日本の郷土料理

12月 さば煮食い

～島根県～

材料（1人分）

・さば缶	40ｇ	・白ねぎ	8ｇ
★砂糖	1ｇ	・焼き豆腐	25ｇ
★清酒	1.5ｇ	☆かつおだし	0.7ｇ
★みりん	1.5ｇ	☆こいくち醤油	3.4ｇ
★こいくち醤油	1ｇ	☆砂糖	2ｇ
・にんじん	15ｇ	☆本みりん	2ｇ
・ごぼう	15ｇ	☆酒	2ｇ
・ダイスこんにゃく	15ｇ	・水(さば缶の残り汁)	12ｇ
・白菜	40ｇ		

作り方

1. 具材を切る。にんじんはいちょう切り、ごぼうはささがき、白菜は2ｃｍの短冊切り、ねぎは斜め小口切り、豆腐はさいの目切り。
2. さばと★をフライパンに入れて煮立てて炒り、別の容器に移しておく。
3. にんじん、ごぼう、ダイスこんにゃく、白菜、水を入れて煮る。
4. ☆、白ねぎ、焼き豆腐も入れて煮る。
5. 2を入れて盛り付けて完成。

島根県献立例

- うずめ飯
- さば煮食い
- しじみ汁

さば煮食いとは??

島根県浜田市の郷土料理です。

甘辛い味でさばを炒りつけ、ごぼう・白菜・豆腐を加えて食べる料理です。別名で**炒り焼き**とも呼ばれています。生きの良いさばのあらを使って出汁を取りますがさばの缶詰を使い、手軽に作って食べることもあります。
食べると身体が温まり。冬によく食べられます。

島根県はさばの漁獲量が多く、**漁師が船上で獲りたてのさばを使って**醤油と水を一緒に煮立て、しゃぶしゃぶのようにして食べていたのが始まりです。浜田市は漁港の町で、新鮮なさばが手に入るため、このような料理が生まれました。

学校給食でも提供されています。

島根県の有名スポット！

★**出雲大社**は島根県を代表する神社であり、全国的にも有名です。古事記や日本書紀にも登場し、**縁結びの神様**として知られています。
特に10月の神在月には全国の神々が集まる場所とされ、多くの参拝者が訪れます。

★**松江城**は松江市のシンボルであり、2015年に**国宝**指定を受けました。堀尾吉晴築城の天守が残る名城です。現存12天守のひとつで、黒塗りの堂々とした外観が特徴です。

★**石見神楽**（いわみかぐら）は島根県西部の石見地方に伝わる伝統的な神楽で、**国の重要無形民俗文化財**に指定されています。迫力のある演舞ときらびやかな衣装が特徴で、毎年多くの観光客を集めています。

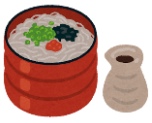
★**石見銀山**（いわみぎんざん）は2007年に**ユネスコ世界遺産**に登録された島根県大田市にある鉱山遺跡です。戦国時代から江戸時代にかけて日本の銀の主要な産地として、世界的に知られました。

島根県ってどんなところ？

- 面積6708㎢ ※
- 人口約63.41万人※
- 鳥取県に次いで2番目に人口が少ない都道府県
- 島根県の名称の由来は、県庁の置かれた松江城が、かつて旧島根郡（嶋根郡）に属していたためとされています。
  1871年（明治4年）7月の廃藩置県の直後には旧松江藩の領地に『松江県』が設置されました。その4ヶ月後、同年11月に松江県は周辺の他県と合併して改称し、『島根県』となりました。

※島根県HPより

～食文化について～



しじみの産地として全国的に有名です。
生産量日本一を誇ります。

また**日本三大そばの「出雲そば」**が有名です。
そばの実を殻ごと挽いた「**挽きぐるみ**」という製法で作られています。このため、一般的なそばよりも黒っぽい色合いと強い香りを持ち、栄養価も高いです。

発祥は**江戸時代**にさかのぼります。**松平藩初代藩主の松平直政**が信州からそば職人を連れてきたことがきっかけで、出雲地方にそば文化が根付いたとされています。

また、**出雲地方は寒さに強く、やせた土地でも栽培できるそばが盛んに育てられてきました。**これにより、出雲そばは地域の食文化として発展しました。