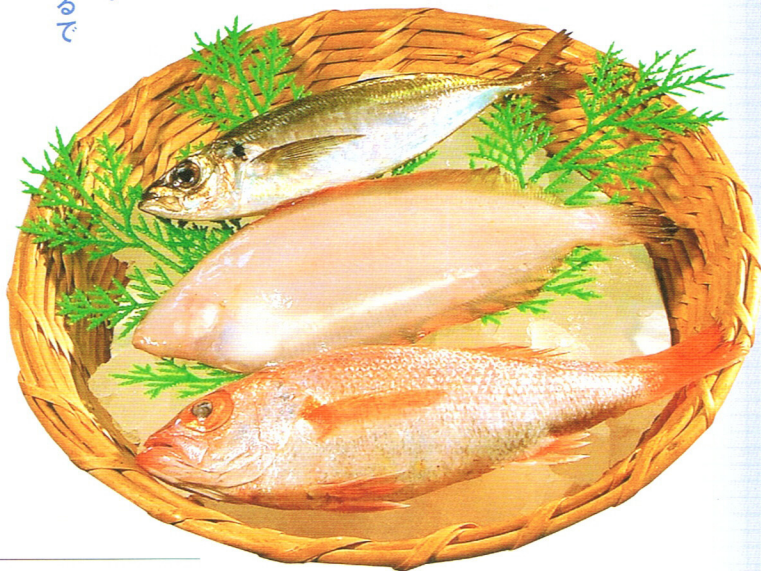


浜田には豊かな山海の幸がたくさん。最近では、地元で日常的に食べられている食べ物を「ソウル・フード」と呼んだりしますが、浜田のソウル・フード、ピックアップしてみました。

# 海の幸

浜田といえば、まずは海の幸。お店やスーパーでよく見かけるであろう魚についてご紹介。



## アジ(マアジ)

全国どこでも見かける一般的な魚ですが、浜田の「アジ」はとっっても安くてもおいしい。旬は夏で、お刺身・塩焼き・フライ、なんでもいけます。

## ノドグロ

別名アカムツ。口腔が黒いことから島根県ではそう呼ばれる高級魚。お値段は張りますが、トロにも匹敵するくらい脂が乗っていて、とても美味しい魚です。煮付けが一般的ですが、お刺身や塩焼き、しゃぶしゃぶなんかにしてもいけますよ。

## カレイ

カレイは「浜田市の魚」でもあり、淡白だけども旨味のある魚です。全国的に見ても浜田漁港のカレイの陸揚げ量は多く、加工品の一夜干に、以下の3種類が使われています。

- ミズガレイ…白っぽいカレイ。最も一般的です。
- エテガレイ…黒っぽく、肉厚で大きめ。少し臭みがありますが、お手頃値段。
- ササガレイ…手のひらサイズで身も薄い。臭みが少なく上品な味わい。

### びっくり!?

## 浜田ではこう呼びます!

魚の呼称って地域によって違いが大きいですよ

浜田での呼び方	一般的な呼び方
とんころ	沖キス
メンボウ	カワハギ
マンサク	シイラ
バトウ	マトウダイ

### 「どんちっち三魚」ってなあに?

浜田沖で獲れた「アジ・ノドグロ・カレイ」の中で、厳しい美味しさの基準に合格したものだけを、「どんちっちあじ」「どんちっちノドグロ」「どんちっちカレイ」というブランド品として認定しています。目印はこのシール。



みなみに「どんちっち」とは、石見神楽のお囃子を表現する幼児語で、浜田住民には親しみ深い言葉。神楽も魚も、地元ならではの楽しみですね。

### ★詳細情報★

浜田市ホームページ  
 浜田の水産ブランド「どんちっち」  
[http://www.city.hamada.shimane.jp/kurashi/nousui/suisan\\_don.htm](http://www.city.hamada.shimane.jp/kurashi/nousui/suisan_don.htm)

こんなの知ってる?

## 幻の郷土料理

### はまぼうふう



はまぼうふう(浜防風)とは、春の砂浜に生えているせり科の植物。独特の酸味とほろ苦さが楽しめます。

#### 作り方

はまぼうふうは、茎に砂が入っているのでよく洗います。熱湯でさっと茹で、酢味噌であえていただきます。茹ですずにそのまま天婦羅にしても、香りが広がって美味しいです。

### ボベ飯



見た目はあまりよくないですが、磯の香りが強く、アワビやサザエにも似た食感が本当に美味しい「ボベ貝」。夏にはときどきスーパーでも見かけます。炊き込みご飯がおすすすめ。

#### 材料(1人分)

- ・米……………50g
- ・ボベ貝(身) ……10g
- ・醤油小さじ…1
- ・酒小さじ…1
- ・ゆで汁…60cc

#### 作り方

- 1 ボベ貝をきれいに洗う。砂が残らないように十分に。
- 2 貝をさっと茹でて殻を外す。茹で汁はとっておく。
- 3 洗った米を、調味料を加えた茹で汁で炊く。



記事  
Chiaki

出身地：鳥取県東部  
 以前住んでいた所：東京都・尾道市  
 久しぶりの山陰。気さくな浜田の人が大好きです