

もくじ

この冊子について	…	3
益田市について@SHIMANE MASUDA	…	4
「地域と食の編集部 まちと食卓」プロジェクトについて	…	6
益田市の10のこと	…	8
おいしいを発見 益田の食	…	10
益田のお母さんにご飯を作ろう!	…	12
おかあちゃんの料理レシピ本を発見!	…	16
つながりがうまれる 益田発祥のスーパー「キヌヤ」	…	20
昔ながらの技術で作るお豆腐/有限会社真砂	…	23
ミツバチが運ぶ自然の豊かさを味わう/空水土coupmead	…	24
受け継がれてきた伝統の製法/鶏卵堂「鶏卵饅頭」	…	25

MEISEI HIGH SCHOOL SHICHAJU LABO.

益田@島根



まちと食卓

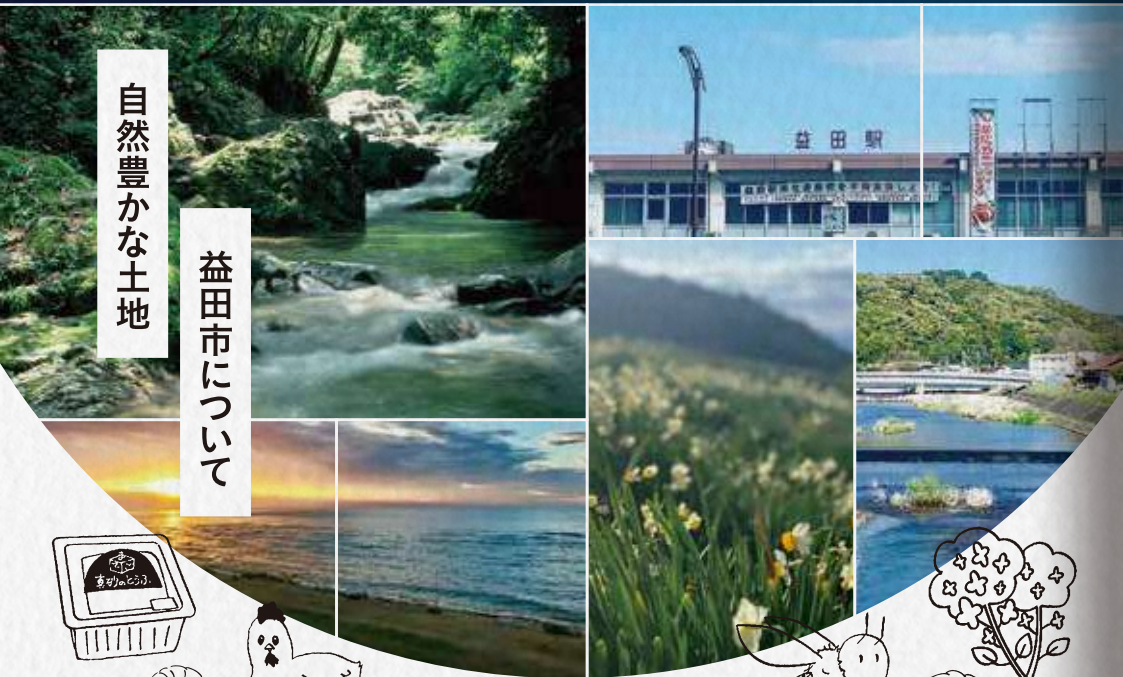
この冊子について

この冊子は益田市にある明誠高校の学生が
「食」をテーマに作った冊子です。

益田市のことについて調べて知った良さを
市内の人や他県の人にも伝えていきたいと思いました。



SHIMANE MASUDA



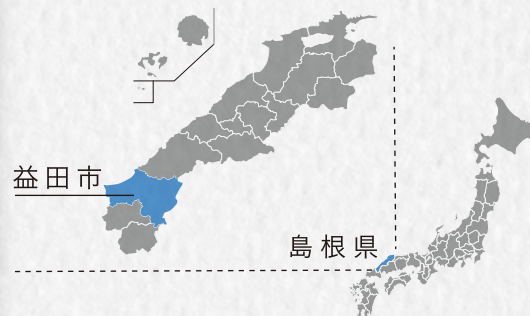
自然豊かな土地

益田市について



島根県の西にある 益田市

益田市(ますだし)は、島根県の市。浜田市と並び島根県西部、特に石西地域(鹿足郡・旧美濃郡)の中心都市である。



川を中心に繁栄

益田市は高津川を利用した水運で発展し、商人などの貿易に関係する人や、生産業に関係した職人など多種多様な人が集まり繁栄していった。



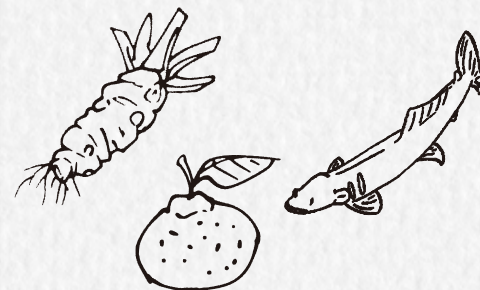
偉人たちも 魅了された土地

「和歌の神様」と崇められる柿本人麻呂、水墨画家 雪舟ゆかりの神社や庭園が多く、その風景、海・山などの自然も魅力的なものばかり。



日本一の清流が 育む味覚

この地を流れる高津川は国土交通省の水質調査で全国1位に何度も選ばれ、日本を代表する清流として知られている。その水質の良い環境から魚や農産物が育まれている。





MEISEI HIGH SCHOOL SHICHARU LABO.



▲益田市の名産や高津川
山や海を感じるマークが完成!!

「地域と食の編集部 まちと食卓」プロジェクトについて

このプロジェクトは明誠高校の学生で結成した「しちやるラボ」と益田市の地域の方々と講師に益田市で育ち関西で活躍するデザイナーを含む2名を迎えてスタートしました。

明誠高校には益田市で育った学生と、他県、関西や九州など様々な地域から学びにやってきた学生がいます。私たちは3年間を過ごす土地のことを知り、魅力的な街で過ごした

と人に伝えたいという思いから益田市について調べました。

島根県益田市は海と山があることから豊富な食材や食にまつわるたくさんの歴史があり、いろんな世代と地域の人と共有できる身近な話題ということもあり、今回は「食」をテーマに調べていくことになりました。

益田市の食を考えてできたプロジェクトロゴ

今後、活動していくときにシンボルマークがある方が私たちの活動を認知してもらいやすいと思い、みんなで益田市の食につながるものを考え、マークのアイデアを出し合いました。出たアイデアはたくさんありましたが、そのアイデアを講師の仙石さんがまとめてデザインしてくれました。仙石さんは益田市で育ち、関西を中心に活躍するデザイナーです。マークができれば、次はユニフォームを作ろうということになりました。私たち学生が何か活動するときは制服や体操着が多いのですが、何をやっているのかわかりにくかったりするので、学内や益田市の多くの人に知ってもら

ということで、活動するときはユニフォームを作って今後、活動していこうということになりました。Tシャツ以外にも、法被や前掛けも作りました。講師の林さんに印刷の方法を学びながらみんなで初めてTシャツを作りました。林さんは関西で活躍するデザイナーです。講師のお二人は他県から来ている方なので、私達にはない視点で、益田市を捉えて、益田市の魅力のを見つけ方を教えてくださいました。私たちが当たり前だと思っていた日常の風景や、身近な食などが、実はここにしかないものであることがわかりました。作ったユニフォームは地域の人たちにも使ってほしいながら、私たちの活動が広がっていくために活用していきたいと思っています。

明誠高校「しちやるラボ」 明誠高校の学生が結成した研究所。
「しちやる」は方言。～をしてあげる。何かをする時に言う言葉。

場所

01 島根県益田市に行こう!!

まず島根県は山口県と鳥取県の間にあり日本海に面しています。島根県は東西に長く約200kmあり、島根県を東部と西部に分けてみると益田市が一番西にあります。益田市に行くためには飛行機・バス・車・列車などの手段があります。広島・松江からだ約3時間かかります。

リサーチ・文 岩田裕奈

天気

03 中国地方で一番!日照時間が長い。

益田市の1日の長さは1年にわたり大きく変化します。近年の最も短い日は12月で、昼時間が約10時間で、最も長い日は6月で約14時間半です。気温は年間を通して湿度が高く、1年を通して、気温は1℃~30℃に変化しますが、-2℃未満または30℃を超えることは滅多にないので過ごしやすい土地だと思います。

リサーチ・文 井上歩美

イベント

07 神楽も見れる益田市の祭り

益田祭りは4月に開祭される代表的なイベントのひとつです。駅前通りが歩行者天国となり、おいしい屋台や、楽しい益田音頭パレードや石見神楽、よさこいおどりなど見所が沢山あるのでぜひ来てください。他には柿本人麻呂祝う八朔祭、漁業の安全を祈る益田水郷祭、美都ふるさと祭りなどもオススメです。

リサーチ・文 塩谷燈路

SIMANE MASUDA

島根県

益田市の

私たち高校生が10代の目線で捉えた。島根県益田市アンケートを実施したり、街に出たり、普段の生活から

デート

04 高校生がいくデートスポット

私たち学生がオススメするデートスポットについて調べました。オススメは蟠竜湖と栗栗珈琲です。蟠竜湖は、面積13ha、最大水深10mで、ボートに乗りながら自然を楽しむことができます。栗栗珈琲は平日でも満席の有名店ですが、珈琲や食事が間違いなく美味しく、近くに公園もあるので、デートにはおすすめです。

リサーチ・文 上野梨穂/永井涼香/矢部愛翔

人

08 年齢関係なく誰でもフレンドリー

益田市は人が育つまちを目指しています。そのために「対話」をする交流会やイベントが定期的開催され、そこで大人の方や子どもたちと関わることができます。僕の体験ですが他県で育ち、学びに来た僕が思うのは、この益田の方々には本当に優しく、親切な方が多いです。

リサーチ・文 矢部愛翔

CITY 10 TOPIC

10のこと

についてのことを紹介します。まとめた私たちの日常です。

遊び場

05 高校生がいく遊び場ベスト3

①はカラオケです。小野沢ビルの中にあるブルトレインやミックス、駅前のすずめの学校が人気です。②はカフェです。コメダ喫茶店、小春日和、Café LINQなどが人気です。③はスーパーマーケットゆめタウン益田です。雑貨屋さん、サーティーワン、ゲームセンターなどがあり、休日はたくさんのお客さんでにぎわいます。

リサーチ・文 安達 萌

土産

09 益田市のお土産買っていきんちゃい!

益田市の人気のお土産を紹介します。一番人気は、鶏卵饅頭です。他に千両饅頭も人気です。石見空港では、パッケージのかわいい、はちみつラスク。益田市はゆずも有名で、人気のドリンクにはゆずっこ、しそっこ、うめっこ、ゆずサイダーなどのシリーズがあります。どれも美味しいオススメです。

リサーチ・文 藤原 更/野村乃愛

歴史

02 益田市っていつからできとるの?

益田市は昔の遺跡から推測すると石器時代から続いているそうです。その後、鎌倉時代に石見国司であった御神本兼高が益田に移り変わって、益田に益田氏が誕生。昭和16年に石見町ができ、昭和18年に石見町を益田町に改めた。昭和27年に周辺の各村を合併して益田市が誕生しました。

リサーチ・文 中村優太/塩谷燈路

観光

06 美しく歴史のある神社・寺

神社のオススメは高津柿本神社。柿本人麻呂の終焉の地といわれ、所々に人麻呂が読んだ和歌などの看板があり、境内からの眺望が美しいと地元の人々の評判が良いです。お寺は萬福寺。安らぎと歴史を感じる寺院。中には雪舟がつくった庭園があります。他には衣毘須神社、医光寺、染羽天石勝神社などもオススメです。

リサーチ・文 中井 駿

芸術

10 芸術文化センター Grantow

Grantowでは各種音楽コンサート・美術展示などいろいろ開催されます。Grantowとはフランス語で「大きな屋根」を意味し、地元産の石州瓦を用いた赤い屋根や、その下に人々が集うことをイメージした愛称として親しまれています。中に入るととてもきれいな広場があります。

リサーチ・文 野口綾乃

おいしいを発見! 益田の食

#大人の味わい! 匹見のわさび

益田市匹見町のわさびは急斜面に石を積んだ「溪流式ワサビ田」と呼ばれる昔ながらの自然に近い方法で栽培され厳しい環境の中で成長し、風味と甘味がある美味しいわさびに育ちます。

びりびり
なの甘い★



食べるときは
ホクホク
焼き立て★



#千両まんじゅう

戦後から伝わり、今も益田のみんなに愛される益田の名物! 私たちが気軽に買える価格でつぶあん、こしあん、カスタード3種類の味がたのしめます。遠方からも買いにくる方もいて、自慢したい益田のおやつです。益田の駅前近くで買えます。

パリパリか
げになる★



#食べませんか?

大谷町の「深山製菓」さんの「食べませんか?」というピーナッツが入った甘い大判のたまごせんべいがとっても美味しいです。毎回数量限定で製造されているそうで、益田にあるスーパーキヌヤでも販売されていて人気商品です。見つけたときは、ぜひ買って見てください。おすすめです。

食を共有
まちづくり★



#中世の食 再現プロジェクト

鎌倉から室町時代に益田市を治めていた中世の豪族 益田氏に関する文書が多く残っており、中世の文化を活かしたまちづくりを展開しています。市内商工業者を中心とした有志で「益田「中世の食」再現プロジェクト」がたちあがり当時の食文化を再現しています。そこから新しい商品が誕生するなどしています。

県外からも
買いにやって来る★



#島根県内で 一番歴史の古い酒蔵

まだまだ楽しむには早い年齢ですが、明誠高校の近くには島根県内で一番歴史の古い酒蔵「右田本店」があることを知りました。大人になった時の楽しみにしておきたいと思います。

ゴクゴク
とまらない
美味しさ★



#ゆずっこ 益田っ子

みんな大好き「ゆずっこ」を紹介します。島根県益田市美都町の特産品の「柚子」の果汁とはちみつが美味しい飲み物です。柚子の酸っぱさと程よい甘さが特徴です。他に、「しそっ子」「うめっこ」もあります。スーパーなどで購入できます。

益田のお母さんにご飯を作ろう！



益田のお母さんにご飯を作ろう！
地元の食材を使った
調理実習

しちやるラボの男子生徒たちが、益田のお母さんに家庭料理の実習を依頼！担当してくれたのは21年間、高校の寮で調理を担当していた和崎さん。暑い夏を乗り切るための栄養いっぱい！お腹いっぱい！になる和崎さんのレシピを使い、10人前の料理を作りました。



益田のお母さんにご飯を作ろう！

調理スタート

夏野菜カレー担当

自家製のとれたて野菜★

ほかほかごはん。

初めての料理体験！

10人前を準備したしちやるラボの男子メンバー。途中、校長先生のフォローもありそれぞれ料理の担当にわかれて手際よく完成！和崎さんのお腹いっぱい食べて欲しい！という愛情たっぷりの12品。途中、野球部メンバーや先生も加わり、学校の調理場が食卓になった時間でした。

和崎さん直伝の調理！

ずらっと10人前が完成！！

校長先生も参加！

校長先生
ありがとう

美味しく頂きました
ごちそうさまでした！

完成！

美味しい！

レシピは次のページで紹介！

- 本日の献立
- ☆和崎さんの畑でとれた野菜を使った夏野菜カレー
 - ☆ピーマンの肉詰め
 - ☆苦くない！ゴーヤの牛肉甘辛煮
 - ☆鮭のバター焼
 - ☆真砂の豆腐で冷奴
 - ☆きゅうりのたまり漬
 - ☆フルーツたっぷりヨーグルト
 - ☆とうもろこし
 - ☆サラダ ☆酢物 ☆煮物



WASAKI'S RECIPE

調理実習で作った 和崎さんの10人前レシピ



酢物



- 【材料】
- きゅうり 2 本
 - もずく 100g×2 (味付)
 - ミニトマト 10 個
 - 長芋 400g
 - オクラ 1~2本
 - 塩適量

【作り方】

- ① きゅうりは塩水につける。(1本につき水2/1カップに塩1小さじ2/1に15分漬ける)
オクラとミニトマトをスライスする
- ② 長芋をすりおろしボールに入れる
- ③ もずくは2のボールへ入れる
- ④ ①をよく水気を切り2の中へ入れる。2~4を混ぜる。
- ⑤ ①のオクラとミニトマトを上に乗せて完成

かまぼこ大葉の梅肉詰



- 【材料】
- かまぼこ 2枚
 - 大葉 10枚
 - 梅肉 小さめ3~4個
 - みりん・醤油・砂糖 各小さじ2/1

【作り方】

- ・梅肉を準備する
 - ・種を取りみりん、醤油、味付けをする
 - ・酸っぱければ砂糖を入れても良い
- ① 白かまぼこを人数分切る
 - ② 切ったかまぼこの真ん中を切り落とさないように切り目を入れる
 - ③ 大葉をはさみ梅肉をのせる

明誠高校野球部もお腹いっぱいになった、
.....
10人前の夏野菜をたっぷり使った栄養豊富なレシピです。
.....

簡単♪苦くない!ゴーヤの甘辛煮



- 【材料】
- 牛肉 400g
 - ゴーヤ(中) 2本
 - 醤油・みりん・酒・砂糖・油

【作り方】

- ① フライパンを熱し牛肉を入れる
- ② 食べるくらい大きさに切ったゴーヤを入れ
- ③ 醤油・みりん・酒・砂糖を使ってスキヤキ風に味付けをする。(酒みりん砂糖最後に醤油)
※すき焼きのタレを使用しても良い。

和崎さんの畑でとれた野菜を使った夏野菜カレー



- 【材料】
- | | |
|-----------|-----------------------|
| 米 5合 | 人参 2本 |
| 牛肉 600g | じゃがいも 2個 |
| 茄子 1本 | 市販の印度カレー(中辛) 115g |
| かぼちゃ 150g | S&B ゴールデンカレー(辛口) 125g |
| ズッキーニ 1本 | にんにく 少々 |
| オクラ 10本 | 油 少々 |
| 玉ねぎ 2個 | 福神漬け 少々 |

【作り方】

- ① お米は洗ってから20分おいて炊く
- ② じゃがいも、人参は食べやすい大きさに切る
オクラ以外、茄子、かぼちゃ、ズッキーニはスライス切りにする
- ③ 野菜は素揚げにする。
- ④ 牛肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、にんにくを入れて炒める
- ⑤ 鍋にルウの分量の水を入れ、沸騰したらアクを取り煮込む
ルウは必ず火を止めてから入れる
- ⑥ ご飯を盛りルウをかけ、最後に素揚げした夏野菜を盛る



おかあちゃんの料理レシピ本を発見!

高津川の伝えたい いなかがごはん

高津川地域での家庭料理レシピ本「食べたい、伝えたい、高津川のおかあちゃんのいなかがごはん」を制作した内田さんに、レシピ本をつくった経緯や食の記憶についてお話を伺いました。



娘と作った家庭料理のレシピ本

レシピ本を作るきっかけは、私が60歳になる記念に男性向けに公民館で料理教室をやっていた頃のレシピがあったり、子供のお弁当は毎日写真撮ったりと何を作って何を食べたかを日々記録していたので娘たちが「おかあちゃんのレシピ本を自費出版で作ろう」と企画。本に掲載している料理の写真やレシピはこの本のために作ったのではなく、毎日の記録をまとめたものです。その後、助成を受けることができることを知り、1ヶ月ほどで娘2人と一緒に制作しました。レシピ本で紹介している料理はあるものを使って家族のための料理をしてきたものばかりなので、盛り付けなども普段のままで写真としては綺麗にはとれていません。料理のレシピは、母や祖母に教えてもらったのがベースです。

益田市は、海も川も山もあって食材は豊かです。朝に畑で採ってきた野菜を味噌汁にしたり漬物にしたり、主人が海に行った日は魚料理が食卓にならびます。夏は毎日たくさん野菜がとれるのでいろんな料理のバリエーションがあり、子供達が帰郷時は、うなぎの蒲焼きを作り、鮎など川の蟹を使った料理を作りました。秋は芋料理が好きで作るのも食べるのも楽しんでいます。冬はイベントが多く、ご馳走作りがあります。地域の料理であるお雑煮も掲載しています。盆が過ぎた頃に高津川であゆ採ってを干して、あゆと塩と薄口醤油で出汁にして焼いたお餅を入れたのがこのお雑煮です。レシピ本は春夏秋冬でわかれているので益田市の風景も掲載しました。

内田さんの食の記憶

私は子供の頃から料理することが大好きでした。美容師だった母が多忙の時は、朝昼夜とご飯を作って母をサポートしていました。母もドーナツやバタークリームの

ケーキを作ってくれるハイカラな人でした。祖母に連れられ益田駅前にあったレストランでは、エビフライなど普段と違うものを食べて嬉しかった記憶があります。調理師免許を子供が生まれた時にとりましたが、今でも料理の学校へ行きたかったなと思っています。

以前、公民館の館長さんから声をかけてもらって男の料理教室を5年ほど担当しました。中には、料理が全くできない方もおり、調味料を使う際の「適当」がわからないと言われたので、自分の普段の味付けを計りできるだけ忠実に再現した手書きレシピもたくさんあります。みなさん、2時間くらいで5~6品を調理できるようになりました。他にもおやつでまとめた冊子もあったり、あと友人同士で食材の頂き物のやりとりがあったりするので頂き物日記もつけています。料理教室やレシピ本を作ったことにより、あの料理作っているよといってもらえると嬉しいです。

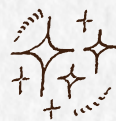
レシピは
次のページで
紹介!



まだまだたくさんある内田さんのレシピのストック



食べたい、伝えたい、高津川のおかあちゃんのいなかがごはん

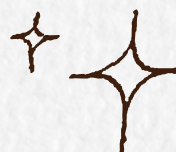


春

春の山菜をたっぷり！

きやらぶき (佃煮)

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| 【材料】 | 【作り方】 |
| 太めのふき 15~16本 (500g) | ① ふきは洗って |
| 酒 大1 | 3~4cmの長さに切る 3cmに切る |
| みりん 大1 | ② さっと熱湯でゆで、水気を切る。 |
| 砂糖 大2 | ③ 鍋にふきと調味料を入れ |
| しょうゆ 大3 | 煮汁がなくなるまで煮る |
| 酢 大1 | ※佃煮にするときは皮をむかずにそのまま使う |



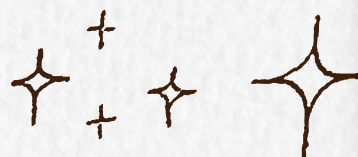
夏

豆ごはん

- | | |
|-----------------|----------------------|
| 【材料】 | 【作り方】 |
| 米 3カップ | ① 米は30分前に洗ってザルにあげておく |
| 昆布 15cm | ② グリーンピースは2カップの水に |
| グリーンピース 120g | 調味料を入れて色よくゆでる。 |
| (えんどう豆 1カップでも可) | ③ 米に昆布と塩少々をいれて炊き、 |
| | 炊きあがったら2の豆を混ぜる |



豆と昆布塩のコラボレーション！



秋

ぽかぽか秋の味

くず煮

- | | |
|------------|-----------------------------------|
| 【材料】 | 【作り方】 |
| 里芋 4~5個 | ① 具の準備をする |
| にんじん 1/2本 | ・里芋、にんじんはいちょう切りに小芋は半月切に |
| ごぼう 1/2本 | ・ごぼうは皮をこそいで、さきがきにして水に浸す |
| こんにゃく 1/2本 | ・こんにゃくは角切りにしてゆでる |
| しめじ・えのきなど | ・あげは熱湯をかけて油を抜き短冊切にする |
| あげ 1枚 | ・鶏肉は小口を切って、酒をふっておく ・きのこは3cmくらいに切る |
| 鶏肉 100g | ② だし汁の中に野菜類を入れ、 |
| | 煮立ってから鶏肉・あげ・きのこを加えて煮る |
| | ③ 具がやわらかくなってから、調味料を入れ味を整える |
| | ④ 最後に水溶き片栗粉を加えとろみをつける |



冬

干しあゆをつかうのが高津川の味

お雑煮

- | | |
|---------|------------------------------|
| 【材料】 | 【作り方】 |
| 干し鮎 4匹 | 水の入った鍋に干し鮎をあぶって入れ、だしをとる |
| こんぶ | (半分を折って入れる) |
| 水 | 塩と醤油で味付けする |
| 塩 小1 | 焼いたもちを器にいれ、熱い出し汁をそそぐ。 |
| 薄口醤油 大1 | 上にゆずの皮・春筍、三つ葉など旬のものをのせていただく。 |
| 酒 少々 | |
| もち 4個 | |



◀内田さんの料理本「食べたい、伝えたい、高津川のおかあちゃんのいなかがごはん」

内田さん制作のレシピ本から季節の料理の一部をご紹介します！

高津川地域の風景を食から楽しめます。ぜひ作ってみてください。



つながりが生まれる

益田発祥のスーパー「キヌヤ」



営業時間：9:00-20:00
住 所：益田市常盤町4-38

益田駅近くにある、スーパー「キヌヤSC店」。店内にはいつでも益田市で作られた野菜が並び、鮮魚や生活に必要なものは大手スーパーマーケットと同じように揃っています。同フロアには、イトインコーナーがあり、2階は生活雑貨、衣料品を扱いパウダールームやイベント開催ができるスペースもあります。キヌヤで特徴的なのは益田を

含む周辺の地元産であるというのがすぐわかるよう「I love益田」「I love 浜田」などのPOPが目を引きまます。キヌヤでは地元の商品をローカルブランドして扱い、扱う商品の20%を地元の商品を置くという方針で、安売りを突き詰めるのではなく地産地消を推進し地域経済活性を目指しながら、これからのスーパーマーケットの付加価値を構築しています。

益田はキヌヤ発祥の地

昭和26年「益田綿業株式会社」として設立。昭和28年「株式会社きぬや百貨店」に商号変更し、主に呉服・服地・肌着類を販売していました。昭和36年には食品部が開設され、昭和43年に「キヌヤ」に屋号を変更し、現在、島根県、山口県萩市に計21店舗展開するスーパーマーケットになりました。今回、取材をした益田駅から徒歩10分ほどにあるキヌヤ本店は、平成26年に建て替えました。

1階2階にフロアがわかれ、高津にあったキヌヤ本部を益田に移転し、キヌヤ本店としての様々な取り組みを現在も作り出しています。

本気の地産地消

小売業の競争が激しくなる中、「キヌヤ」のあり方を考えたときに地産地消を本気で取り

組むという方針になり当時、地元の商品の取り扱いが全体の8%程度でしたが、それを目標20%に引き上げます。

また、社でもある「商業を通じて地域社会に奉仕しよう」を本店の建て替え時から形にしていきます。現在の本店設計やサインデザインも地元の企業とつくり、トイレで使用しているタイルや喫煙室の灰皿は、石見地方の伝統産業である「石州瓦」を使用しています。野菜売り場の什器は地元の木材で制作し、社外のデザイナーが参加するなど地域との関わりをもちながらつくりあげていきました。社内では、キヌヤ本店内に地元の女性や学生が集うような場所をつくろうと提案し、居心地がよいパウダールームが誕生しました。「建て替えてから、地元の方とのつながりが強くなりました」という店長の言葉どおり、この地で営業してきた関係性を大切に完成した本店だということがわかりました。

P23の真砂の豆腐もキヌヤで買えます！



売り場ではローカルブランドがすぐわかるPOPが目を引きまます

地元の未来をつくる

スーパーマーケット

キヌヤでは積極的に地元企業や生産者の力がつなげる情報交歓会を年2回開催しています。

ここでは、生産者がバイヤーや店長と情報を交換したり、コミュニケーションを通じて新しい出会いを作るほか、1階スーパーの中央では新しい商品を生産者の人が販売したり声を聞いたりできるふれあいキッチンがあったり、地元の逸品が勢ぞろいする「ぶちうまフェア」を開催し、ローカルブランドと出会える仕組みづくりをしています。

さらに、キヌヤは地場野菜の販売をひろげるために安売りするのではなく、QRコードを読み込むと土壌の情報や農薬・肥料の記録が読み込める「トレーサビリティシステム」を使用するなど安心安全の上を目指しながら

地場野菜販売にとりくんでいます。生産現場を社長から各担当のスタッフが見学し、取引先の思いを大切にしながら時には一緒に問題解決をすることもああるそうです。

地域の取引先はキヌヤのお客さんでもあるので、人と人のつながりを大切にしていますという言葉がとても印象的でした。売上をつくる以外の場をひらき、地域経済をスーパーマーケットから作り出すお話はこれからの益田を考えるヒントがたくさんありました。



キヌヤ2階にあるパウダールームはホスピタリティに溢れています

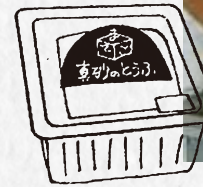
Let's sing! Theme song ♪

店内で流れているキヌヤ70期を記念して益田のシンガーソングライターの河上耕二さんと制作したキヌヤテーマソング。地域とのつながりを大切にしていることが歌詞から伝わります。

大切なひととき
 作詞・作曲 / 河上耕二 歌 / 河上耕二

今日のごはんは何が食べたい？
 いつもの時間に入るライン
 お肉もいけど今日はお魚で
 それと大根おろし添えてね
 そんな他愛もないいつもの会話が僕にとっては
 大切なひととき
 いつも心に安心と 身体の安全 届けてくれる
 そんなお店で お買ひもの
 これからも変わらないでね キヌヤ

おおきな変わりのない
 いつもの暮らしが僕にとっては
 大切なひととき
 地元のおじさんが作る大豆で
 近くの加工場で作る豆腐も
 いつも見える安心で
 身体の安全 届けてくれる
 僕らの街のこのお店
 これからも変わらないでね キヌヤ
 これからも一緒にいてね キヌヤ



昔ながらの技術で作るお豆腐

有限会社真砂・代表取締役 岩井賢朗さん

「真砂のとうふ」をつくっている真砂地区は過疎地域ですが元々活動が活発な場所です。会社員として働いていましたが、自分で責任を取れる仕事をしようと思って退職しました。自分で新しく益田市内で会社を作るのではなく、約20年前に真砂の山里で地域のおじちゃんおばあちゃんが作った会社に入り、これまでの自分のスキルをいかし今までないものを地域の皆さんと一緒に作り出して働く方が面白いことができるのではないかと考え参加しました。当初、蕎麦や梅干し、こんにやくも製造していましたが、豆腐の原材料である大豆を地域で生産し、街へ毎日豆腐を出荷する企業活動をしているうちに今の豆腐屋さんのような形態になりました。

「真砂のとうふ」は、山里の家庭でおばあちゃんが作って食べていた一般的な豆腐です。寺戸さんという女性が豆腐を作るのが上手だったので、その技術をモデルにして量産して作り

ました。「真砂のとうふ」は、昔ながらの豆腐作りをする人が少なくなり、約20年間同じ方法で豆腐作りを継続していたら珍しがられるようになりました。すりつぶした大豆を釜で煮るやり方は、手間も掛かり掃除も大変。蓋がない釜を使用しているので、熱伝導は悪く焦げ付いたりします。使用する豆乳は、現在主流の濃いものではありませんが主流、煮方を工夫し独自の風味となるようにしています。地産地消以外にも、ネット販売や都市部の様々な店舗で「岩豆腐の燻製」を販売しています。人が多いところで展開し発信していくのも必要だと思っています。また、市内商工業者を中心とした有志で「益田「中世の食」再現プロジェクト」に参加し地元の材料を使った食文化を伝える活動もしています。いろんなチャンネルを持ち発信していくことも視野に入れて活動しています。



ヨーグルやコーヒーに入れるのもおすすめ!



ミツバチが運ぶ自然の豊かさを味わう

空水土 coupmead 石田政樹さん

今回お話を伺った空水土coupmead 石田さんは、益田市内で養蜂や農業をしています。約5年前に勤務先の方が養蜂をしていたのがきっかけでミツバチを飼うことをはじめました。養蜂をしながらミツバチの会にはいり、ニホンミツバチやセイヨウミツバチについて勉強しながら、蜜が多く取れた年をきっかけに蜂蜜の販売をスタート。

去年、はちみつ資格取得者・はちみつ好きが選ぶ、最もおいしいはちみつコンテスト『ハニー・オブ・ザ・イヤー』でベスト3に入り、今年は、来場者特別賞の日本ミツバチ部門で受賞しました。

2017年の同コンテストの国産部門では石見空港の空港はちみつが 国産部門で最優秀賞をとり、益田市は美味しいはちみつがとれる自然環境があるのではないかとということで注目されています。

はちみつは土地の特色が蜜の味となると、石田

さんは話します。蜂を飼っていると農業を簡単にまくことができなくなるので、無農薬で野菜などをつくり、蜜源である蓮華を育て環境を整えています。養蜂箱は地元の木材を使用して制作し、放置している畑を借り養蜂箱において養蜂業を営んでいます。

また、商品のパッケージやロゴなどは石田さんの娘さんがデザインを担当する他、蜜蝋を使用したワークショップも開催しています。

ハチミツは、地産地消にこだわり益田市だけの販売です。経済を地域で循環させるほうが豊かになるのではないかと思いますので、地産地消にこだわり、オンライン販売もありません。現在、販売しているのは駅前にある「フルーツカフェ&山陰ギフトmoritani」のみになります。益田市に訪れた際は、この土地の自然の恵みがたっぷりつまったハチミツをどうぞ。



受け継がれてきた伝統の製法

鶏卵堂「鶏卵饅頭」

島根県益田名物でお土産としても愛される「鶏卵饅頭」。平成20年度より市が認定する「益田ブランド認証品」として指定され、益田市の名物としてられています。そのルーツは、半世紀前。かつて京都市にあった住吉製菓のご主人の友人だった先々代が、その看板商品であった鶏卵饅頭の製法を譲り受け、故郷の益田市で店舗を開いたのがはじまりです。1955年以来独自の変わらぬ製法により「焼き」にこだわり、地元の益田産の新鮮な鶏卵をふだんに使用したふわふわカスター生地と甘さ控えめの白あんが美味しいお菓子です。

しcharラボメンバーと鶏卵堂さんへ見学

益田市以外からも通学する学生とできたてホカホカの鶏卵饅頭をいただきながら鶏卵堂の歴史や製法などのお話をうかがいレポートをまとめました。

中村(3年生)

僕は浜田に住んでいて鶏卵饅頭を食べたことがありましたが、今回の見学でできたての鶏卵饅頭をいただきました。焼きたては風味が引き立ちとてもおいしかったです。饅頭を焼くときに約180度~200度を保って慎重に焼いて、手焼きの味を再現したオリジナルの機械を使って焼いているそうです。見学では、創業当時の焼き型もみせてもらうなどわかりやすく説明していただきました。

矢部(3年生)

益田を代表する「鶏卵饅頭」は一日約5000~6000個をつくり、繁忙期は8000個生産するとききました。将来、飲食店を開きたいという夢があるので、愛されつづける秘密を知ることができたように思います。

品川(3年生)

鶏卵饅頭は知っていましたが、食べたのは初めてでした。白餡の他にチョコやカスタードなども販売されていました。当時の味を保ちつつ新しい味や商品展開をしているのを知って今後も益田の代表する味になると思いました。

■参考文献

『中世益田ものがたり』 益田市・益田市教育委員会

『益田ふるさと物語』 益田市・益田市教育委員会

『人麻呂と雪舟を偲ぶロマンのまち益田』 益田市観光協会

『いまのままでええんかね 田舎まち益田の文化論』(山陰中央新報いわみ開発(株)) 橋本升治

『食べたい、伝えたい、高津川のおかあちゃんのいなかごはん』

島根県益田市の市民団体「ビューティー・ヘルシー・スマイル」 鈴木桃子 内田弘子

『MASUDA no Hito』 vol1～3 益田市

『農と食島根新産業風土記』 関 満博

『いただきます島根一島根の直産市場情報』 ワンライン

『味のふるさと(12)島根の味(1978年)』 角川書店

■お世話になった方々(順不同・敬称略)

寺井 良徳 内田 弘子 本間 篤誌 原田 千栄
豊田 親吾 和崎 雅恵 澤 和城

益田市役所 株式会社キヌヤ
益田市産業経済部 産業支援センター 有限会社鶏卵堂
益田市観光委員会 有限会社真砂
益田市教育委員会 空水土coupmead
匹見 地域おこし協力 葵屋
フォトクラブ高津川21 来ぶらりマルシェ 実行委員会

■協 賛

学校法人 益田永島学園 明誠高等学校 隆誠会
学校法人 益田永島学園 明誠高等学校 商栄会
学校法人 益田永島学園 明誠高等学校 P T A

■編 集

明誠高校しちやるラボ
矢部 愛翔／中村 優太／永井 涼香／上野 梨穂／岩田 衿奈
安 達萌／中井 駿／品川 晃誠／井上 歩美／塩谷 燈路
藤原 更／野村 乃愛

■編集顧問

仙石 吉徳 (SENGOKU design/ディレクター)
林 亜衣子 (AMO.design/ディレクター)

■イラスト

明誠高校イラスト部
久保 ほか／廣兼 里咲／齋藤 琴美／林 あづみ
眞庭 夕奈／大井 紫乃／上田 玲奈／佐々木 萌瑛

■写真協力

フォトクラブ高津川21 吉崎佳慶

発 日 2019年11月1日発行

発 行 学校法人 益田永島学園 明誠高等学校
(〒698-0006 島根県益田市三宅町7-37) TEL 0856-22-1052

企画・編集 明誠高校しちやるラボ
地域と食の編集部 まちと食卓

MEISEI HIGH SCHOOL
**SHICHARU
LABO.**

益田 @ 島根



まちと食卓