

湖 陵 地 域

しじみごはん

【材料】 5～6人分

米	3合
しじみ	500g
しょうゆ	大さじ3
砂糖	小さじ1

【作り方】

- ① しじみは砂だしをして、ゆでる(ゆで汁はとっておく)。
- ② しじみを殻から出し、米と調味料、ゆで汁で炊く。

島根を代表する食材「しじみ」。出雲地域では、宍道湖、神門川、神西湖産のしじみを味わうことができます。通年漁獲されますが、産卵のため身が肥えた7月前後の「土用しじみ」、越冬のため栄養を蓄えた1・2月の「寒しじみ」の2回の旬が美味と言われています。

神西湖で収穫されるしじみは、湖陵地域では昔からなじみの食材です。しじみ汁が一般的ですが、しじみごはんも代表的な郷土料理のひとつです。



いもおやき

もちもちした食感がおいしいです。
中に漬物（高菜の古漬け、細切り大根漬け
など）を入れると、お茶うけに良いです。

【材料】 4人分

さつまいも	200g
団子の粉	200g
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/2
サラダ油	少々



【作り方】

- ① 適当な大きさに切ったさつまいもを、茹でてつぶす。
- ② 茹でたさつまいもと団子の粉、砂糖、塩を混ぜ、耳たぶくらいの硬さになるまでこねる。必要に応じて水を加える。
- ③ 手のひらサイズに丸め、サラダ油をひいたフライパンで、両面きつね色になるまで焼く。

秋の味覚の代表さつまいも。出雲では湖陵地域の「西浜いも」が有名です。西浜いもは、日本海の潮風をうける砂丘地帯を中心に栽培されている「紅あずま」という品種で、甘味の強いホクホクとした食感が特徴です。250年ほど前に石見銀山の代官「井戸平左衛門正明」によって伝えられたとされています。

このレシピは、湖陵地域で古くから伝わる郷土料理です。食のボランティア「食育こりょう」の皆さんによって、地元の小学生にも伝えられています。