

今回は私たち栄養部スタッフの出身地での食にまつわる情報を紹介していきます。

(広島県広島市・大分県中津市・島根県益田市)

栄養指導室 松田・竹尾・宇根

## 大分県

### 大分かぼす

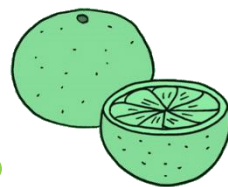
- ・大分県のかぼす収穫量・消費量は全国の 9 割以上を占め、日本一！
- ・主産地である臼杵市に残る言い伝えによれば、江戸時代に宗源という医師が京都から持ち帰った苗木を植えたのが始まりとされており、古くから食用や薬用として民家の庭先でも栽培されていた
- ・特徴：すだちより一回り大きくテニスボールぐらいの大きさで、果汁たっぷり  
控えめな香りとまろやかな酸味がどんな料理にも合う！
- ・養殖ヒラメの生産量も日本一！ブリの養殖も盛ん!!

かぼすを混ぜた餌を食べて育った

『かぼすヒラメ』⇒えんがわや肝の臭みが抑えられる

『かぼすブリ』⇒血合いが鮮やかで、臭みが少なく、さっぱりとした味わいの肉質になる

かぼすによる効果



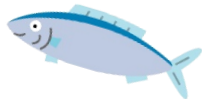
### 中津からあげ

- ・からあげをよく食べている県トップ 3☆1 位：大分県 56.5 個(1 ヶ月あたり)  
(2 位：千葉県 52.0 個、3 位：北海道 51.8 個・・・ニチレイフーズ全国から揚げ調査 2020)
- ・中津市は日本唐揚げ協会から『からあげの聖地』として認定されており、からあげ専門店が多数ある
- ・『中津からあげ』と名乗れるのは、中津商工会議所で定める 5 つの条件をすべて満たしている認定店のみ！  
(使用する鶏肉は 100%国産鶏、調味液は市販のものではなく各店舗で独自に作製 など)
- ・特徴：衣は薄くカリッとして中はジューシー、冷めてもおいしい、厳選された国産鶏を使用

### とり天

- ・別府市にある県内初のレストラン『東洋軒』が発祥で、昭和初期のメニューにあった『鶏ノカマボコノ天麩羅』と説明された『炸鸡片(チャーケイペン)』という料理が起源(諸説あり)
- ・特徴：醤油やニンニクなどで下味を付けて衣で包んで揚げた後、天つゆや塩ではなく、練りからしを添えた酢醤油やポン酢、かぼすをかけて食べるのが一般的

### 関あじ・関さば



- ・大分県と愛媛県に挟まれた豊後水道という海域で漁獲され、大分市の佐賀関で水揚げされる
- ・大分県漁業協同組合佐賀関支店に所属する漁師が一本釣りで獲ったものにはブランド名に“関”がつく
- ・特徴：餌が豊富で、潮の流れが速い環境で育つ⇒ほど良く太り、引き締まった身はぷりぷりとした食感
- ・食べ方：刺身、りゅうきゅう⇒アジ、サバ、ブリなど魚の切り身を、醤油、酒、みりん、生姜、ごまなどを合わせて作るタレと和えた大分県の郷土料理  
ご飯の上にのせて丼や茶漬けにしてよく食べられる



# 島根県

島根の食べ物といえば？でパツと思いつくものはそう多くはないと思います…。鳥取と間違えられるのは定番で、島根は 47 番目に有名といった自虐ネタがたくさんあるぐらい何もないのです…。しかし、島根にもおいしい食べ物はあります！今回は有名どころから知られざる食べ物まで紹介したいと思います☆シ



## どんちっちアジ

浜田漁港のブランド魚。名前の「どんちっち」は伝統芸能「石見神楽」を表す幼児言葉からきている。4 月～9 月に水揚げされた平均脂質 10%以上（普通のアジは4.5%程度）、重さ 50g 以上のマアジのみをいう。旬の時季の脂のノリはマグロのトロ並！  
オススメの食べ方：刺身、干物、フライ



かもしま

## 鴨嶋ハマグリ

益田市は清流日本一に選ばれたこともある「高津川」があり、その河口で獲れるハマグリ。約 10 cmと大型で歯ごたえ抜群。某有名な番組「O腕 DASH」が取材に来たことも！  
オススメの食べ方：焼き、酒蒸し、吸い物

## 江津まる姫ポーク

今年甲子園ベスト 8 の石見智翠館高校のある江津市の特産品。塩風吹く土地で最も発育のいいメス豚だけを厳選。きめ細かい肉質で旨味のある脂が特徴。ハムやソーセージの加工肉もあり、名物のおろち井（ソースカツ井）は絶品！



## 大和しじみ

宍道湖は海水と淡水が混ざり合う汽水湖。汽水域のみに生育する大和しじみは、島根県が漁獲量日本一！粒が大きく旨味がギュッと詰まっている。



## 出雲ぜんざい



出雲大社のお膝元、出雲市はぜんざい発祥の地。旧暦の 10 月に全国から神々が集まる「神在祭」で振舞われたのが「神在餅」。出雲弁が訛って、じんざい→ずんざい→ぜんざいとなった。出雲ぜんざいの特徴は汁が多いこと。ハート型の白玉入りのぜんざい、縁結びのぜんざいなどがあり、最近ではパンケーキやパフェなどぜんざいスイーツも！

# 広島県

可部小、可部中出身の可部育ちだけれど可部のことはあまりわかっていないという…。どこを見ても山・山・山で山が近い！  
広島弁は嫌いでしたが県外の大学に通ってみたら広島愛が↑（笑）  
広島はみなさん、よくご存知なので…。軽くご紹介しますね

## 小河原おくら

（広島おくら）

広島伝統野菜の 1 つ  
切り口が 8～9 角形（5 角形が一般的）  
うぶ毛が少ない、緑色がやや薄くて肉厚  
特徴：柔らかくて粘りが強い  
料理：天ぷら、酢の物、煮物

## 豊平ピーマン

昼夜の寒暖の差が大きい気象条件により色鮮やかで質の良いピーマン  
1 本の樹から約 250 個収穫できるのも特徴の 1 つ

## さんがつこ 笹木三月子大根

形：聖護院に似た楕円  
特徴：肉質が緻密で煮崩れが少ない  
料理：おでんに最適！

学校給食では“かき揚げ”で地産地消の献立に♪

⇒ 安佐南区の子供たちはよく知っています！

安佐南区長楽寺の笹木憲治さんが『三月子（さんがつこ）』と『聖護院』を交配して

昭和 50 年に誕生した大根（写真：<https://www.ja-hirosimasi.or.jp/agri/product> より）

## かるが 狩留家なす

狩留家地域で作られる『白い色のなす』でブランド野菜  
特徴：柔らかくジューシーな味わい  
料理：焼きなす、塩もみ、焼き餃子、春巻き、ステーキなど幅広い料理に

## 広島菜

主に漬物に加工  
特徴：繊維が少なく柔らかくて歯切れよく特有の香りとピリッとした風味

