

MEISEI HIGH SCHOOL  
**SHIC HARU  
LABO.**



# まちと食卓

益田 © 島根



益田 Love

Hi!

益田の高校生が

しらべた地域の食

特集..地域魅力化プロジェクト

特集..家で愉しむ益田



## 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」プロジェクトが始まったきっかけ	…	6
「地域と食の編集部 まちと食卓」プロジェクトのプロセス	…	8
家で楽しむ益田	…	10
ちいぎ魅力創造プロジェクトレシピ	…	14
美しい水と森の自然が育む「匹見ワサビ」	…	16
地元美濃のおいしい野菜で作る「手作りピザ」	…	18
自分たちが育てた野菜で作る「デリバリー弁当」	…	20
MASUDA FOOD REPORT -地元のおすすめフードスポット-	…	22



### この冊子について

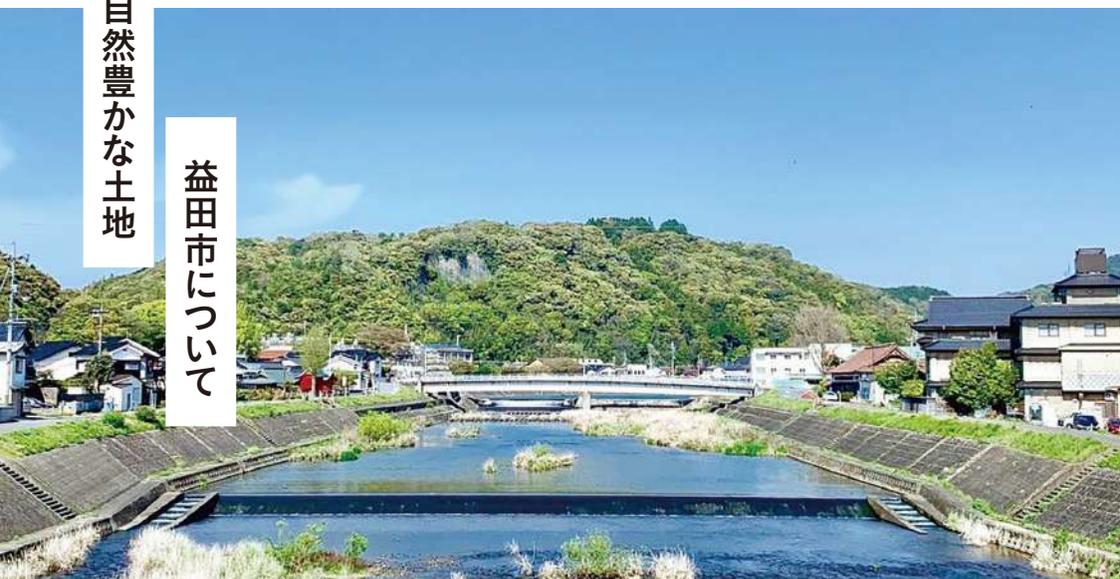
この冊子は益田市にある明誠高校の学生が  
「食」をテーマに作った冊子です。

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。



自然豊かな土地

益田市について



### 川を中心に 繁栄した歴史

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。

### 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。



# SHIMANE 益田市 MASUDA



益田市 島根県

### 島根県の西にある 益田市

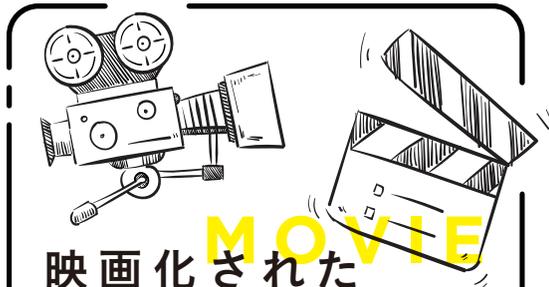
益田市(ますだし)は、島根県の市。浜田市と並び島根県西部、特に石西地域(鹿足郡・旧美濃郡)の中心都市である。

しcharるラボが活動してる「益田市ってどんどころ?」暮らしてる人でも、知らない事は多いと思います。益田のいいところ教えます。



### 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。



### 映画化された 「高津川」

日本一の清流「高津川」を舞台に、人口流出に歯止めのかからない地方の現実の中、懸命に生きる人々の日常の営みを描いた人間ドラマを描いた作品として2020年に公開されました。



▲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、地域と交流することでまちを応援する活動をしています。

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、毎回「食」をテーマに毎回活動しています。

**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。

## 益田市の食を考え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もらうながら、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います。

# プロジェクトのプロセス



**調べる**  
島根県と益田市の基本的な歴史や環境をWEBや図書館などを活用して調査。地元の学生と他県の学生でトークセッションも。



**学ぶ**  
食につながる環境・街の発展などを地域の人や市役所・環境協会の人から暮らしているだけでは知ることのない情報もたくさん学びました。



**制作**  
学び、アウトプットしていく情報を記事にし、編集の方法を考える。記事・イラストも学生で制作。活動を周知させるためにもユニフォームを作り、イベントで使い分けすることに。



**体験**  
調べて知った、地域に伝える食や地域で取れた食材を味わう実習。普段料理経験のないメンバーを中心に調理体験。



**共有**  
島根県益田市各所や他県施設にて制作した冊子を配布。経験談をもとに学生が地域の方とコミュニケーションをしながら3時間で600部の配布を行った



年齢関係なく話せる「食」を共通の話題として地域交流を行い、モノづくりと伝えることの大切さ体験。島根県と益田市の魅力を伝えていくことのできる卒業生を送り出します。これからの日本や地域の未来を作っていきます。



## 食文化を通じて知る 益田のこと

前回の冊子制作では益田市の歴史や「益田の人なら知っておきたい食」のことをリサーチしました。私たちが冊子制作の中で、高校生ならではの視点を活かした益田の10のことを特集するなど、リサーチして記事を制作する中で、沢山のことを学びました。駅前であんなに愛される“千両まんじゅう”を試食し、身近なお菓子を遠方から買いに来る方がいることを知り、“益田”中世の食”再現プロ

ジェクト”で、当時の食文化を再現し、歴史的価値を大切に活動している人たちがいることや、スーパーキヌヤでは地元の名産や食材を沢山取り扱い、地元の食材が沢山の人に受け入れられるように工夫されていることを知りました。調理実習や課外体験を通して、話を伺いながらレシピをまとめ、料理作りを経験し、益田の生産者の気持ちやこだわり作ることの大切さを学び、私達はその思いを沢山の人に知ってほしいと思い活動しています。



益田名物大集合

# 家で愉しむ 益田

色んなところから  
「すごくおいしい♪」  
が聞こえてくる



地元の  
美味しさを  
再確認！

伝えたい!!  
真剣に考える  
初めての食レポ



## あれこれ美味しい 益田名物を食べてみました！

私たち高校生は普段お土産を食べる習慣もなく、益田の名産を考えたときに、すぐには出てきませんでした。ですが、子供の頃から慣れ親しんだお菓子や食品などは沢山あり、外食が難しい時期でもあるので、気軽に家で楽しめる益田の名産はないかと考えました。手軽に私たちも買うことができ、スーパーや商店でも販売されている身近なお菓子や食品から名物を探

しました。食べたことがないメンバーもいたので試食会を開き、身近な益田の名産を研究しました。

## LOVE 益田が目印!! 名産品発見!!

パンから、お菓子、おかず、調味料、とにかく益田で作られている物を、地元の食材を沢山取り扱うスーパー「キヌヤ」で集めてきました。キヌヤさんの値札には、益田産や隣の町浜田など沢山の地域の食品を応援するマークが付いています。地域のスーパーが地域の会社を応援する、地元という愛に僕たちも共感し、優しい気持ちになりました。



▲キヌヤさんの値札

益田名物大集合

家で愉しむ  
**益田**

絶対においしい  
おすすめ  
**地元グルメ**  
taste good

学生人気No.1  
おかわり続出!!

醤油はコレ!丸新醤油醸造元



隠し醬(100ml)  
何にでも合う  
おいしい調味料!  
先生たちに大人気!!

2



真砂のとうふ 178円  
しっかりとした食感で  
大豆の味が濃くておいしい!

1



わかめ茶漬け 287円  
昔から運動会のおにぎりといえはコレという  
人気のふりかけご飯との相性は最高!!

同列の人気!

3



鶏卵饅頭(10個入り)  
648円  
あんこが美味しい  
レンジで10秒で  
焼きたてに!

親世代からも  
愛される  
ロングセラー

ゆずっこ(180ml)  
105円  
はちみつ柚子が  
甘くて、後味がさっぱり



他にも人気のグルメたち



メイプル牧場牛乳 214円  
素朴な味がおいしい  
パンと必ずセットにしたい!



メイプル牧場ヨーグルト 139円  
さっぱりしたミルク味で  
ベロッと1パック食べてしまう



食べませんか? 214円  
せんべいなのに硬すぎず  
豆の味もして美味しかった♪



高津川(1個) 435円  
餡とカステラと栗が  
絶妙なバランス!



ブルーベリージャム 648円  
パンとヨーグルトに合う!  
すごくフルーティ★



万葉神楽 650円  
お茶と一緒に食べたらさらに美味!  
世を問わずおすすめ!



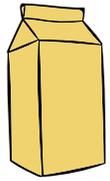
パン職人が作った  
やわらか〜いパン 497円  
キャラメルの風味が広がって  
もちもちでおいしい。



千両まんじゅう(1個) 70円  
ふわふわ、もちもち食感で  
ほくほくで食べる旨さ!



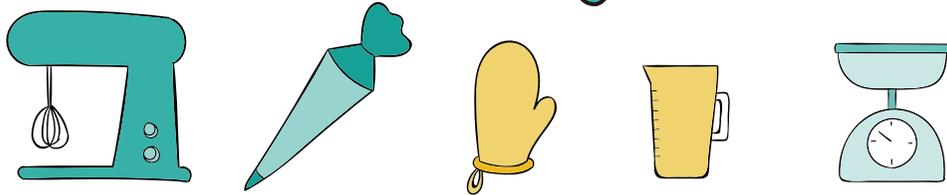
明誠高校  
MEISEI HIGH SCHOOL



# ちいき魅力創造 プロジェクト



# Recipe レシピ



明誠高校  
MEISEI HIGH SCHOOL  
ちいき魅力創造  
プロジェクト

## 高校生が取り組む地域活動

私達は地域の活力向上に貢献するため、益田市にある公民館と協力しています。社会や地域と関わることで、自分の価値観を広げながら、自分たちの住む町を良くしていこうという気持ちを胸に、地域活性に取り組んでいます。



食を通して  
コミュニケーション



## 地域のレシピを紹介

私達は地域の活動お手伝いの中で、スポーツやボランティア活動をしました。その中でも、まちの方々と料理を作り食べることは、気持ちを通わせたり、色々なことを学ばせていただきました。その中でも思い出深いレシピを次のページから紹介していきます。

らいき魅力創造プロジェクト *Recipe* レシピ  
 美しい水と森の自然が育む  
 「匹見ワサビ」



島根県益田市匹見町のワサビ



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ています。標高 500m の高冷地での栽培のため、夏は非常に冷涼で冬は 2m 以上もの積雪がある非常に過酷な自然環境。そのため風味と甘味があり美味しいワサビが育ちます。

みんなで食べた郷土料理  
 .....  
 匹見の名産わさびがピリッと甘い！  
 .....

食べていくと、臭が出てくる！

何が出るか食べる楽しみ♪「うずめ飯」

【材料】	
米 1.5 合	厚揚げ 1 枚
里芋 8 個	だし汁 600cc
ごぼう 100g	みりん 小さじ 2
人参 60g	醤油 小さじ 2
しいたけ 4 枚	片栗粉 少々
鶏肉 32g	わさび 適宜
なめこ 少し	三つ葉 適宜



【作り方】

- ① 里芋、厚揚げは乱切り、しいたけは薄切りにする。鶏肉は 1cm 角に切る。
- ② ごぼう、人参はささがきにし、①と一緒に汁で煮る。野菜に火が通ったら、みりん、醤油で味付けし、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③ ごはんを盛り、熱々のうちに②を汁椀に入れ、その上にごはんを盛ってわさびのをせる。

リンゴ入りポテトサラダ

【材料】	
じゃがいも 2 個	酢 小さじ 1.5
りんご 1/8 個	塩コショウ 少々
きゅうり 1/2 本	サラダ油 小さじ 1/2
玉ねぎ 1/4 個	マヨネーズ 大さじ 2
ゆで卵 1 個	
ミニトマト 好きなだけ	



【作り方】

- ① 鍋にジャガイモと水を入れ、強火で熱する。煮たら火を少し弱め、竹串がスッと刺さるまで 10～12 分ゆでる。ゆで汁を捨て、強火にかけてジャガイモの水分を飛ばす。
- ② ①にゆで卵を加えてマッシャーでつぶし、調味料をからめる。
- ③ キュウリ、玉ネギを加えて全体に混ぜ合わせ、さらにリンゴ、マヨネーズを加えてサックリ混ぜ合わせ、器にレタスと共に盛る。

※レシピはご家庭で楽しめるように、実際に作った作り方と少し変えています。

ちいき魅力創造プロジェクト *Recipe* レシピ  
 地元美濃のおいしい野菜で作る  
 「手作りピザ」



美濃地区のひまわり **check**

毎年、7月半ば～8月半ばごろまで  
 1万2000本のひまわりを見られる場所があります。  
 60～70代女性20人でつくる「ジャスマンの会」が育てた  
 ヒマワリの迷路は、盆に帰省する人たちに  
 少しでも明るい気持ちになってもらおうと、  
 休耕田を利用したひまわり栽培を始めたのがきっかけです。



石窯で作った思い出の  
 .....  
 野菜たっぷりピザ  
 .....

野菜で作る「手作りピザ」

- 【材料】
- ★生地
  - 強力粉 200g
  - 薄力粉 50g
  - 砂糖 20g
  - 塩 小さじ1/2
  - ドライイースト 5g
  - 水 150ml
  - オリーブオイル 20g
  - 強力粉(打ち粉) 適量
  - ピザソース(ケチャップ) 60g

- ★具材
- |            |            |
|------------|------------|
| ソーセージ 9本   | ミニトマト 10個  |
| ベーコン 4本    | カボチャ 1/4個  |
| ピーマン 2個    | コーン 1/2個   |
| ナス 1本      | ピザ用チーズ 90g |
| ズッキーニ 1/2本 |            |
| 玉ねぎ 1玉     |            |



【作り方】

- ① ベーコン・ソーセージは細かく切る。ピーマンはヘタと種を取り除き、ナス・ズッキーニ・ミニトマト・玉ねぎ・かぼちゃと一緒に薄切りにしておく。
- ② ボウルに塩以外の生地の材料を入れて混ぜ合わせる。
- ③ まとめてきたら塩を入れて捏ね、ひとまとめにする。打ち粉をした台に移し、滑らかになるまでさらに捏ねる。
- ④ 生地を3等分にしてラップで包み、常温で15分ほど発酵させる。この間にオーブンを280℃に予熱。
- ⑤ クッキングシートにラップを外した3のをのせ、みみになる縁の部分に厚みを残し、丸く伸ばす。
- ⑥ ピザソースを塗り、具材を順にのせる。
- ⑦ 250℃のオーブンで10分ほど焼いたら完成。

※レシピはご家庭で楽しめるように、実際に作った作り方と少し変えています。

## 自分たちが育てた野菜で作る 「デリバリー弁当」



### 益田 二川・美都のゆず



益田市美都町二川地区では、ゆずを特産として栽培しています。ここで育ったゆずは、晩秋に鮮やかな黄色となり強い芳香を放ちます。搾りたては爽やかな酸味と香りを放ち、日本料理の隠れた名脇役です。

コロナ禍で地域にデリバリーした思い出のお弁当レシピ♪

### 豚の生姜焼き

- |           |        |           |
|-----------|--------|-----------|
| 【材料】      | ★調味料   | 【作り方】     |
| 豚ロース 300g | 生姜 少々  | ① 肉を軽く焼く。 |
|           | 砂糖 小2  | ② 混ぜておいた  |
|           | 酒 大1   | ★調味料を入れ、  |
|           | 醤油 大2  | タレがほとんど   |
|           | みりん 大2 | なくなるまで    |
|           |        | 炒めて完成!    |



### ゆず果汁入りゆず酢飯

- |           |                   |
|-----------|-------------------|
| 【材料】      | 【作り方】             |
| 米 2合      | ① ゆずは半分に切って絞り、    |
| ゆず果汁 40ml | タネをとってゆず果汁だけしておく。 |
| 塩 小1      | ② ゆず果汁と砂糖・塩をよく混ぜ、 |
| 砂糖 大1     | 砂糖・塩を溶かし、ゆず酢を作る。  |
|           | ③ ご飯にゆず酢を切るように混ぜる |



### 大根の煮物

- |           |         |                |
|-----------|---------|----------------|
| 【材料】      | ★調味料    | 【作り方】          |
| 大根 150g   | 醤油 大2   | ① 材料を洗い、皮をむき、  |
| 人参 1/2本   | 砂糖 大1   | 細かく切る。         |
| しいたけ 3枚   | みりん 大1  | ② 水と★調味料を入れて加熱 |
| れんこん 1/2本 | 出汁 小1   | 沸騰したら材料を入れる    |
| ちくわ 3本    | 水 250cc | ③ 煮汁が1/4ぐらいまで  |
|           |         | 煮込んで完成         |



### かぶとにんじんの酢の物

- |         |                       |
|---------|-----------------------|
| 【材料】    | 【作り方】                 |
| かぶ 2個   | ① かぶは茎を落として皮をむき、5mmくら |
| 人参 1/3本 | いに切る。茎は3~4cm長さに切って    |
| ★調味料    | 軽くゆで、冷水にとって水気を絞る。     |
| 砂糖 大1   | 人参はマッチ棒状に切る。          |
| 塩 小1    | ② かぶと茎、人参をボウルに入れて塩を   |
| 酢 大1    | ふり、少し置いてしんなりしたら水気を    |
|         | 絞り、砂糖、酢を加えてあえる。       |



※レシピはご家庭で楽しめるように、実際に作った作り方と少し変えています。

## お茶漬けの定番「益田製茶」の特撰わかめ茶漬



益田のおにぎりには、お茶やさんが作った「お茶漬け」のもとを使うのが定番です。お茶漬けはもちろん、おにぎりで食べるのがツウな食べ方。益田で育った人たちは、これを見て「ご飯にかけると美味しい!」「運動会のおにぎりの味」と教えてくれました。

新鮮な磯の香りの漂うわかめを原料にしたわかめの茶漬ですが、ほかほかご飯に混ぜておにぎりにします。合成保存料・合成着色料等一切使用せず、ミネラル食物繊維をたっぷり含んだ食品です。

実はこだわりの食材を集めた食のセレクトショップに並ぶほど全国にファンが多く、オンラインショップでも人気の商品です。もちろん、益田の人々の思い出の味としても長年愛されています。お店などで見かけた際は、ぜひ購入してみてください。白ご飯にかけると、すぐに益田の味が再現できます。

益田製茶さんは、お茶漬けの他にも、味と香りにこだわり、心を込めてつくった美味しいお茶も製造販売しています。

〈住所〉〒698-0017 島根県益田市七尾町10-35

## 創業40年以上続く手作りパン「松月堂マリード」



手作りパンを毎日作り続けている松月堂マリードさんは、「体に良いもの」をポリシーに、添加物、保存料を用いない「酵母パン」、「玄米パン」等、「パン食」を通じて、健康作や体と心の育成を考えたパン作りがモットー。種類は豊富で人気のメロンパン、アンパンなどの菓子パン、マフィン、和菓子も並びます。お土産にも喜ばれるはちみつ入りのマドレーヌは、店舗以外にキヌヤさんでも販売されています。

大きいサイズでふんわり感があるので、お腹がすいた時にもびったりです。

また、はちみつ入りのマドレーヌは、日本全国の歴史的なストーリーを有した価値ある食のサミット「歴食JAPANサミットin益田」にて発表された商品です。

食で地元活性と健康を発信する、明誠高校近くのパン屋さん「松月堂マリード」は、今日も私たちのお腹を満たしてくれます。

〈住所〉〒698-0005 島根県益田市本町1-57



## コーヒーの香りが広がる 栗栗珈琲

栗栗珈琲は、豆の焙煎も店舗で行います。カフェメニューのエスプレッソドリンク・コーヒーメニューはすべて店内で焙煎したコーヒー豆を使用。こだわりある美味しいコーヒーがいただけます。店内は、ゆっくりくつろげるカフェスペースが素敵です。遠方からきた方や益田の人たちで賑わっており、コーヒー以外のフードやスイーツも人気です。特にパスタの美味しさは有名で、栗栗珈琲となる前のお店だった「ハッピー」時代から大人気でした。今でもその当手を懐かしんでお客さんが訪れるそうです。

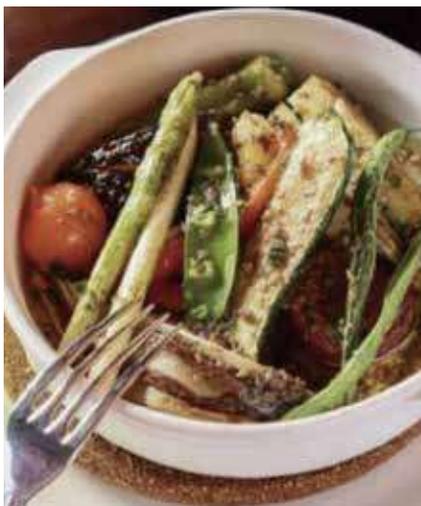
〈住所〉 島根県益田市あけぼの西町8-6



## 地元農家が作った 新鮮野菜でイタリアン トラットリア スタジオーネ

JR益田駅からすぐ近くにあるイタリアンレストラン。地元農家さんとの繋がりもあり、素材にこだわる食材を使用しています。

〈住所〉 島根県益田市駅前町17-1EAGA2F



## 卒業生が経営 益田駅近くの焼肉店 焼肉店「山牛」

益田駅近くの焼肉店「山牛」は、明誠高校の先輩が経営しています。遠方から家族や親戚が来たときには、ぜひ行ってみたいお店です。先輩から当時の話がきけるかも!?

〈住所〉 島根県益田市駅前町23-13



## 私たちのお楽しみ♪ 鉄板ダイニングTaishi

益田が誇れる特産、益田SUNTマトを使用した、看板MENUのお好み焼き『Taishiスペシャル』など、地元食材を活かした美味しいお好み焼きがいただけます。

〈住所〉 島根県益田市駅前町19-10  
MKビル 1F



■お世話になった方々(順不同・敬称略)

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		
一般社団法人 益田市観光協会	有限会社真砂		
益田市教育委員会	有限会社益田製茶		
一般社団法人 豊かな暮らしラボラトリー	松月堂マリード		
フォトクラブ高津川21	栗栗珈琲		
来ぶらりマルシェ 実行委員会	トラットリア スタジオオーネ		
豊田 公民館	安田 公民館	美濃 公民館	焼肉・山牛
西益田 公民館	東仙道 公民館	二条 公民館	鉄板ダイニングTaishi
中西 公民館	都茂 公民館	益田 公民館	
二川 公民館	高津 公民館	道川 公民館	
小野 公民館	種 公 民 館	鎌手 公民館	
真砂 公民館	匹見上 公民館		
匹見下 公民館	吉田 公民館		

■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 (教員/岩本康幸・竹本恵美)  
原田 承太郎/黒瀬 順世/森岡 恭加/金原 穂乃歌/関口 奈優  
杉山 明音/吉村 康平/秋元 成也/栗本 結有/赤石 あゆ  
塩見 銀士/勝田 あおい

■協 力 明誠高校生徒会

■編集顧問 地域と食の編集部 source  
(SENGOKU design/ディレクター 仙石 吉徳)  
(AMO.design/ディレクター 林 亜衣子)

■イラスト 明誠高校イラスト部

■写真協力 フォトクラブ高津川21 吉崎佳慶

発 日 2021年4月30日発行

発 行 学校法人 益田永島学園 明誠高等学校  
(〒698-0006 鳥根県益田市三宅町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.



# まちと食卓

益田 @ 島根

