1~1/4
【住所】防府市新築地町2-3 【TEL】0835-28-2100

山口市

Yamaguchi City

山口県のほぼ中央に位置する山口市。室町時代、守護大名の大内氏が京都を模し街づくりを行ったことで中世には「西の京」と謳われ、西国一の栄華を誇った大内文化固有の歴史が今も街全体に息づいています。日本三名塔に数えられるほどの美しさを誇る国宝「瑠璃光寺五重塔」や、歴史のロマンを乗せて走るSL「やまぐち」号、1日2000トンの豊富な湯量を湧出する美肌の湯「湯田温泉」といった観光資源に恵まれているだけではなく、中国山地の山並みから瀬戸内海の海岸線にいたる多様な自然環境から生まれる山海の幸も楽しむことができます。



あとう和牛照焼丼セット



あとう和牛

あとう和牛の特色は、「上質な脂身」、「柔らかく」、「香りが良い」ことです。香りがかぐと甘い香りがするのでお買い求めのお客様のほとんどが驚かれます。お肉の品質は大部分がストレスで決まると言われています。牛にストレスを極力与えず、飼料に気を配り伸びやかに育った牛は、道の駅 長門峡でしかお買い求めにできない貴重なお肉となっています。

Shop

道の駅 長門峡

国道9号線沿い、名勝「長門峡」の入り口にある道の駅です。道の駅 長門峡の前には、JR山口線が通り、SLやまぐち号を間近に見ることができ、長門峡の美しい風景とSLやまぐち号を見ようと、多くの方が訪れます。直売所「あとうの恵み」では、ここでしか買えないあとう和牛をはじめ、お米・トマト・林檎・梨・ハチミツなど阿東地域の特産品を多数販売しています。

【営業時間】情報コーナー、直売所 9:30~18:00
お食事処 平日 10:30~15:00(L.O. 14:30)
土日祝 10:30~16:00(L.O. 15:30)
テイクアウトコーナー 9:30~16:00
【定休日】原則第2火曜日(8月第1火曜日 11月定休日なし)
【住所】山口市阿東生雲東分47-1
【TEL】083-955-0777

阿知須くりまさる

「阿知須くりまさる」は、甘く濃厚な味わい、肉厚でほくほくした食感と煮崩れのしにくさが特徴のカボチャです。阿知須地域では昔からカボチャ栽培が盛んで、手間をかけて丁寧に栽培されたものの中から、決められた栽培基準を守り、専門検査員の厳しい出荷前検査をクリアしたもののだけが「阿知須くりまさる」の名前で出荷されています。価格は少し高めですが、市場からも高い評価を得ており、店頭に並ぶと早々に売り切れる人気者です。

Shop

道の駅 きらら あじす

県道山口阿知須宇部線と、県道きらら浜沖の原線沿いの「山口きらら博記念公園」に隣接する道の駅です。売場には地元の農家が栽培した野菜をはじめ、近海物の魚介や特産品、地元産のもち米を使ったつきたてのお餅、焼きたてのパンなど多数販売しています。軽食コーナーでは、阿知須特産の栗より甘いかぼちゃ「くりまさる」を使った、ソフトクリームやコロッケが人気商品となっています。

【営業時間】直売所 8:30~19:00
軽食コーナー 9:00~18:30
【定休日】1/1、3・6・9・12月の第2火曜日
【住所】山口市阿知須509-88
【TEL】0836-66-1001



かぼちゃソフト



車えびみそ漬

あいおえび

瀬戸内海に面した秋穂地域は、塩田跡地を利用して、世界で初めて車えびの養殖を事業化した「車えび養殖発祥の地」として有名です。ストレスのない環境で育てられた「あいおえび」は、甘味と歯あたりの良さ、とろけるような旨さが特徴です。地域内の国民宿舎や飲食店では、活き造りをはじめ、塩焼き、フライなどの車えび料理を提供しています。また、8月下旬頃には、生きた車えびを海水浴場の干潟に放ち、捕まえた数を競う「あいおえび狩り世界選手権大会」が開催され、毎年抽選になるほどの人気イベントとなっています。

Shop

道の駅 あいお

県道338号大海秋穂二島線沿いにある、車えびをイメージしたユニークな建物が特徴の道の駅です。車えびをはじめ、地元で水揚げされた旬の鮮魚、車えびのみそ漬や海老塩などの加工品、地元の農産物、秋穂饅頭や蜂蜜などの特産品を豊富に取り揃えています。また、レストランでは、「えびフライ定食」など、えびを使ったメニューをお楽しみいただけます。

【営業時間】売店 9:00~18:00
レストラン 9:00~18:00(L.O. 17:00)
【定休日】第2・第4水曜日(但し祝日の場合は営業)、
年末年始
【住所】山口市秋穂東1520-4
【TEL】083-984-5704



宇部市

Ube City

山口県の南西部に位置し、気候は、雨が比較的少ない典型的な瀬戸内海式気候です。

市中央部以北の丘陵地には豊かな自然があふれ、様々な動植物が生息しています。また、南は瀬戸内海に面していることから、山と海の幸にも恵まれた豊饒の地です。

明治以降、工業都市として発展したことで知られる宇部市ですが、このような特性を活かし、農林水産業の振興と、6次産業化・農商工連携による加工品の開発にも積極的に取り組んでいます。



小野産のお茶

昔ながらの浅蒸しによる製法で、濃厚で甘みと程よい渋みのある、そして何より香りの高いお茶が自慢です。プレゼント用の少量パックなど色々な商品が生まれています。

Shop

お茶が買えるところ

楠こもれびの郷「楠四季菜市」
【営業時間】9:00～19:00
【定休日】毎月第3水曜日
【住所】宇部市大字西万倉1662番地1
【TEL】0836-67-0204

新鮮館厚南店
【営業時間】9:00～18:00
【定休日】1/1～1/3・毎月第3水曜日
【住所】宇部市厚南中央1丁目7-70
【TEL】0836-45-1301

新鮮館阿知須店
【営業時間】10:00～20:00
【定休日】年2回(サンパークあじすの定める日)
【住所】山口市阿知須4825-1
【TEL】0836-66-0170



宇部市藤河内大茶園
山口県宇部市北部の小野地区にある「宇部市藤河内大茶園」は一カ所にまとまっている茶園として、西日本随一の面積を誇っています。展望台からみえる景色は360度の絶景です。

ワタリガニ

宇部市は瀬戸内海有数のワタリガニ(ガザミ)の水揚げ量を誇っています。冬場が特に美味しく、豪快にゆでも、焼いても、そのカニの身は実に繊細な甘さを残し、独特のほのかな香りとともに、瀬戸内の美味として、人々に愛されています。



Restaurant

Restaurant トラットリア サンマルノ

【営業時間】月～土 11:00～15:00
18:00～23:00
【住所】宇部市常盤町2丁目1番9号
【TEL】0836-33-6648
メニュー:月待ちがにの
トマトクリームパスタ



Shop

うべ新鮮市場 元気一番

【営業時間】金・土・日・祝 9:00～15:00
【住所】宇部市八王子町12番25号
【TEL】0836-31-7070
ワタリガニが買える時期:11月～4月



純米大吟醸

ドメーヌ TAKA 宇部山田錦

酒造りは米作りからを信条に、宇部市二俣瀬地区で自社栽培した米(山田錦)から作られた、米の味わいと吟醸香がバランスよくまとまっている清酒です。若き杜氏が自ら製品開発した「貴」は、杜氏の名から一文字とって命名。メディアにも数多く取り上げられ、全国はもちろん海外でも販売されており、抜群の知名度と高評価を得ています。

Producer

株式会社 永山本家酒造場

永山本家酒造場が3ヘクタール所有する自社田で栽培された山田錦。「ドメーヌ」は自分たちで農業を行い農業の延長として醸造を行うスタイルであり、永山本家酒造場の醸造哲学において、もっとも大切な点だと考えられています。

【住所】宇部市大字車地138番地
【TEL】0836-62-0088
【FAX】0836-62-0509
【HP】<https://www.domainetaka.com/>

【お求め先】

- 山口宇部空港
- 特約酒販店
- いとなが、篠澤酒舗、すむら酒店、ハラダ、古松商店、松原酒店(宇部市内)、新山口駅など



山陽小野田市

Sanyouonoda City

山口県の南西部に位置し、下関市、宇部市、美祢市と接しています。里山、河川、干拓地に広がる田園地帯、海などの豊かな自然のほか、森と湖に恵まれた公園や海や緑に囲まれたレクリエーション施設があり、優れた自然環境に包まれています。気候は、年間を通じて温暖で、降水量の少ない典型的な瀬戸内型気候を示し、住みやすい生活環境となっています。

地域資源や魅力の発掘・創出に取り組みながら、観光、農業、商業などの連携により農産物などのブランド化を進めています。



おのだネギ三昧

干拓地の塩分ストレスと灌水制限で鍛えられ、風味豊かで葉色の濃いネギです。パークチップ堆肥をたっぷり施して土作りにも力を入れ、持続可能なネギ作りに努めています。葉肉がしっかりしているので薬味としてだけでなく、ネギ焼きやサラダ、スープなどで主役としてもご利用いただけます。山口県代表として全農賞、農林水産省局長賞、NHK杯にも選ばれました。

Producer

有限会社グリーンハウス

平成30年11月にASIAGAPver2.1を取得し、環境に配慮しつつ「土づくり」「農業低減」「化学肥料低減」を実施して「安心」「安全」に1年を通して、管理されたハウスで生産しています。

【住所】山陽小野田市西高泊3608番地
【TEL】0836-83-0479



ぶどう

自然栽培による安心安全な種有巨峰です。毎朝もぎたての新鮮な美しいぶどうです。山陽小野田名産品に認定されています。

Shop

二井観光ブドウ園

広大な農地に巨峰を中心として10種類栽培しています。直売所ではぶどうの果肉が入ったソフトクリームなどを販売しています。

【開設時期】7月下旬から10月上旬
(ぶどうがなくなり次第終了)
【営業時間】8:00~18:00
【住所】山陽小野田市大字有帆大休1648番地
【TEL】0836-84-0903



寝太郎かぼちゃ

山陽小野田市に伝わる「寝太郎伝説」から愛称を考案し、平成23年に栽培を開始しました。品種は「くりゆたか」で、ほくほくとした食感で甘みが強いのが特徴です。収穫は「夏出しかぼちゃ」が7月上旬から8月上旬、「冬至かぼちゃ」は10月下旬から11月上旬です。1株に1果の着果を原則とし、大玉・高品質化を目指しています。

Shop

かぼちゃの加工品が買えるところ
トロアメゾン

かぼちゃ本来の甘みとココのある味わいをいかしたスイーツを販売しています。開発にあたって、やまぐち6次産業化・農商工連携推進事業の認定を受け、産地と菓子店、農産加工グループが一体となり、「寝太郎かぼちゃ」ファンの拡大を図っています。

【営業時間】10:00~18:00
【定休日】毎週火曜日
【住所】山陽小野田市大字郡397-5
【TEL】0836-73-2034



美祢市

Mine City

美祢市は山口県西部の中央に位置し、日本最大級のカルスト台地「秋吉台」や日本屈指の大鍾乳洞「秋芳洞」を有しています。それらの特色のある地質は草原と石灰岩が生み出す風景美だけでなく、その肥沃で豊かな土壌や地形から、様々な産業や特産品を生み出し恩恵をもたらしています。



Shop 秋芳梨生産販売協同組合
【販売期間】8月下旬～9月下旬頃
【住所】美祢市秋芳町別府3639
【TEL】0837-65-2221

しゅうほうなし 秋芳梨

石灰岩地帯のミネラル分豊富な水や、ポリエというカルスト特有の地形は梨が生育するのに最適な環境です。そこで育った秋芳梨は甘みと酸味のバランスが良くみずみずしくてシャリシャリとした食感の清涼感のある逸品。樹齢100年を超える梨の木も、今もたわわに果実を实らせ長寿梨として東京の老舗果物専門店にも出荷されています。



あつ厚保くり

美祢市の厚保は、江戸時代の天保の頃から栗の栽培が始まった名産地です。厚保くりは大玉で甘みが強いのが特徴。その品質を保つために、庭先選果と選果場での選果を行い厳しい基準を満たしたものが厚保くりの名を名乗ることができます。

Recipe

山菜栗おこわ

材料(4～5人分)

もち米	1合	水	200cc
米	3合	A 砂糖	70g
栗	160g	塩	少々
山菜水煮	120g		
鶏肉	50g	水	460cc
にんじん	30g	しいたけの戻し汁	300cc
干しいたけ	2枚	B 酒	25cc
ごぼう	40g	しょうゆ	40cc
油揚げ	1/2枚	塩	5g



作り方

- ①もち米・米を洗い、1時間ほど水に浸して水気をきる。
- ②栗は皮をむいて2つに切り、くちなしの実と一緒にゆで(アク抜き)、Aの調味液で砂糖煮しておく。
- ③干しいたけは水で戻し、千切りにする。鶏肉は小さく切り、にんじんは千切り、ごぼうはさがきがきにする。油揚げは油抜きして、千切りにする。
- ④米・もち米にBの調味液と、栗以外の材料を加え炊飯器で炊く。
- ⑤炊き上がったら10分ほど蒸らし、盛り付けの時に栗をのせる。

Shop

厚保くり選果場の直売所

【販売期間】9月中旬～10月中旬
【住所】美祢市西厚保町本郷692-1
【TEL】0837-58-0226(9月～10月のみ)

Info

山口県農業協同組合美祢統括本部 営農経済部

【住所】美祢市大嶺町東分3443-1
【TEL】0837-52-1331



みとう 美東ごぼう

美東ごぼうの生産地である赤郷地区は、秋吉台の北側に位置しています。赤褐色で粘土質の硬い土で栽培するため、香りが高く、肉質がきめ細かくやわらかな食感が特徴です。生産の歴史は古く寛文(1661年)の時代には税として上納されていた記録が残っており、平成29年度には、風土や伝統が育んだ特色ある地域産品として地理的表示(GI)保護制度に登録されています。

Restaurant

道の駅 みとう

【営業時間】10:30～17:30(17:00ラストオーダー)
※物産館は8:00～18:00
(10月から2月までは17:00まで)

【住所】美祢市美東町大田5437-1 【TEL】08396-2-2500

Shop

直売所 みとう

【住所】美祢市美東町真名968
【TEL】08396-5-0933

あぐりプラザおふく

【住所】美祢市於福町下2867-1
【TEL】0837-56-0863



美東ごぼうコロッケ定食

美東ごぼうを使用した美東ごぼうコロッケは、美祢市の地域ブランドMineCollectionにも認定されています。ごぼうの風味が良く道の駅 みとうの人気商品で、美東ごぼうコロッケは、お土産として買って帰ることもできます。

萩市

Hagi City

萩市は、萩・川上・田万川・むつみ・須佐・旭・福栄の7地域から構成され、総面積は698.31km²で、山口県のおよそ1割の面積を有し、萩地域は城下町のたたずまいが残り、他の6地域では特色ある豊かな自然が広がります。

全国有数の観光都市として有名ですが、県下でも有数の農林水産業の盛んな地域で、「千石台(せんごくだい)大根」、「山口あぶトマト」、「萩の瀬つきあじ」、「萩のあまだい」、「須佐男命(みこと)いか」、「焼き抜き蒲鉾」、「むつみ豚」、「地酒」などは、萩のブランド製品です。

萩の地酒

萩の地酒は藩政期には萩・阿武郡内に143軒の酒屋があり当時の地域経済を大きく支えていました。

その味わいは、阿武川の伏流水をはじめとした豊かな自然が生み出す美しい水やおいしいお米とあいまって、個性豊かな味わいを生みだしています。最近の各種鑑評会においても、非常に高い評価を頂いています。

Shop

岩崎酒造株式会社

【住所】萩市東田町58
【TEL】0838-22-0024

有限会社 岡崎酒造場

【住所】萩市川上464-1
【TEL】0838-54-2023

株式会社 澄川酒造場

【住所】萩市中小川611
【TEL】08387-4-0001

中村酒造株式会社

【住所】萩市椿東3108-4
【TEL】0838-22-0137

八千代酒造合名会社

【住所】萩市吉部下3306
【TEL】08388-6-0221



写真提供
世界のお酒セレクトショップ SAKAYA
【住所】萩市土原522-1 【TEL】0838-22-8127



むつみ豚

むつみ豚とは、萩市むつみ地域の有限会社小野養豚さんが育てている豚のことです。

パンを主体とした配合飼料により肉に甘みがあり、サシが多く入っています。肉に豚特有の臭みがなく、一度食べたるとやみつきになるおいしさです。

Shop

小野養豚直売所

萩市内の道の駅や農産物販売所、防府市の「ふれあいステーション DAIDO」、美祿市の「直販所美東」、山口市の道の駅「長門峡」などで購入することができます。

【営業時間】平日9:00~16:00、土曜9:00~12:00 【定休日】日曜
【住所】萩市吉部下4704 【TEL】08388-6-0903
【HP】<https://mutsumibuta.com/>



萩のあまだい

都市部では「超」が付く高級魚。水揚量全国トップを誇る萩市において、萩産のアマダイは、漁場が近いため鮮度がよく、地元では刺身で食べることができます。名前のとおりほんのり甘い身が特長。焼物や煮物など多彩な料理でその可憐な味をお楽しみください。

Restaurant

割烹 千代

萩で最も古い割烹料理店。萩の豊富な食材をふんだんに使用し、郷土料理や創作和食、地酒を楽しめるお店。

【営業時間】11:30~14:00、
17:00~22:00(LO21:00)

【定休日】日曜(夜)、月曜、第3火曜

【住所】萩市今古萩町20-4

【TEL】0838-22-1128

【HP】<http://chiyo.in/>



萩のあまだいフルコース
(要予約)
8,000円(税抜)

津和野町

Tsuwano

津和野町は、島根県最西端の中山間地にあり、町の北から東にかけて益田市に、南を吉賀町に北から西にかけて萩市・山口市に接しています。また、町の中心部で一級河川高津川と津和野川が合流し益田市を経て日本海に注いでいます。

明治維新前には津和野藩亀井氏の城下町であり、山間の小さな盆地に広がる町並みは、「小京都」の代表格として知られているほか、津和野駅はSLやまぐち号の終着駅でもあり、多くの観光客が訪れる観光地となっています。



里芋

町内において広く栽培されており、黒く豊かな土壌と寒暖差などの条件が重なり、粘りのあるきめ細かい里芋が育ちます。

津和野では、この里芋を使った芋煮が郷土料理として深く根付いています。毎年「芋煮会」が行われ、秋の風物詩となっており、日本三大芋煮会（津和野町、大洲市、中山町）として全国的にも有名です。津和野の芋煮は、あぶり小鯛で出汁をとり、里芋と吸口柚子を入れたシンプルな料理です。古くは、鉄鍋で大量に作り、農作業の合間に煮返しては食べていたとわかっており、里芋のやわらかさと素朴な風味が魅力で、温めるたびに味がしみてさらに旨みが増します。

Info ⓘ

芋煮シーズン毎年10～12月

津和野町役場 商工観光課

【住所】島根県鹿足郡津和野町後田口64-6
【TEL】0856-72-0652

Recipe 🍲

芋煮

材料(4人分)

小鯛……………2尾(400g)*
里芋……………8～12
個昆布だし……………6カップ
酒……………大さじ3
塩……………小さじ1
薄口しょうゆ……………少々
柚子の皮……………適宜
*うろこ、はらわた、えらを取り除いたもの。

作り方

- ①小鯛は塩をあて、20分おいて直火で焼いておきます。
- ②里芋は皮をむき、固く絞った布巾でぬめりをふき取ります。
- ③昆布だしを鍋に入れ、煮立ちがきたら、②の里芋を入れて弱火で竹串が通るくらいに柔らかく煮ておきます。
- ④厚手の別鍋に①の焼き鯛を並べて入れ、中火にかけて酒をふりいれ蓋をして2～3分蒸らします。
- ⑤④の鍋に、③の里芋と煮汁を加えて、さらに約20分煮て、塩と薄口しょうゆで調味します。椀に里芋をとり、鯛を取り出して、ほぐして盛り合わせ、煮汁を注ぎ、柚子の皮を添えます。

わさび

加工原料となる畑わさびと主に「左鏡(さぶみ)」地区において栽培される水わさび(根茎わさび)があります。わさびは手作業が多い作目で、夏は強い日があたりすぎないよう、冬は寒さの中冷たい川の水に手をつけて作業を進めています。津和野町の生わさびは辛みも強く、特有の粘り、薫りがあり、ほのかな甘みも感じられます。その他に、新鮮な葉とガニ芽を醤油で漬けたわさび漬けも有名で、味噌や海苔、酒粕などバリエーションも豊富です。

Shop 🏠

わさび醤油漬けが買えるところ

道の駅 津和野温泉なごみの里

【営業時間】9:00～21:00(木曜日は18:00まで)
【住所】島根県鹿足郡津和野町鷲原1256
【TEL】0856-72-4122

道の駅 シルクウェイにちはら

【営業時間】8:00～19:00
【住所】島根県鹿足郡津和野町池村1997-4
【TEL】0856-74-2045



山菜(タラの芽、ウルイ、コゴミ)

豊かな自然の中で育まれた清らかな水と肥沃な大地で育った山菜には、春の便りを運ぶタラの芽やウルイがあります。

「山菜の王様」と称されるタラの芽は、柔らかな歯触りと独特の苦みを持ち、天ぷらやおひたし、和え物などで楽しめます。当町ではビニルハウスによる栽培を確立し、安定生産、安定出荷により一足早く春の便りを届けます。

ウルイ(オオバギボウシ)は先端が開く前の柔らかい若芽を摘み取ります。ほどよい苦みとぬめりが持ち味です。酢味噌和えやゴマ和え、天ぷらでいただきます。

Recipe 🍲

山菜の基本レシピ

おひたし

色よく茹でて、かたくしぼって水気を切り、カツオ節をかけ、醤油で味をつけます。
天ぷら
花、葉、若芽などが天ぷらに向く。酢を少し加えると花の色がよく残ります。

漬けもの

洗った山菜に塩をすりこむ、又は塩をふってポリ袋に入れて、中の空気をぬいて封をしておきます。

佃煮

葉の部分をとって茹でて、細かく刻み、醤油、少量の砂糖で汁気がなくなるまで、じっくり煮ます。

汁もの

生でも、熱を加えたものでも、火を止める直前に山菜を加えます。絶対に煮すぎない様注意が必要です。

Shop 🏠

山菜シーズン毎年1～3月

JA しまね西いわみ地区本部 営農経済部日原山菜集荷場

【住所】島根県鹿足郡津和野町枕瀬569-15
【TEL】0856-74-0882



山口県央連携都市圏域
山口ゆめ回廊
YAMAGUCHI YUME KAIRO