

石見の「食」とその「文化」を巡る

いわみ食旅

| 石見の食ガイドブック |



うまさと出会う、石見の地へ



春

春を待ちわびた旬の味

柔らかな春の風が桜の便りを運ぶころ、中国山地の雪解け水は川のせせらぎとなり、石見の大地を潤して春の恵みをもたらします。穏やかな陽射しに誘われて山菜やタケノコが顔をだし、食卓を彩ります。旬のノドグロや鴨島はまぐりに、やさしい季節の味わいを感じてください。

浜田市・浜田港

旬の時期 4月中旬～10月中旬

石見の魚介 かもしま 鴨島はまぐり

高津川の河口付近でとれる巨大な「鴨島はまぐり」。森からの栄養素をたっぷりうけて育った味わいを、石見の地でご堪能ください。

【紹介ページ】 P9



旬の時期 9月～翌年5月



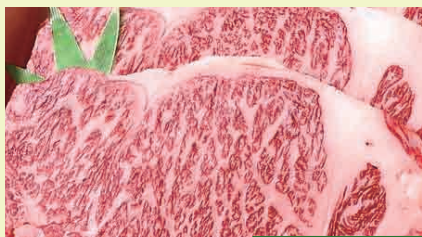
どんちっち三魚の場合

時期 8月～翌年5月

石見の魚介 ノドグロ

脂のりはトロにも匹敵するほど、身は柔らかくて淡い紅色です。8月から翌年5月の期間に漁獲したサイズが80g以上の高鮮度のものを「どんちっちノドグロ」として認定。

【紹介ページ】 P10



石見の肉

【紹介ページ】 P12

石見和牛肉

手間ひまかけて育てられた肉質は、きめの細かい霜降りでお箸で切れるほどの柔らかさです。未出産の雌牛のみの、年間200頭限定出荷。



石見の肉

【紹介ページ】 P13

石見銀山和牛

石見銀山がある大田市の農場で、丹念に育てられた新ブランドの黒毛和牛です。豊かな自然環境で育まれる、風味豊かな味わいが特徴です。

石見の四季の食材

「石見(いわみ)」とは島根県の西部地方の名称。世界遺産で知られる「石見銀山」をはじめ歴史や伝統文化が色濃く残り、古き良き日本の原風景を随所に感じる美しい地域です。日本海に面し、中国山地を背にした立地で、その気候風土は四季折々、山、海、川から、味わいある多くの食の恵みを与えてくれます。

通年食材

冬

夏

夏を告げる川と 海の幸

清流を上る鮎が涼しげな水音を立て、石見に夏の訪れを知らせてくれます。自然豊かな青く澄んだ海は海水浴客で賑わい、ふるさとの夏祭りや花火の音が夏を盛り上げます。降り注ぐ太陽の下で鮎やツガニ、海の魚介など夏の味覚に舌鼓。石見の川や海が育む夏の幸をご堪能いただけます。

益田市・高津川

旬の時期 3月～11月



どんちっち三魚の場合

時期 概ね4月～9月

石見の魚介 マアジ

浜田漁港で水揚げされるマアジは他産地のものよりも脂ののりがよく、概ね4月から9月に漁獲し、脂質含有量が10%以上など、一定の基準をクリアしたものを「どんちっちアジ」として認定。

【紹介ページ】P10



旬の時期 6月～10月

石見の魚介 鮎あゆ

石見地方を流れる「高津川」と「江の川」は有数の天然鮎の名産地。夏の訪れを告げる鮎は、初夏の風物詩として親しまれてきました。

【紹介ページ】P6



旬の時期 6月～8月

石見の魚介 アワビ

島根のアワビは夏が旬の食材で、刺身はもちろん、酒蒸し、バター焼きなどがおいしい食べ方です。



旬の時期 7月～8月

石見の魚介 サザエ

日本海の荒波にもまれて育った石見地方のサザエは特に身の締りが良くコリコリ感に優れ、サザエ独特の苦みや臭みがありません。



旬の時期 8月～10月

石見の魚介 ツガニ

高津川と江の川の名物は、鮎だけではありません。「ツガニ」もその一つ。海のカニとは一味違う濃厚なカニ味噌が魅力です。

【紹介ページ】P8



旬の時期 6月～8月

石見の農産 えごま

近頃の健康食品ブームで一躍脚光を浴びているエゴマ。その栄養価は生活習慣病の予防などに期待が寄せられています。

【紹介ページ】P22



石見の肉

【紹介ページ】P14

江津まる姫ポーク

ハイポー種の中から発育状態の良い雌だけを厳選出荷。柔らかい肉質と少ない臭み特徴。一頭一頭を丁寧に「姫」のように飼育しています。



石見の肉

芙蓉ポーク

脂っぽさがなく、さっぱりした味わいの芙蓉ポークは「ケンポロー種」のブランド。冷めても味が落ちにくく、様々な豚肉料理に適しています。

【紹介ページ】P15

通年食材

豚

秋

石見の山々を色鮮やかに染める秋。空高く薄い雲がたなびき、田んぼの稲穂は頭を垂れて収穫の時を待ちます。土地の豊かな恵みをうけて滋味深く実った作物に、日本海の荒波で育った脂のりのいい旬の魚。秋の石見は海と山の恵み、それぞれの味わいを一緒に楽しめる贅沢な季節です。

滋味溢れる 石見の秋

邑南町・田園風景

旬の時期 7月～冬

石見の農産 ごぼう はんた牛蒡

農薬や化学肥料はもちろん、堆肥や有機肥料も使用しない「自然栽培」で育てているため、ゴボウ本来の味や風味を感じられます。

【紹介ページ】 P23



旬の時期 9月～10月

石見の農産 お米

気候の特徴のある石見のお米は、同じ品種であっても、甘み、旨みなどが異なったさまざまなお米が生産されています。

【紹介ページ】 P18



旬の時期 8月～翌年2月



どんちっち三魚の場合

時期 8月～翌年2月

石見の魚介 カレイ

浜田市で塩干加工されるカレイの生産量は全国一。特定の船が8月から翌年2月の期間に漁獲したサイズが50g以上の高鮮度のものを「どんちっちカレイ」として認定。

【紹介ページ】 P10



旬の時期 9月～11月

石見の魚介

ケンサキイカ

数多いイカ類の中でも、ケンサキイカは甘味成分のもとであるアミノ酸の含有量が特に多いことがわかっています。刺身がおすすめですが、加熱しても甘みが残り、身が固くなりにくいです。



旬の時期 9月～翌年5月

石見の魚介

レンコダイ (キダイ)

マダイに似ていますが、その名のとおり体の色が黄色味の強い赤色をしています。高タンパクでビタミンB12、ビタミンDも豊富で煮物や干物がおすすです。



石見の肉

【紹介ページ】 P16

銀山赤鶏

銀山赤鶏は約120日をかけ飼育するため、他の鶏肉に比べ肉質に適度な弾力・歯ごたえがあり、特有のクセや臭みもありません。



石見の肉

【紹介ページ】 P16

ハーブ鶏

飼料にセージ・タイム・ローズマリーの3種の天然ハーブを独自に配合。そうすることで健康で臭みのないハーブ鶏となります。

通年食材

鶏

2p 石見の 四季の食材・通年食材

石見の魚介

6p 石見の 鮎

8p 石見の ツガニ

9p 鴨島はまぐり

10p 石見の海の幸 どんちっち三魚

11p 石見の海の幸 沖獲れ一番

石見の肉

12p 石見の牛 石見和牛肉

13p 石見の牛 石見銀山和牛・熟女牛

14p 石見の豚 江津まる姫ポーク

15p 石見の豚 芙蓉ポーク

16p 石見の鶏 銀山赤鶏

石見の鶏 ハーブ鶏

17p 石見の猪 山くじら

石見の猪 しし肉

石見の農産

18p 石見のお米

20p 匹見わさび

21p うずめ飯・石見うずめ飯

22p えごま・えごま玉子

23p はんだ牛蒡

有機野菜

24p 石見のしいたけ・冬虫夏草

25p 三瓶そば

26p 石見の 神楽めし

27p はまごちスープライス料理

28p A級グルメ

フレッシュキャビア

29p 中世の食 再現プロジェクト

観光ガイド

30p 石見の 観光

- 天候・季節により食べられない場合がございます。
- 紹介しているお店は一例です。
- 掲載されている情報は変更になる場合がございます。

冬

旬の時期 11月～翌年2月

石見の農産 **山葵**

益田市匹見町の山間で作られるワサビは、粘りと香りが特徴です。現在は生産量が減ったことから「幻のワサビ」と称されるほど。

【紹介ページ】P20



冬ならではの
味わいグルメ

風が日増しに冷たくなり、雪がちらつく石見の冬。寒さ厳しい日本海側の冬ですが、この時期ならではの魅力が盛りだくさん。ジビエを代表するイノシシ肉は、冬が一番おいしいと言われ、また里山に降り積もる雪は作物に深い味わいを与えます。冬限定の石見の食をお楽しみください。

大田市・雲海

旬の時期 12月～翌年2月

石見の肉 **猪**

ジビエの代表格でもあるイノシシ肉は、高タンパク・低脂肪として人気を集めています。石見の猪の多彩な味わいをお楽しみください。

【紹介ページ】P17



旬の時期 12月～翌年2月

石見の魚介 **アンコウ**

浜田のアンコウ水揚量は全国上位に入り、味もトップクラスです。冬には鍋の食材として重宝されます。あっさりした白身でやわらかく、肝は脂質が高く、美味です。



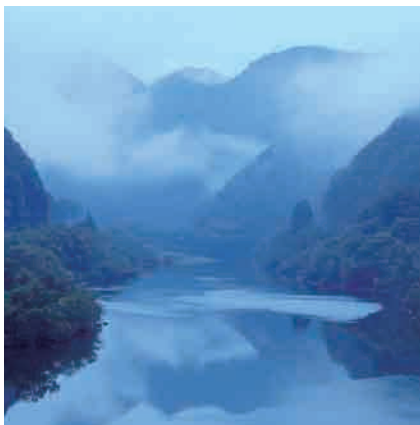
石見の鮎 あゆ



石見地方を流れる「高津川」と「江の川」は国内でも有数の天然鮎の名産地。夏の訪れを告げに川を上る鮎は、初夏の風物詩としてその味覚とともに古くから親しまれてきました。石見の清流に育まれた味と香り豊かな天然鮎です。

POINT

良質な苔で育つので
香り高くおいしい。
水流が強く、身が引き
締まり大きく育つ。



江の川

江津・川本・美郷

広島県から島根県を流れて日本海にそそぐ級水系の本流。中国地方では最大の川で「中国太郎」の異名も。カヌーなどレジャースポットとしても有名です。

江の川は尺鮎の宝庫

江の川の鮎の特徴はなんと言ってもその大きさ。中国地方最大の大河で悠々と成長するため、中には「尺鮎」と呼ばれる30cmを超えるものも。身幅も厚く、食べごたえも十分です。また美郷町の浜原ダムより上流部では水流が強く、身の締まった大きな鮎が育ちます。



高津川

益田・津和野・吉賀

国土交通省の水質調査において、過去何度も水質日本一に選ばれたほどの清流。一級河川では唯一ダムのない川としても知られています。

香り高い高津川の鮎

高津川は支流を含めてダムがなく貯水されることがないため、常に新鮮な清流です。そのため鮎のエサとなる川石についた「苔」も質が良く、香り豊かで上質な鮎が育つといえます。個体数も多く、エサを巡る競争により発達したアゴと引き締まった体つきが特徴です。



釣り人を魅了する 「鮎の友釣り」

鮎の漁法は主に刺し網、投網、ころがし釣りなどで行われますが、釣りの醍醐味という点では「友釣り」に優るものはありません。友釣りとは鮎の縄張り意識の習性を利用した釣法で、釣り糸におとりの鮎をつけ、追い払おうとぶつかってくる野鮎を掛け針で引つ掛けます。エサである苔の食べ跡などから鮎の場所を予測するなど経験や駆け引きが必要とされ、その独特の面白さに夢中になる人も多いといえます。

伝統の漁法 「丈高漁」 たけだかりよう

古くから行われている鮎の伝統漁法に「丈高漁」があります。二人一組で日の出前から平船で出かけ、下流の方の鮎が多い場所を狙って刺し網を張ります。そして2m以上の長い竿で水面を叩き、鮎を網の中へ追い込む漁法です。昔はよく見られていた光景ですが、今では丈高漁をする人もわずかとなりました。後世に引き継いでいきたい伝統漁法の一つです。

鮎の旬

鮎釣りの解禁は江の川、高津川ともに6月から10月頃となっています。若鮎はスイカに似た上品な香りから「香魚」とも言われ、小骨ごと食べられる柔らかさ。若鮎に対し、晩秋の頃、産卵のために川を下る鮎は「落ち鮎」と呼ばれます。旬を過ぎた鮎と思われがちですが、落ち鮎は体が大きいうえ脂のりもよく、中でも卵を抱えた子持ち鮎はまた格別の味わいです。

※解禁日など詳細はお問合せください。

高津川漁業協同組合

☎ 0856-25-2911

江川漁業協同組合

☎ 0855-72-0055



若鮎を薄く輪切りにした「背ごし」



鮎の卵を塩漬けにした「子うるか」

「捨てるところがない」と言われる鮎には、甘露煮や田楽焼き、鮎ごはんなど様々な食べ方がありますが、やはりオススメなのはシンプルな塩焼き。鮎の爽やかな風味と淡白な白身を堪能できます。またウロコや内臓を取り除き、身を骨ごと輪切りにして酢みそやしょうゆでいただく「背ごし」も鮎を丸ごと堪能できます。取り除いた内臓を塩漬けにした「うるか」もその独特の苦味がクセになる味です。鮎がとれる地域ではお雑煮やすき焼きの出汁に干した鮎を使うなど、郷土料理としても広く親しまれています。

夏の味覚 鮎料理



鮎の塩焼き



美川旅館

【住所】 島根県江津市桜江町川戸127-1
【TEL】 0855-92-1311
【営業時間】 昼/11:30 ~ 13:00
夕食/要予約
【店休日】 不定休 【駐車場】 有



渡辺旅館

【住所】 島根県益田市横田町262
【TEL】 0856-25-2310
【営業時間】 昼/11:00 ~ 14:00
夜/17:00 ~ 22:00
【店休日】 不定休 【駐車場】 有



割烹 美加登家

【住所】 島根県鹿足郡津和野町日原221-2
【TEL】 0856-74-0341
【営業時間】 11:30 ~ 19:00
【店休日】 不定休 (鮎の時期は月曜日定休日)
【駐車場】 有

「石見の鮎」が味わえるお店



高津川の焼鮎

生地うるか



お問合せ先 高津川漁業協同組合 【TEL】0856-25-2911 江川漁業協同組合 【TEL】0855-72-0055

石見のツガニ

豊かな水環境に恵まれた高津川と江の川の名物は、鮎だけではありません。上海ガニの仲間「ツガニ」もその一つ。海のカニとは一味違う石見のツガニの魅力をご紹介します。



POINT
濃厚な味噌がおいしい。
旬の時期には海のカニより脂のりが良い。

濃厚な味噌に舌鼓

ツガニは上海ガニの仲間。別名「モクズガニ」とも呼ばれ、長い毛が生えた親爪を持つているのが特徴。川と海を回遊する習性を持ち、盆を過ぎた頃から10月頃までが旬の時期です。海のカニと比べると小ぶりですが身は少なく、かぶりついて身の旨みを吸うようにしていただきます。なんととっても味噌が濃厚で、その味わいはウニに匹敵するほど。シンプルな塩ゆでや蒸し料理が定番ですが、いい出汁が出るのでカニ汁やツガニめしといった食べ方も好まれます。秋が深まる頃にはさらに脂のりも良くなり、特に内子（卵巣）を持つ雌ガニは絶品です。



ツガニ漁

ツガニ漁はツガニが産卵のために川を下ってくることを専用の金網で捕獲します。高津川、江の川ともにカニの種類は同じですが、種の保存の目的もあり小さなカニはとらず、江の川では甲羅幅が7cm以下のものは捕獲が禁止されています。

「ツガニ」が味わえるお店



田吾作
【住所】 島根県益田市赤城町10-3
【TEL】 0856-22-3022
【営業時間】 12:00 ~ 24:00 (L.O.23:00)
【店休日】 不定休 【駐車場】 有

かもしま

鴨島はまぐり



「鴨島はまぐり」とは、日本一の清流高津川の河口付近で採れる巨大なハマグリので、森からの栄養素をたっぷりうけて育った味わいを、石見の地でご堪能ください。



POINT

身が大きく、食べごたえ抜群。清流の恵みを受けて、ジューシーな味わい。



益田の美しい風土が育む至高のはまぐり

益田市を流れ日本海に注ぐ2つの河川、高津川と益田川。鴨島はまぐりはこの2つの河口に挟まれた1.5kmほどの砂浜で育ちます。2つの川は森からの恵みを運び、海水と交わりプランクトンが発生します。鴨島はまぐりはこの自然がつくり出した栄養分を食べて成長するのですが、驚くべきはその大きさ。通常のハマグリの10倍近くもあり、大人の手のひらを覆ってしまうほどの大きさです。

鴨島はまぐりを守る地域の努力

鴨島はまぐりは「磯見漁いそみりょう」という伝統的な漁法をとっています。舟の上から箱めがねで川底をのぞき、四つ又の鉞ほこで一つ一つ傷つけないよう丁寧に採っていきます。普段は砂に潜っているため肉眼では確認できず、漁師の経験で狙いを定める職人技です。

全国的にも天然のものは数が少なく、希少価値の高い鴨島はまぐりですが、一時期その姿が消えかけた危機もありました。貴重な資源を絶や

さないよう7cm以下は捕獲せず、漁獲量を調整しながらハマグリを守り続けています。

貝の旨味を贅沢にいただく

大きな貝殻いっぱいには身が詰まっております。肉厚でジューシーな鴨島はまぐり。オススメの食べ方は酒蒸しで、ふっくらした身と濃厚な出汁を余すところなく味わえます。もちろん焼きハマグリや汁物でもOK。一つでも満足できるほどのボリューム感があります。

「鴨島はまぐり」が味わえるお店



あんじょう

【住所】 鳥根県益田市乙吉町1331-3
【TEL】 0856-23-5688
【営業時間】 17:00 ~ 24:00 (L.O.23:30)
【店休日】 火曜日 【駐車場】 有



民宿レストラン とみ

【住所】 鳥根県益田市木部町1833-1
【TEL】 0856-27-2225
【営業時間】 昼/11:00 ~ 15:00 (L.O.14:00)
夜/17:00 ~ 20:00 (宴会 22:00)
【店休日】 水曜日 【駐車場】 有

右開合せ先 漁業協同組合JFしまね益田支所 【TEL】0856-23-0690



POINT

県内「の水揚げ量を誇る
「山陰浜田港」。
良質な漁場に恵まれて
脂ののりは抜群。



「山陰浜田港」の全景



「山陰浜田港」での水揚げ作業の様子



山陰浜田港では毎日、日本海の豊かな恵みを
うけた数多くの海の幸が水揚げされています。

石見の海の幸

「どんちっち」とはもともと、地元の伝統芸能「石見神楽」のお囃子の音を表現する幼児言葉のことで、地元の人には馴染み深いこの言葉がつけられた魚は特別に美しいという証なのです。

厳選された格別の旨さ

どんちっち三魚に認定されているのは、浜田港で水揚げ量の多い「アジ」、自身のトロとも呼ばれ、今や全国的にその名を広めた「ノドグロ」、干物の生産量が全国一として知られる「カレイ」の三種類。それぞれに厳格な審査基準があり、それらをクリアした選りすぐりのものだけが、「どんちっち」のブランド名をつけられます。

どんちっち三魚



マアジ

時期 概ね4~9月

浜田漁港で水揚げされるマアジは他産地のものよりも脂ののりがよく、概ね4月から9月に漁獲し、脂質含有量が10%以上、サイズが50g以上のものを「どんちっちアジ」として認定。



ノドグロ

時期 8月~翌年5月

脂ののりはトロにも匹敵するほど、身は柔らかくて淡い紅色です。8月から翌年5月の期間に漁獲したサイズが80g以上の高鮮度のものを「どんちっちノドグロ」として認定。



カレイ

時期 8月~翌年2月

浜田市で塩干加工されるカレイの生産量は全国一。特定の船が8月から翌年2月の期間に漁獲したサイズが50g以上の高鮮度のものを「どんちっちカレイ」として認定。



「どんちっち三魚」が
買えるお店・味わえるお店

【MAP】F-6



道の駅 ゆうひパーク浜田
海鮮レストラン 会津屋八右衛門

【住所】島根県浜田市原井町1203-1
【TEL】0855-23-8007
【営業時間】11:00~20:00
【店休日】不定休
【駐車場】有 (128台)

【MAP】F-6



しまねお魚センター

【住所】島根県浜田市原井町3050-46
【TEL】0855-23-5500
【営業時間】8:30~17:00
【店休日】火曜日(祝日は営業)
【駐車場】有(普通車200台、バス5台)

沖獲れ一番

鮮度抜群！

山陰浜田港新ブランド

通常、沖合底曳き網漁業は航海が約1週間と長い。ため漁獲物の鮮度を保つのが難しく、その漁獲物は主に加工用原料とされてきました。そこで船上に海水冷却装置を備え、漁獲した直後の魚を船上で急速冷却し、鮮度を保ったまま、港まで持ち帰ることに。より様々な用途に利用することを可能にしました。中でも帰港前日に漁獲したものは「沖獲れ一番」として出荷され、鮮度の低下が早く、これまで生で食べることが難しかったミズガレイ等の魚も刺身で食べられるようになりました。月に一回程度、鮮度に関する厳しい審査もあるといい、その味もさることながら、品質も保証付き。浜田市の新しいグルメとして注目されています。



「沖獲れ一番」のラベル

トピックス

鮮度の審査とは…?

水揚げ後、魚の鮮度を示す値がどの程度変化しているかを数値化し、科学的に鮮度を調べます。魚の中でも鮮度落ちが速いミズガレイを対象に、県の水産技術センターで計測、徹底的な品質管理を実施しています。

[MAP] F-5



鈴蘭別館

【住所】 島根県浜田市港町186番地5
 【TEL】 0855-22-2381
 【営業時間】 昼/11:00~14:00 (L.O.13:30)
 夜/17:00~22:00 (L.O.21:40)
 【店休日】 不定休 【駐車場】 有

[MAP] F-5



寿しかつ

【住所】 島根県浜田市片庭町35
 【TEL】 0855-22-1855
 【営業時間】 昼/11:30~14:00 (L.O.13:30)
 夜/17:00~23:00 (L.O.22:30)
 【店休日】 水曜日 【駐車場】 有

[MAP] F-5



すしとうなぎの店 山源

【住所】 島根県浜田市錦町7-5
 【TEL】 0855-22-0321
 【営業時間】 昼/11:30~14:00 (L.O.13:30)
 夜/17:00~23:00 (L.O.22:00)
 【店休日】 火曜日 【駐車場】 有

「沖獲れ一番」が味わえるお店

ミズガレイのお刺身
 これまで漁師しか食べることができなかった逸品が「浜田」で食べられるように!



画像提供:浜田市水産物ブランド化戦略会議
 「脂質検体機器」を使用し、脂質を測定

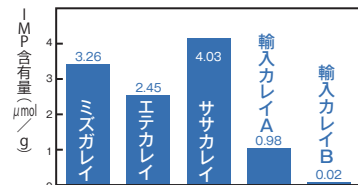


「どんちっち」を育てています。

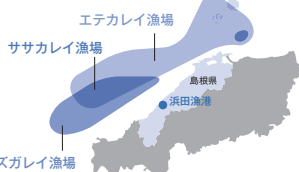
島根県西部沖には大陸棚が広がり、その外側は急斜面となっており、そのため、あたたかな対馬海流と深部から来る冷たい海水があり、複雑な海洋構造を作り出しています。さらに、冷たい海水には栄養塩が豊富で、魚の餌となるプランクトンが多く発生します。こうした自然条件が豊かな漁場を作り、おいしい「どんちっち」を育てています。

どんちっち三魚 おいしさの秘密とは

カレイ

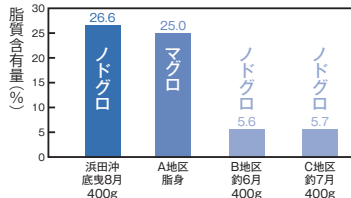


※カレイ塩干品中の旨味の成分 (イノシン酸 (IMP) 含有 (μmol/g))



右開合せ先 浜田市水産振興課 【TEL】0855-25-9520

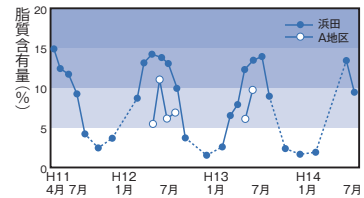
ノドグロ (アカムツ)



※ノドグロの脂質について (出典:島根県水産技術センター調査データより)



マアジ



※脂質含有率:島根県西部沖マアジ10%以上・全国平均3.5% (出典:島根県水産技術センター調査データより)



「どんちっち三魚の成分と主な漁場」

石見の牛

島根県は優良な血統の種雄牛を輩出する、国内でも数少ない牛の育成地。雌牛もまた、前沢牛や松阪牛など全国の名高いブランド和牛産地に買われていくほど。石見地方は知る人ぞ知る、極上和牛の宝庫なのです。



POINT
少頭数で二頭二頭丁寧に飼育。柔らかくとろける食感。口溶けの良い脂。

「石見和牛肉」は豊かな山々に囲まれた邑智郡邑南町で育てられています。寒暖差のある気候が牛の肥育に適しており、和牛の繁殖や育成地としても名高い地域です。少頭数で一頭一頭丁寧に育てており、しかも一番身が柔らかいと言われる未出産の雌牛のみというこだわり。そのため年間200頭しか出荷できませんが、そのこだわりが安全で高品質な和牛ブランドを確立しています。特筆すべきはその柔らかさととろけるような食感。口溶けの良い脂が程よく混ざり、肉の甘さが口の中に広がります。ビール粕やワイン粕等を混ぜた栄養たっぷりの飼料とストレスの少ない育成環境が、この上質な肉質を作り上げているのです。

生産者の本気が詰まった希少和牛

口の中でとろける旨みに舌鼓！石見のブランド黒毛和牛 石見和牛肉

良質な和牛の育成と繁殖で知られる島根県ですが、「石見和牛肉」は全国に知られる種雄牛の血統を引き継ぐ黒毛和牛です。手間暇をかけて育てるため、年間200頭という限定生産。きめの細かい霜降りで、お箸で切れるほどの柔らかさです。



料理を選ばない優れた肉質

少頭数制で徹底管理

おいしさの秘訣は、牛にとって最適な飼育環境を整えること。エサをしっかりと与え、牛舎を清潔に保ちます。



牛の管理は一人当たり100～200頭が一般的ですが、ここの肥育施設では一人当たりわずか60頭程度。手間をかけ、健康管理と肉質管理を丁寧にを行っています。



POINT
 今後が楽しみな
 新興ブランド。
 三瓶山の麓で育まれる、
 風味豊かな味わい。

厳選された格別な味わい。大自然に育まれた新ブランド牛

石見銀山和牛

世界遺産「石見銀山」と同じ銘を持つ和牛の新ブランド。石見銀山がある大田市の農場で、丹念に育てられた黒毛和牛です。日本海を望み、自然あふれる三瓶山を背にした恵まれた環境で育まれる、風味豊かな味わいが特徴です。



恵まれた自然環境で育つ
黒毛和牛

大田市は古くから放牧や和牛飼育など、和牛文化が根強い地域で、その伝統のもと平成22年に誕生したのが「石見銀山和牛」です。大田市で生産された黒毛和種子牛を大田市の肥育場で肥育しており、牛肉の格付け等級がA3等級以上及びB3等級以上の黒毛和牛のみがその名を名乗れます。



石見銀山和牛を使用した加工品、「和牛しぐれ」

噛めば噛むほど味が出る「熟女牛」

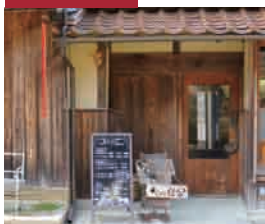


石見には様々な和牛肉がありますが、少し変わり種の牛肉が津和野町の「熟女牛」。経産牛を肥育して加工したもので、多少すじはありますが、牛本来の味わいがあります。若い牛のほうが上質でやわらかいイメージがあ

りますが、おいしさは決して引けを取りません。赤身を好む方や健康志向の方に人気があり、脂ののった和牛にすこし重さを感じる方にもオススメです。



〔MAP〕D-1



Café 住留

〔住所〕島根県大田市大森町ハ206
 〔TEL〕0854-89-0866
 〔営業時間〕10:00～夕暮れ時
 〔店休日〕不定休
 〔駐車場〕有

〔MAP〕D-1



旅館のがわや

〔住所〕島根県大田市温泉津町温泉津口30
 〔TEL〕0855-65-2811
 〔駐車場〕有
 HP/ <http://www.nogawayaya.com/>

「石見銀山和牛」が味わえるお店

〔MAP〕C-2



れすとらん 異瑠香

〔住所〕島根県江津市波子町口451-6
 〔TEL〕0855-28-1122
 〔営業時間〕11:00～18:00 (L.O.17:00)
 〔店休日〕火曜日(春休み・GW・夏休み・冬休み
 期間中・年末年始は無休) 〔駐車場〕有

〔MAP〕D-2



里山イタリアン AJIKURA

〔住所〕島根県邑智郡邑南町矢上3123-4
 〔TEL〕0855-95-2093
 〔営業時間〕昼/11:00～15:00 (L.O.14:00)
 カフェ/14:00～16:00 (L.O.15:30) ※土日祝日のみ
 夜/17:30～22:00 (L.O.20:00)
 〔店休日〕水曜日、第1第3木曜日
 〔駐車場〕有

「石見和牛肉」が味わえるお店



石見の豚

和洋問わず様々な料理に使用され、栄養価が高いことでも知られる豚肉。石見産の豚肉は、おいしい水と空気のもとで大切に育てられてできる贅沢なお肉です。やわらかく旨味があり、県内外で高い評価を受けています。

POINT
 ハイポー種の中から
 厳選した雌だけ出荷。
 きめ細やかな肉質と
 甘みのある脂。

江津まるる姫ポーク

手塩にかけて育てられた
 まるる姫ブランド

「江津まるる姫ポーク」とは、江津市で養豚業を営むマルナガファームにおいて生産された豚肉のブランド名です。豊かな自然とめぐまれた風土の中で、健やかにまるると育った豚肉はきめ細やかな肉質と甘みのある脂が特徴。

この可愛らしい愛称は江津の特産品を広く知ってもらうため一般公募し、採用されたもの。「大切に育てられふくよかに太ったイメージ」のもと、市内小学生のものが選ばれました。

やわらかく
 きめ細やかな肉質

まるる姫ポークの品種は「ハイポー種」と呼ばれるものです。ハイポーとは「ハイブリッドポーク」の略で、安定した肉質・性質をつくりあげるために様々な原種を掛け合わせた高品質な豚の品種名です。まるる姫ポー

クも世界各地の品種の魅力を受け継ぎ、独自の品種改良を施しています。また名前に「姫」とついているように、そのハイポー種の中から発育状態の良い、雌だけを厳選して出荷。雌は肉質がやわらかく、豚肉特有の臭みが少ないという特徴があり、ここにまるる姫ポークのこだわりがあります。国内のブランドポークの中でも、雌のみを選んでいるブランドは数が少なく、珍しいようです。

2つの豚舎とオリジナル飼料



飼育は2ヶ所の農場に分けられ、生後約70日までは日本海のすぐそば、それ以降は少し離れた山頂にある豚舎でおが粉をベッドに育てられます。子豚と出荷前の豚を離して育てることで、病気の感染などを予防しています。飼料は栄養を考慮されたオリジナル飼料が与えられています。





POINT
脂っぽさがなく、
さっぱりした味わい。
冷めても味が落ちにくく、
様々な豚肉料理に対応。

バリエーション豊かな芙蓉ポークの加工品

おいしさを追求した 最高品質の豚肉

浜田市金城町で40年の実績をもつ養豚場、島根ポーク。経験から培った独自の飼料設計ときめ細やかな健康管理のもと、おいしさを追求してつくられたワンランク上の豚肉が「芙蓉ポーク」です。
名前の由来は花の「芙蓉」から。芙蓉は花の中でもその艶やかさと気品が最高位にあるといわれ、美しさとおいしさを象徴するものとしての豚肉に名付けられました。



ケンボロー 芙蓉ポーク

徹底した管理下で 作られる4つのバランス

脂っぽさがなく、さっぱりした味わいが人気の芙蓉ポークは「ケンボロー種」という豚でつくられています。

ケンボロー種とは、「お米と同じように主食として毎日食べ続けても健康を害さないように」との願いをこめ、イギリスの有名な二つの大学であるケンブリッジ大学とエジンバラ大学によって開発された品種です。その両大学に敬意を払い、大学名を組み合わせて「ケンボロー」と名付けられました。

お肉の評価は、コク（旨味）、風味（匂い）、テクスチャー（噛みごたえ）、多汁性（ジューシーさ）の4つで構成されており、これらのバランスがおいしさを左右します。味を重視しつつ総合評価を高め、



自社農場の徹底した飼育環境下で、飼料の運搬から飼育・出荷まで細かくルールが定められ、大切に育てられています。与える飼料の品質もきちんと管理されており、また豚のストレスを減らすためにクラシック音楽を聴かせて育てているそうです。

ストレス解消にクラシック！

この4つのバランスを保つのが大切だと言われます。可能な限り筋肉内脂肪（サシ）を少なくし、赤肉のおいしさを追求。冷めても味が落ちにくく様々な豚肉料理に適しており、その格別の味わいは高く評価されています。



ケンボロー一手作りハム工房 直売所 げんごろう
【住所】 島根県浜田市金城町久佐ハ47-5
【TEL】 0855-42-2364
【営業時間】 8:30~18:00 (祝日9:00~17:00)
【店休日】 日曜日 【駐車場】 有



プロフェッショナル・ポークレストラン ケンボロー
【住所】 島根県浜田市黒川町4191
【TEL】 0855-24-9909
【営業時間】 第1ステージ 11:00~14:00、第2ステージ 17:00~21:00、第3ステージ 21:00~23:59
【店休日】 毎週火曜日、1月1日、2月(第1月火水曜日)、9月(第1月火水曜日) 【駐車場】 有



いんどんかつ 糸吉
【住所】 島根県江津市二宮町神主ハ510-3
【TEL】 0855-53-1968
【営業時間】 11:00~15:00、17:00~21:00 (L.O.20:30)
【店休日】 年中無休
【駐車場】 有



わかひろや
【住所】 島根県江津市江津町939-1
【TEL】 0855-52-0723
【営業時間】 昼11:30~14:30(L.O.16:00) (月~木祝を除く、夜18:00~23:00(月~土))
【店休日】 日曜日 【駐車場】 有

「まる姫ポーク」が味わえるお店

お問合せ先 有限会社島根ポーク 【TEL】0855-42-2364 又は 42-1679

石見の鶏

大田

ぶりぶり感、歯ごたえが特徴

銀山赤鶏



数ある食肉の中でも身近な存在の鶏肉。ここでご紹介するのは、いずれも石見の恵まれた自然の中ですくすくと育った味わい深い鶏肉です。食べる機会が多いものだからこそこだわりたい、安心して上質なおいしさです。

大田市の南西端、標高808mの

おぼたがやま

大江高山のふもとにある「エコファームささだ」。ここで飼育される赤鶏は自社製造の醗酵飼料で育ち、3月半ばから11月末まで野外で育ちます。一般的に鶏は75日程度で出荷しますが、銀山赤鶏は約120日をかけて飼育するため、肉に適度な弾力・歯ごたえがあり、鶏特有のクセや臭みありません。鶏肉は高タンパク低脂肪で、肝臓を活性化させるメチオニンやビタミンAなど、必須アミノ酸がバランスよく含まれています。豊かな自然の中を駆け巡り、日光をたくさん浴びて育った味わい深い銀山赤鶏。コラーゲンも豊富でヘルシーと、女性にもオススメの食材です。

益田

健康で臭みのないハーブ鶏

ハーブ鶏



生産者の声



安心して、おいしい鶏を召し上がっていただけるよう、日々努力をしております。『うまい!!』と思ってもらえるように日夜奮闘しております。

(株)ササダ直販・エコファームささだ 代表取締役 榎田都三さん

[MAP] D-1



株式会社 ササダ直販

[住所] 島根県大田市大代町大家1500-3

[TEL] 0854-85-2924

[店休日] 年中無休

HP/<http://tenryou-shamo.co.jp> (ネット販売)



ハーブ鶏の名前のとおり飼料にセージ・タイム・ローズマリー3種のハーブを配合しています。

[MAP] A-3



株式会社 大久保養鶏農場

島根県のスーパーマーケットなど各小売店で販売

[住所] 島根県益田市左ヶ山町42-3

[TEL] 0856-25-1584

[店休日] 年中無休

HP/<http://niwatorioisiohkubo.hp.gogo.jp/pc/>

「ふかわのハーブ鶏」は日本海に面した益田市にある大久保養鶏農場で生産された鶏肉です。水や空気の澄んだ豊かな自然環境でのびのびと育ち、徹底した衛生管理・定期検診・生産管理のもと大切に育てられた鶏です。セージ・タイム・ローズマリーの3種の天然ハーブを飼料に配合。それにより健康で臭みのないハーブ鶏となります。また大久保養鶏農場は、「高い安全性と優れた品質」を兼ね備えた生産者・生産方法を県が認証する制度「美味しまね認証」を肉用鶏では県内で最初に取得。種鶏の飼育から流通まで一貫生産だからこそ、こだわりブランド鶏です。



石見の猪

美郷

臭みのない野趣あふれる旨みを実現
山くじら



イノシシ肉のポトフ

新鮮なイノシシ肉と野菜、塩、オリーブオイルをじっくり煮込んでできる黄金色のスープ。ゴロツと大きくカットしたイノシシ肉と野菜を贅沢にいれました。

〔MAP〕 E-1



産直 みさと市

〔住所〕 島根県邑智郡美郷町粕淵
〔TEL〕 0855-74-6230
〔営業時間〕 8:30～20:00
〔店休日〕 年始

お問合せ先 美郷町産業振興課 [TEL]0855-75-1214

「おおち山くじら」とは、美郷町の邑智食肉施設で扱うイノシシ肉のブランド名です。肉質の良さを追求し、衛生的で適切な処理方法でこれまでのイメージとは違う、臭みのない野趣あふれる旨みを実現。あつさりヘルシーな夏イノシシから、脂肪に旨みがある脂身の多い冬イノシシまで、一年を通じて山くじらのおいしさを楽しめます。

近年は国内産の食材を扱ったフランス料理の祭典「ブランドニッポン」の出品を契機に高級ホテルやレストランでの取り扱いが増え、その他大手外食チェーンのご当地カレーやジビエ缶の製造販売など、様々な味わいを楽しめる食材として全国ブランドへと成長しています。

近年、新たなグルメとして注目されているジビエ。その代表格でもあるイノシシ肉は、高タンパクで低脂肪と人気を集めています。石見の豊かな山林で育まれたイノシシの多彩な味わいをお楽しみください。

津和野

イベリコ豚に並ぶ上品な味わい
しし肉



げんごろうのしし鍋

肉の臭みが全くないため、出汁のみの水炊きでイノシシ本来の旨みが味わえます。すき焼きと同じように卵に付けて食べます。

〔MAP〕 A-3



レストハウス げんごろう

〔住所〕 島根県鹿足郡津和野町河村543-4
〔TEL〕 0856-74-0247
〔営業時間〕 11:00～17:00
〔店休日〕 木曜日 お盆・お正月
〔駐車場〕 有

中国山地に生息する津和野町の天然イノシシ。豊かな山の中で質の良い餌を食べて育つため、脂のりがよく柔らかい肉質になります。イノシシは一年中捕獲できますが、おすすめは冬場のイノシシ。冬はどんぐりや芋類を食べるため、脂身に善玉コレステロールやビタミンB群が豊富に含まれます。肉質や食感も良くなり、その上品な味わいはイベリコ豚に並ぶという評価も。脂が多いほど高級品とされるイノシシ肉ですが、牛肉や豚肉の脂身とは違い、さっぱりと甘みがあり胸焼けしません。臭みも全くないため、出汁のみの水炊きでイノシシ本来の旨みが味わえます。



石見のお米

2年連続「特A」獲得！東西に広く、栽培地域で気候に特徴のある石見のお米は、同じ品種であっても、甘み、旨み、食感の異なった食味が楽しめるさまざまなお米が生産されています。本誌では、その中から特におススメする特徴を持ったお米を紹介합니다。

POINT

一粒粒においしい味がぎゅっと詰まっています。石見のお米を、是非食べ比べて下さい。

吉賀町柿木村の大井谷棚田

良質な米を育む 自然豊かな地形

島根県は東西に広く、東は出雲地方、西は石見地方と呼ばれ、出雲地方は奥出雲仁多米など、全国有数の



米処として有名ですが、石見地方も日本穀物検定協会が主催する「食味ランキング」において、平成26年度から2年連続で「特A」を獲得した「つや姫」など、おいしいお米の穫れる産地があります。

中国山地から流れる良質な湧き水、南北を山と海に囲まれ、気候の寒暖差が生み出す豊かな気候、過去何度も水質日本一を獲得した1級河川



(上) 大自然に囲まれた大田市・三瓶山
(下) 過去何度も水質日本一を獲得した益田市・高津川

川高津川の水源を有すなど、石見地方は良質な米を栽培するに適した地域といえます。

味に自信あり！

石見地方おすすめのお米

良質なお米を栽培することに適した石見地方において、今回は特におすすめの3種類のお米を紹介します。

東西に長い石見地方は、石東、石央、石西と地域別に呼ばれることもあり、それぞれの特徴を生かしたお米を栽培しています。

まず、石東エリア、大田市の「浮布池」では、中国地方を代表する名山「三瓶山」の麓で良質な湧き水と豊かな自然の中で良質な米が栽培され、石央エリアの浜田市弥栄町では弥叡山から流れる清らかな山水、朝夕の寒暖差とゆるやかに広がる棚田や養分を蓄えた粘り気のある土などの「おいしいお米を作る」ための条件が揃っています。また、石西エリア、吉賀町の大井谷の棚田は、南向きに斜面が広がり日当たりが良く、昼夜の温度差が激しく、水源に近く清涼な水が豊富などの自然条件が整い、そこで作る米は石見一おいしいと言われ、古くからおいしいお米ができる地区として有名です。

三瓶高原からの贈りもの

しまね

うきぬのまい

島根さんべ浮布米



島根県の中央部に位置する三瓶山。標高350m、昼夜の寒暖の差が激しい気候と、「浮布池」のきれいな湧き水、緑が浄化した澄んだ空気。「人に優しい・環境に優しい」にこだわった特別栽培米で、三瓶山の麓にある自社農場で栽培したコシヒカリ100%の島根さんべ浮布米。除草剤は1〜2回のみ、病害虫の農薬を問わず、化学肥料は島根県の基準値の3分の1に抑え、三瓶山の麓で放牧を営む牧場との循環型農業を行っています。八十八の手間隙を惜しまず、毎日、田んぼに通い「足音」を響かせる。豊かな自然と作り手のこだわりが育む自慢のお米です。

「島根さんべ浮布米」
取扱い店舗

- ・ファーム浮布株式会社 (MAP) E-1
- ・山の駅さんべ (MAP) E-1
- ・森トピア地域交流物産館 (MAP) C-2
- ・道の駅ロード銀山 (MAP) E-1

食材をひきたてる、無垢な米

ひきょう

おくしまねやさか

秘境 奥島根弥栄



「自分たちの地域は自分たちの手で守る」をスローガンに弥栄町の経済的な発展を目指し、かねてからの味に定評のあった弥栄米のブランド化に取り組む「秘境 奥島根弥栄」。米の品種と栽培基準に徹底的にこだわり、自信を持っておススメできるお米が誕生しました。しっかりとした艶・甘み・旨みを持ちつつも、粒が立ち、粘りは控えめですっきりとした食感の「つや姫」。小ぶりの粒の中に強み旨みともちもちした粘り、炊き上がりの香りを十分に感じただけの「こしひかり」。どちらも繊細な味の料理を引き立て、冷めてもおいしくいただけます。

「秘境 奥島根弥栄」
取扱い店舗

- ・ふるさと体験村 (MAP) C-3
- ・市民サロン(JR浜田駅内) (MAP) G-5
- ・キヌヤ プリル店 (MAP) G-5
- ・笠柄店 (MAP) C-2

藩主に献上した石見「おいしい米

おおいだにたなだまい

大井谷棚田米



山の斜面を段々に彩る吉賀の棚田。日本の棚田百選にも選ばれた大井谷の棚田は、夏は青々と育った苗がラインを描き、秋は金色の稲穂が美しく、棚田より上には、村人を濁水から救った逸話をもつ、清水の集まった「助はんどろ」があるなど、清らかな流れが稲を育くんでいます。大井谷の棚田のお米は石見で一番おいしいと言われ、かつて江戸時代には津和野藩主へ献上されてきました。かきのき村の出荷団体が「R1」と呼ばれる自主栽培基準を設け、農薬も化学肥料も使わず、一生懸命育てた安心・安全なお米です。

「大井谷棚田米」
取扱い店舗

- ・道の駅 かきのきむら (MAP) A-4

匹見わさび

益田市匹見町の山間でつくられるワサビは、その風味と希少性から「幻のワサビ」と称されるほど。その格別な風味の秘密に迫ります。

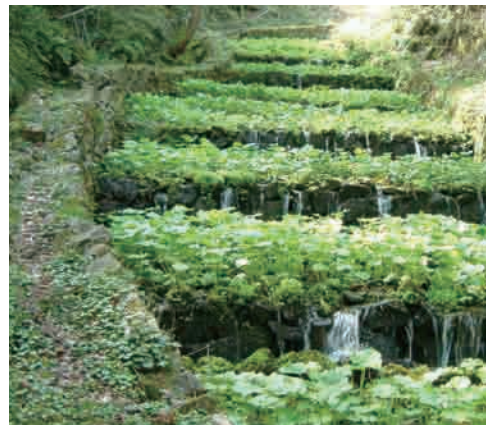


溪流の清らかな水で つくられる極上ワサビ

石見地方を流れ、過去何度も水質日本一に選ばれている高津川。その支流である匹見川の最上流域の湧水で、匹見わさびは栽培されています。

昔からきれいな水のあるところにワサビが育つと言われるほどで、匹見の標高500mほどのところにある山間高冷地は、清らかな山水と夏も冷涼な気候で非常にワサビに適した自然環境と言えます。もともと自生していたものなので、地域住民には古くから身近な食材として親しまれていました。

栽培方法は主に谷川に石を敷き詰めた「溪流式ワサビ田」と呼ばれる方法で、自然のワサビに近い状態です。冬は数メートルの積雪地帯でもありワサビにとっては過酷な環境ですが、その寒さこそがワサビを甘く風味豊かに育てると言われています。



溪流式ワサビ田

匹見わさびの特徴はなんと言っても粘りと香り。ワサビというツンと鼻にくる辛味を想像しますが、匹見わさびはマイルドな辛さの中にほんのり甘味を感じます。薄く鮮やかな黄緑色で、香り高く上品な風味はどんな料理にも添えられます。溪流で育てるワサビを「水ワサビ」と呼ぶのに対し、山林の傾斜地で栽培されるものを「山ワサビ」といい、多くはねりワサビ等の加工用原料として使われています。

復活がのぞまれる 幻のワサビ

かつては「東の静岡、西の島根」といわれるほど、国内でも有数のワサビ産地として知られていましたが、現在は生産量が減り、幻のワサビと呼ばれるほどになりました。溪流での栽培は水害の影響を受けやすく、また温暖化や後継者問題などが原因で収穫量が激減したためと言われます。このまま幻にしてしまうにはあまりに惜しいほど、匹見わさびは高級ワサビとして多くの人たちに

「匹見わさび」が味わえるお店

[MAP] B-3

匹見峡温泉 やすらぎの湯
 【住所】 島根県益田市匹見町匹見イ713
 【TEL】 0856-56-1126
 【営業時間】 平日…11:00～14:00
 土日祝日…昼/11:00～14:00、夜/17:00～19:00
 【店休日】 月曜日（祝日の場合は営業）
 【駐車場】 有（96台）

「匹見わさび」商品が買えるお店

[MAP] C-3

日出来屋商店
 【住所】 島根県益田市匹見町道川イ65-1
 【TEL】 0856-58-0818
 【営業時間】 8:00～17:00
 【店休日】 1月1日～3日 【駐車場】 有

POINT

マイルドな辛さの中のほんのりとした甘味と香り高い風味が特徴の「幻のワサビ」。

求められる食材です。ここ数年はメディアでも頻繁に取り上げられてさらに需要が高まる中、匹見のワサビを復活させようと地域を上げて取り組まれています。



石見の
グルメ

01

うずめ飯

島根県の南西部、山陰の小京都・津和野に「うずめ飯」とよばれる郷土料理があります。古くから酒宴の後に振る舞われるなど、縁起料理としても知られています。

POINT

匹見わさびやセリを乗せると、風味が増しさらにおいしく召し上がれます。

混ぜるとたくさんの具材が彩りを添えます

おいしさをそつと隠した
上品な伝統料理

うずめ飯の名前の由来には諸説あり、山菜などの質素な具材をばかり、お米の下にうずめていたという説もありますが、質素な生活を強いられた時代に贅沢なおかずを隠したところからその名がついた言われています。

石見地方で郷土料理としてうずめ飯をいただく地域は津和野以外にもいくつかあり、その土地によって具材は多少変わりますが、共通しているのはワサビやセリなど香りのある山菜。見た目はおつゆのなかに白いご飯がよそってあるだけのシンプルな装いですが、お箸で混ぜると山菜の爽やかな香りが立ち、食べながら郷土の幸とお出汁が混ざり合う、滋味のある上品な味わいのお料理です。



「うずめ飯」が味わえるお店

〔MAP〕A-4



季節料理 とくまさ

〔住所〕島根県鹿足郡津和野町後田イ-293
〔TEL〕0856-72-3074
〔営業時間〕12:00～21:30
〔店休日〕水曜日 〔駐車場〕有

〔MAP〕A-4



沙羅の木 本店

〔住所〕島根県鹿足郡津和野町殿町
〔TEL〕0856-72-1661
〔営業時間〕11:00～15:00
〔店休日〕年中無休 〔駐車場〕有

〔MAP〕D-1



神楽の里 舞乃市 大黒食堂

〔住所〕島根県江津市後地町 3348-113
〔TEL〕0855-55-1155 (要予約)
〔営業時間〕昼/11:00～15:00
夜/17:00～21:00
〔店休日〕年中無休
〔駐車場〕有(普通車100台、大型車20台)

〔MAP〕C-2



温泉リゾート風の国

〔住所〕島根県江津市桜江町長谷 2696
〔TEL〕0855-92-0001 (要予約※会席料理一品にて提供)
〔営業時間〕昼/11:00～14:30 (L.O.14:00)
夜/17:00～20:30 (L.O.19:30)
〔店休日〕年中無休(年2回メンテナンス休館有)
〔駐車場〕有(約250台)

「石見うずめ飯」が味わえるお店

石見焼の器の中にうずめられたのは、ごはんに包まれた石見の幸。本来のうずめ飯を真ん中に、現代風にアレンジした肉と魚のうずめ飯をセットにしたメニュー。箸を通すとそれぞれの器の中から、石見の自慢の幸が顔を出します。ワサビの香り、魚の旨み、肉のおいしさ、山菜の風味、様々な味をお楽しみいただけます。

お問合せ先 うずめ飯/津和野町観光協会 [TEL]0856-72-1771 石見うずめ飯/石見観光振興協議会 [TEL]0855-29-5647

えごま

近頃の健康食品ブームで二躍脚光を浴びているエゴマ。その栄養価は「食べる」と十年長生きする」と言われるほどで、生活習慣病の予防などに期待が寄せられています。



無農薬栽培のえごま

エゴマはその名前から胡麻の仲間と思われることが多いですが、東南アジアを原産地とするシソ科の植物で、中国や韓国では古くから料理などに使われていました。川本町では平成16年に「川本エゴマの会」が設立され、エゴマの普及と健康生活への取り組みが続けています。エゴマの種子を絞ったエゴマ油には、青魚に多く含まれるα-リノレン酸が約



エゴマ畑

60%も含まれており「畑の青魚」と呼ばれています。このα-リノレン酸は体内で合成することができず、食品から摂取しなければ取れない必須脂肪酸で、血液をサラサラにし、脳梗塞や心筋梗塞などの血管障害を予防する効果があるとされています。山間地でもよく育つ植物で、特に石見地方のきれいな水や土はエゴマの栽培に適し、爽やかでクセのないおいしいエゴマが育ちます。さらに川本町のエゴマは無農薬栽培で体にも安心。エゴマ油は熱に弱いので、料理にかけたり、そのままスプーンなどで召し上がるのをオススメします。川本町のエゴマで、健康生活をはじめませんか？



エゴマを使用した商品

「えごま」商品が買えるお店

ショッピングサイト オーサンファーム

HP/<http://www.e-egoma.shop/>

[TEL] ☎ 0120-655-003

※受付時間9:00~17:00

(休業日、年末年始、GW、夏季期間は翌営業日以降の対応となります)

[店休日] 土・日曜日、年末年始、GW、夏季休業期間

[MAP] C-2 地域交流プラザ まんてん

[住所] 島根県浜田市旭町丸原 1529-11

[TEL] 0855-45-8039

[営業時間] 7:00~21:00

[店休日] 年中無休 【駐車場】有

「えごま」が味わえるお店

[MAP] D-2

道の駅
インフォメーションセンターかわもと

[住所] 島根県邑智郡川本町因原505-5

[TEL] 0855-72-1111

[営業時間] 8:00~19:00、お食事11:00~19:00 (L.O.18:00)

[店休日] 1月1日、レストラン「いんふお」:月曜日(祝日の場合は翌日)

[駐車場] 有

[MAP] D-2 川本食堂

[住所] 島根県邑智郡川本町川本541-3

[TEL] 0855-72-1370

[営業時間] 昼 [月~金] /12:00~14:00

夜 [月~土] /17:00~24:00頃

[店休日] 日曜日、祝日 【駐車場】有

POINT

「畑の青魚」と呼ばれており、生活習慣病の予防に期待が寄せられています。



えごま 玉子

えごまを食べた鶏の玉子

石見銀山で知られる大田市にある旭養鶏舎。そこで育てられている鶏にエゴマ入りの飼料を与えて生まれる玉子が「えごま玉子」です。



エゴマは主に、地元大田市と川本町で栽培されたもの。それを餌全体の2.5%ほど添加しています。

生産者の声

素材にとことんこだわった栄養満点のえごま玉子。熱を加えると栄養素が分解されるため、たまごかけご飯や温泉卵で食べるのがオススメです。

えごま玉子を使ったマヨネーズなどの加工食品もぜひお試しください!

有限会社旭養鶏舎
代表取締役社長



竹下 靖洋さん

はんだ牛蒡

ごぼう

江津市桜江町でつくられる

「はんだ牛蒡」は、ゴボウの下処理

として不可欠な皮むきと

アク抜きをする必要はありません。

しかも生でかじると甘いのです。

本物のゴボウの味がここにあります。



こだわりの自然栽培

桜江町では昔から、土が深いという風土からゴボウの栽培が盛んでした。その適地適作の要素を活かし、「昔の自然なゴボウ」をイメージして2004年からつくられていくのがはんだ牛蒡です。一番の特徴は「自然栽培」。はんだ牛蒡には農薬や化学肥料はもちろん、堆肥や有機肥料も使いません。つまり土と水と太陽で育てる、自然の中で自然の理屈で育てたゴボウなのです。そうしてできたゴボウは、見た目は普通のゴボウと変わりませんが、アクが少なく、やわらかくて甘みがあります。皮むきとアク抜きは風味が落ちるので、しない方がおいしくいただけます。余分なものは一切使っていないので、ゴボウが持つ本来の味や風味を感じられます。

「はんだ牛蒡」が買えるお店



グッディー各店舗

各店舗の詳細についてはwebサイト(<http://goodday-ushio.com/>)をご確認ください。

※写真は、グッディー大田店

生産者の声

「自然栽培」は現代の栄養、養分信仰に一石を投じ、作物から人間に至るまでその生存の本来の仕組みに気付かせてくれる栽培です。また自然栽培について多くの人に知っていただき、そこから得られる多くの気づきを日常生活にぜひ活かして欲しいと思います。



有限会社はんだ 代表取締役 反田 孝之さん

有機野菜

有機農業の里

として知られる、

吉賀町の有機野菜。

豊かな土地で育った

おいしい野菜です。



体にやさしいホンモノの味

石見地方ののどかな山間にある吉賀町。清流高津川の源流にあり、日本の原風景の残る自然豊かな町です。この恵まれた風土を活かし、吉賀町では有機野菜の栽培が盛んに行われています。有機野菜とは、農林水産省が定める「有機JAS法」に基づき、指定された農薬や化学肥料を3年以上使っていない畑で収穫された野菜のことで、自然の力のみで育まれた安心で安全な野菜です。農薬を使用しないと必然的に雑草や害虫との戦いがあり、効率的に大量の野菜を作ることはできません。しかし肥えた土と多くの手間暇で実った野菜は栄養価が高く、野菜の旨みや甘みを感じられます。食の安全が求められる現代、体にやさしい有機野菜に今後期待が高まります。

「有機野菜」が買えるお店



道の駅 かきのきむら

【住所】島根県鹿足郡吉賀町柿木村柿木500-1

【TEL】0856-79-8024

【営業時間】9:00~18:00 (7月~8月は9:00~18:30)

【店休日】年中無休 【駐車場】有

生産者の声

6年ほど前から有機栽培をはじめ、年間20~30種類の野菜をつくっています。中でもサニーレタスなど生で食べる野菜は好評ですね。吉賀町は空気も水も土もきれいなので、安全・新鮮・美味な野菜が出来ます。愛情込めたおいしい野菜をぜひ味わってください!



齋藤 忠正さん



石見のしいたけ

栄養価が高く、色々な料理に合わせられるしいたけ。石見でつくられるしいたけは、原木しいたけならではの豊潤な香りと旨みがあり、肉厚でジューシー。愛情こめて育てられたブランドしいたけです。

丁寧に育てられた 極上しいたけ

浜田市旭町で原木しいたけを栽培する岩地正男さんはこの道30年を超えるしいたけづくりのプロ。岩地さんのつくる自然栽培のしいたけは「にく丸」とよばれる品種で、その名の通り肉厚なのが特徴です。中でも乾しいたけは「岩地ブランド」とよばれるほど品質が良いことで知られており、昭和61年の県品評会で最優秀賞を受賞して以降、



岩地正男さん



ほだ場

毎年のように表彰されています。しいたけは高血圧や動脈硬化のほか、様々な疾患に効果があると言われる健康食材で、岩地さんのしいたけは無農薬無添加で安全なのはもちろん、歯ごたえのある食感と香りが楽しめる贅沢なしいたけです。

「石見のしいたけ」が買えるお店

[MAP] C-2



地域交流プラザ まんてん

[住所] 島根県浜田市旭町丸原1529-11
[TEL] 0855-45-8039
[営業時間] 7:00~21:00
[店休日] 年中無休
[駐車場] 有

冬虫夏草

とうちゅうかそう

「冬虫夏草」とは、もともとコウモリガの幼虫に寄生するキノコの一種で、中国などで古来より漢方薬として用いられてきました。中国の天然物はキロ辺り数百万で取り引きされるものもあり、非常に貴重なものとして取り扱われています。「津和野式冬虫夏草」は冬虫夏草を人工的に培養したもので、石見の新しいブランドとして関心が高まっています。



「津和野式冬虫夏草」 ここがポイント!

天然の冬虫夏草に近づけるため、生きた蚕で培養しています。菌に抵抗して戦う蚕の生命力に打ち勝った菌には多くの有効成分が含まれると考えられ、現在も研究がされています。



こだわった安全性

旧日原町（現津和野町）はもともと養蚕業が盛んでしたが、シルクの需要の低下などにともない縮小されていきました。それに代わるものとして始められたのが、蚕のサナギを使った冬虫夏草の培養です。専門家も招いて研究が行われ、現在では安定した供給を行っています。

になりたての生きた蚕に菌をつけます。桑葉の育つ時期にしか養蚕ができないために冬虫夏草の培養時期も限られますが、安全性を確立するために培養方法だけでなく、原料にもとことんこだわりました。完全国内産の安心・安全な信頼のおける冬虫夏草です。



冬虫夏草が入った菜膳鍋

「冬虫夏草」が味わえるお店

[MAP] A-4



津和野のお宿 よしのや

[住所] 島根県鹿足郡津和野町後田口185-3
[TEL] 0856-72-4039
[駐車場] 有
※時季によっては、冬虫夏草の菜膳鍋をご用意できない場合があります。



石見のおすすりめグルメ

石見のグルメ
02

三瓶そば

島根のそばといえば出雲そばが有名ですが、豊かな自然で知られる国立公園「三瓶山」の麓では古くから在来種である三瓶そばが地域に根づいていました。



POINT
製粉・そばつゆなどに独自のこだわり。ほのかな甘みを含んだ旨味が特徴。



〔MAP〕E-1



そば処 沙羅
[住所] 島根県大田市三瓶町志学2048-1
[TEL] 0854-83-2427
[営業時間] 11:00~15:00
[店休日] 火・水・木曜日(祝日は営業)
[駐車場] 有

〔MAP〕E-1



そば工房 木の香
[住所] 島根県大田市三瓶町志学口347-1
[TEL] 0854-83-2813
[営業時間] 11:00~15:00
[店休日] 火・水・木曜日(1~2月は土・日曜日、祝日のみ営業)
[駐車場] 有

標高の高い三瓶高原はそばの栽培に適した気候で、昔はほとんどの家で自家栽培され、各家庭でそば打ちをして食されていた歴史があります。野趣に富んだ風味とほのかな甘みを含んだ旨味が特徴で、出汁のきいた甘味のあるつゆでいただきます。三瓶山周辺では三瓶そばを食べられる店が数軒あり、製粉方法やそばつゆなどそれぞれ独自のこだわりがありますが、いずれも地元産のそばを使用しています。出雲そばのような三段割子ではなく、ざるそばがメインで、その味わいは遠方からもそば通が訪れるほど。石見に来たならぜひ味わってほしいご当地グルメの一つです。

「三瓶そば」が味わえるお店

〔MAP〕E-1



そば・カフェ＆リラクゼーション YUMOTO
[住所] 島根県大田市三瓶町志学口913
[TEL] 0854-83-2215
[営業時間] 11:00~16:00
[店休日] 火曜日
[駐車場] 有

〔MAP〕E-1



国民宿舎 さんべ荘
[住所] 島根県大田市三瓶町志学2072-1
[TEL] 0854-83-2011
[営業時間] 昼/11:30~14:30(L.O.14:00)、夜/17:30~21:00(L.O.20:00)
[店休日] 不定休
[駐車場] 有

〔MAP〕E-1



そば処 はないかだ
[住所] 【大田店】島根県大田市大田町大田ハ174-1 【三瓶店】島根県大田市三瓶町多根1121-8 (三瓶自然館新館前)
[TEL] 090-1010-8607
[営業時間] 11:00~14:30
[店休日] 【大田店】火曜日 【三瓶店】4月中旬~11月中旬の土・日曜日、祝日のみ営業(平日・冬季は休業)
[駐車場] 有

〔MAP〕E-1



手打ちそば 千蓼庵
[住所] 島根県大田市三瓶町小屋原573
[TEL] 0854-83-2900
[営業時間] 11:00~14:30
金・土曜日の夕方からの営業は予約制
[店休日] 月・火曜日
[駐車場] 有

〔MAP〕E-1



霧の海食堂 きつ川
[住所] 島根県大田市三瓶町志学口934-11
[TEL] 0854-83-2130
[営業時間] 11:00~22:00
[店休日] 年中無休(元日を除く)
[駐車場] 有

石見のおすすすめグルメ

石見のグルメ
03

石見の食を堪能あれ！ 石見の神楽めし



石見地方の伝統芸能「石見神楽」をモチーフとし、石見産の和牛や豚肉、日本海で獲れる新鮮な魚介類をたっぷり使ったご当地グルメ。いろいろな神楽めしを食べ比べてみてください。

POINT
石見全域の食材を井物で味わっていただけます。
石見の肉、魚、旬の味をお店ごとのメニューでお楽しみいただけます。

石見の魚がどっさり

「えびす丼」

漁業の神として祀られている「恵比須様」から名付けられた、石見の新鮮な魚をのせた丼。ノドグロ、マイカ、フグなど、お店により多彩な海の食材を味わえます。

石見の肉がてんこもり

「オロチ丼」

石見神楽の代表的な演目である「大蛇おろち」の迫力、豪快さをイメージして名付けられた、石見の肉をのせた丼。牛、豚、猪をがっつりご堪能ください。



(上)ホテル松尾「えびす丼」、(下)神楽の里 舞乃市 大黒食堂「オロチ丼」 ※店舗情報下記

[MAP] B-2

荒磯温泉 荒磯館
[住所] 島根県益田市西平原町1019-1
[TEL] 0856-27-0811
[営業時間] 昼/11:00～14:00 (L.O.13:30)
夜/17:30～20:00 (L.O.19:00)
[店休日] 不定休 [駐車場] 有

[MAP] D-2

天空の宿 おおなん
いこいの村しまね
[住所] 島根県邑智郡邑南町高水2467-10
[TEL] 0855-95-1205
[店休日] 不定休 [駐車場] 有

[MAP] G-5

ホテル松尾
[住所] 島根県浜田市黒川町4185
[TEL] 0855-22-2520
[営業時間] 昼/11:30～14:00
夜/17:00～21:00 (L.O.20:30)
[店休日] 年中無休 [駐車場] 有

[MAP] D-1

神楽の里 舞乃市大黒食堂
[住所] 島根県江津市後地町3348-113
[TEL] 0855-55-1155
[営業時間] 昼/11:00～15:00
夜/17:00～21:00
[店休日] 年中無休
[駐車場] 有 (普通車100台、大型車20台)

●「神楽めし」はこちらで食べられます

お問合せ先 石見観光振興協議会 [TEL]0855-29-5647

石見のグルメを堪能していただけるおすすめのための企画情報です。本誌でご紹介した食材を使用したメニューが豊富にあります。

石見の
グルメ

04

浜田のごちそうをたべよう！ はまごちツープライス料理



浜田の味覚を楽しむなら、 はまごち加盟店へ

島根・浜田のおいしさ発見！地産地消とおもてなしの心でお客様をお迎えする「浜田のごちそう食べよう会」。



(上)「国民宿舎 千畳苑 レストランしおかぜ」のメニュー、(下)「割烹 さか本」のメニュー ※店舗情報下記

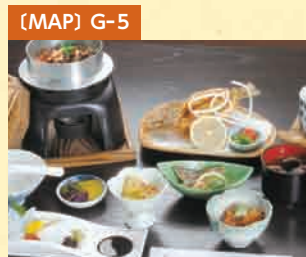
海と山に囲まれた豊かな郷土が育む食資源を見つめなおし、食の魅力あふれるまちづくりに取り組み「浜田のごちそう食べよう会（以下、はまごち）」。

使用する食材は、浜田の誇る水産ブランド「どんちっち三魚」を中心とした鮮魚、米、野菜など。はまごち加盟店では、安心して地元の食材を味わえます。

浜田に来たら迷わず ツープライス料理

旅先での食事に迷ったことはありませんか？はまごち加盟店では「1400円（いいよ浜田）」と「2800円（2倍いいよ浜田）」のバラエティーに富んだツープライス料理を、30店舗を超える加盟店が提供しています。

浜田へ来たなら自信をもってお勧めする「はまごちツープライス料理」を、ぜひお召し上がりください。



**浜田ステーションホテル
釜めしと日本海料理 漁火**
[住所] 島根県浜田市浅井町64-1
[TEL] 0855-22-8111
[営業時間] 昼/11:00~14:00
夜/17:00~21:00
[店休日] 月曜日、年末 [駐車場] 有



お食事処 亀
[住所] 島根県浜田市国分町418-5
[TEL] 0855-28-0554
[営業時間] 昼/11:00~14:00
夜/17:00~20:00
[店休日] 日曜日 [駐車場] 有

国民宿舎 千畳苑 レストランしおかぜ
[住所] 島根県浜田市下府町2164
[TEL] 0855-28-1255
[営業時間] 11:00~15:00 (L.O.14:45)
[店休日] 年中無休 [駐車場] 有

割烹 さか本
[住所] 島根県浜田市浅井町1557
[TEL] 0855-22-8772
[営業時間] 昼/11:00~14:00 (L.O.13:30)
夜/17:00~22:00 (L.O.21:30)
[店休日] 日曜日 [駐車場] 有

POINT

このタペストリーが貼られたお店が「はまごち加盟店」です。



●「はまごち」はこちらで食べられます

お問い合わせ 浜田市観光交流課 [TEL]0855-25-9530

A級グルメ

A級グルメとは、邑南町で生産される良質な農林産物を素材とする「ここでしか味わえない食や体験」を通して、新たな地域ブランドの構築により関連産業の活性化を目指す邑南町の取り組みです。

A級グルメ「ここでしか
味わえない食や体験

邑南町には、「石見和牛肉」や「石見ポーク」などの畜産物、町内で養殖されたチョウザメから取れるフレッシュキャビア、自然の中で育んだ高原野菜など、定評のある食材が豊富にあります。

これら町の生産者が手間暇かけ、真心と愛情をたっぶり込めたこだわりを持って作った魅力的な食材を、「ここでしか味わえない食や体験」をテーマに、料理人が素材の良さを最大限に引き出しながら愛情とこだわりを持って調理、提供をすることで、お客様においしさプラス感動を味わっていただきます。



POINT

邑南の美しい自然で育まれた厳選された食材を味わっていただきます。

邑南町のスペシャリティが
味わえる店

A級グルメの取り組みの一つとして、調理と農業が学べる「耕すシエフ研修制度」も行っており、現在7人の耕すシエフが、「里山イタリアンAJIKURA」で腕を振るっています。AJIKURAは美しい自然が見渡せる香木の森の近くにあり、歴史ある蔵を改装した落ち着いた雰囲気の中でA級グルメを楽しむことができます。

シエフの紺谷忠司さん（北海道出身）は「たくさんのお客様に邑南町の厳選された食材を楽しんでいただきたい。」と語ります。

ここでしか味わえない旬のスペシャリティな料理で、あなたも上質な体験を。



[MAP] D-2



里山イタリアン AJIKURA

【住所】島根県邑智郡邑南町矢上3123-4

【TEL】0855-95-2093

【営業時間】昼/11:00～15:00 (L.O.14:00)

カフェ/14:00～16:00 (L.O.15:30) ※土日祝日のみ

夜/17:30～22:00 (L.O.20:00)

【店休日】水曜日、第1第3木曜日

【駐車場】有

フレッシュキャビア

邑南町では、中国山地より流れ込むオサンシヨウオオが住めるほどきれいな水で、チョウザメを養殖しています。

鮮度がおいしさの秘密

国内で流通するほとんどのキャビアは輸入物で、保存期間を長くするため低温殺菌され、高い塩分でつけ込まれています。しかしここ邑南町で生産されるフレッシュキャビアは、味を損なう低温殺菌は行わず低塩分でクリーミーな味わい。キャビア本来の食感と味を堪能できます。



中世の食 再現プロジェクト

永禄11年(1568年)、益田の領主益田藤兼・元祥父子は、毛利元就の本拠吉田郡山城を訪れ、莫大な贈り物をして、豪華な料理を振る舞いました。益田家に伝わる古文書「益田家文書」にそのレシピが残っており、これをもとに益田市民間有志による、料理を再現するプロジェクトが行われています。

中世文化の薫る町・益田

「益田家文書」には、毛利元就に振る舞った料理の献立と材料についての記録が残っており、これをもとに益田「中世の食」再現プロジェクトにより料理の再現が行われました。さらに、時代背景なども、「益田家文書」に代表される古文書から、確かな歴史事実として判明しています。

益田には益田氏の城・七尾城跡、館三宅御土居跡(あわせて史跡「益田氏城館跡」)、湊町の遺跡として史跡になった中須東原遺跡や、縁の深い神社仏閣などがそろって残り、中世の様子を全国随一といえるほどよく伝えており、中世文化の薫る町といわれています。



POINT

中世益田氏が毛利元就をもてなした当時の祝い膳を再現しています。



プロジェクトによって再現された料理(一部)

毛利元就をもてなした 幻のレシピ

益田藤兼が毛利元就に振る舞った料理には、「きし(雉子)」、「鮑」、「このわた」、「川おそ(かわうそ)」、「白鳥」、「からすみ」、「さゝゑ(さざえ)」など、海・山・川の珍味が並び、「あこ(飛び魚)」、「あいのしらほし(鮎の白干し)」、「こうるか(子うるか)」などのこの地域の特産品も見え、その豪華さには戦国大名毛利元就も目をみはったと思われます。

そして注目されるのが「かこのこ(数の子)」と「こふ(昆布)」です。

これらは北海道のあたりでとれますが、当時の北海道は蝦夷地と呼ばれ、アイヌの人々が主体的に暮らす地域でした。そのような地域の貴重な産物を入手していたことは、贈り物の中に見える朝鮮の「虎皮」とあわせて、益田氏が積極的に日本海交易を行っていたことがうかがえます。

当時の調味料

プロジェクトの一環として、中世に飲まれていた日本酒を再現。濃厚な甘口の味わいが特徴です。
煎り酒は「与三右衛門」を使用し、中世に主に使われていた調味料を再現しています。



[MAP] B-3

中世の食を味わう

益田市の萬福寺では、雪舟庭園を眺めながら当時のレシピを元に再現した中世の食を味わうことができます。

[お問い合わせ] 要予約

益田市産業経済部観光交流課

[TEL] 0856-31-0331 [FAX] 0856-23-4655

[時間] 8:30 ~ 17:15 (土・日・祝 休み)

[場所] 萬福寺 [住所] 島根県益田市東町25-33

[料金] 2,000円 (萬福寺拝観料含む)

※15名以上より承ります

お問合せ先 益田「中世の食」再現プロジェクト [TEL] 0856-23-0028

石見の観光

「いわみ食旅」をさらに楽しく思い出深いものに…。

石見の観光施設、温泉、文化、伝統芸能「石見神楽」など様々な魅力あふれるスポットをご紹介します。



外観

アーリアとミーリア親仔

「しまねの海から日本海、そして世界の海へ…」。
中四国最大級の水族館「アクアス」は、西日本で唯一シロイルカを飼育。2016年3月に新技「幸せの縁ミラクルリング」のパフォーマンスデビューを果たしました。また、2008年に「ペンギン館」がオープン。全国でも珍しいペンギンの泳ぐ姿を正面と頭上に鑑賞でき、多様なペンギンの生態が楽しめます。



お問合せ先

島根県立しまね海洋館アクアス

[住所] 〒697-0004 島根県浜田市久代町1117-2 [TEL] 0855-28-3900 HP/https://aquas.or.jp

島根県立しまね海洋館
アクアス

中四国最大級の水族館

[MAP] C-2



有福温泉

温泉津温泉街

石見の温泉名所

[MAP] D-1

温泉津温泉

独特の黄土色で熱めの湯が特徴。

[MAP] E-1

三瓶温泉

鉄分を多く含む茶褐色で少しとろみのあるにごり湯。

[MAP] C-2

美又温泉

独特のやわらかな肌触りが特徴の化粧水のような湯。

[MAP] C-2

有福温泉

肌をすべるような透明な湯が特徴。

[MAP] C-2

旭温泉

山間にある温泉。なめらかな湯が特徴。

[MAP] A-4

木部谷温泉

2mほどの高さまで吹き上がる日本有数の間欠泉。

島根県きつての温泉処である石見地方には、隠れた名湯・秘湯が多い。1300年の歴史ある温泉、貸切風呂や日本有数の間欠泉などさまざまな種類の温泉を心ゆくまで楽しんでください。

石見の温泉

石見全域が湯どころ



石州瓦に覆われた外観

大ホール

2005年の開館以来、石見地方の芸術発信基地となつていきます。石見の伝統産業である「石州瓦」を合計28万枚を使用した外観は、時間とともにその輝きを変えていきます。



お問合せ先

島根県芸術文化センター「グラントワ」

[住所] 島根県益田市有明町5-15 [TEL] 0856-31-1860 HP/http://www.grandtoit.jp

島根県芸術文化センター
「グラントワ」

石見の芸術・文化の発信拠点

[MAP] B-3

世界遺産

石見銀山

石見銀山は、約400年にわたって採掘された日本有数の銀山です。最盛期には、世界の産銀量の約3分の1を占めた日本銀の大部分が石見銀山で産出されたものといわれています。

石見銀山の特徴とされている、周辺の環境に配慮した「自然環境と共存した産業遺跡」が高く評価され、2007年7月2日、鉱山遺跡としてはアジアで初めて世界遺産に登録されました。鉱山遺跡や当時の町並みの様子が残る歴史情緒豊かな大森の町を歩けば、当時の息吹を感じることができます。



お問合せ先

(一社) 大田市観光協会

[住所] 島根県大田市仁摩町仁万 562-3 [TEL] 0854-88-9950 HP/http://www.ginzan-wm.jp

[MAP] D-1



龍源寺問歩(りゅうげんじまぶ)



大森の町並み

迫力の神と鬼の舞

石見神楽

軽快なお囃子に合わせて、金糸銀糸を織り込んだ豪華な衣裳と表情豊かな面を付けて舞う「石見神楽」。石見地方に古くから伝わる伝統芸能です。演目の多くは古事記、日本書紀に描かれる神話の世界を題材とし、その数は30数演目にも及びます。大蛇おろちが火や煙を吹くといったリアルな演出や勧善懲悪といった分かりやすいストーリーが特徴です。

週末には石見各地で定期公演が開催され、本場の舞が気軽に楽しめます。



塵輪(じんりん)

大蛇

お問合せ先

石見観光振興協議会 (島根県西部県民センター商工労政事務所内)

[TEL] 0855-29-5647 詳しくは

日本遺産の町

津和野

島根県の西端に位置する津和野町。かつては津和野藩亀井氏が治めた城下町は、山陰の小京都とも言われ、城下町の風情を色濃く残す情緒豊かな町です。「この美しい津和野を守ってこよう」という町民の努力もあり、今でも当時の息づかいが聞こえてきます。2015年4月24日に日本遺産に認定された「津和野今昔〜百景図を歩く〜」では幕末に描かれた絵図と、現在の町並などを対比させ楽しむことができます。津和野城跡の近くに佇む太鼓谷稲成神社たいこたにいなは、津和野城跡の近くに佇む太鼓谷稲成神社は千本鳥居が美しい神社。境内からは美しい津和野の町並みを一望できます。



お問合せ先

(一社) 津和野町観光協会

[住所] 島根県鹿足郡津和野町後田イ71-2 [TEL] 0856-72-1771 HP/http://tsuwano-kanko.net



太鼓谷稲成神社



津和野の町並み

《いわみ食旅マップ》

