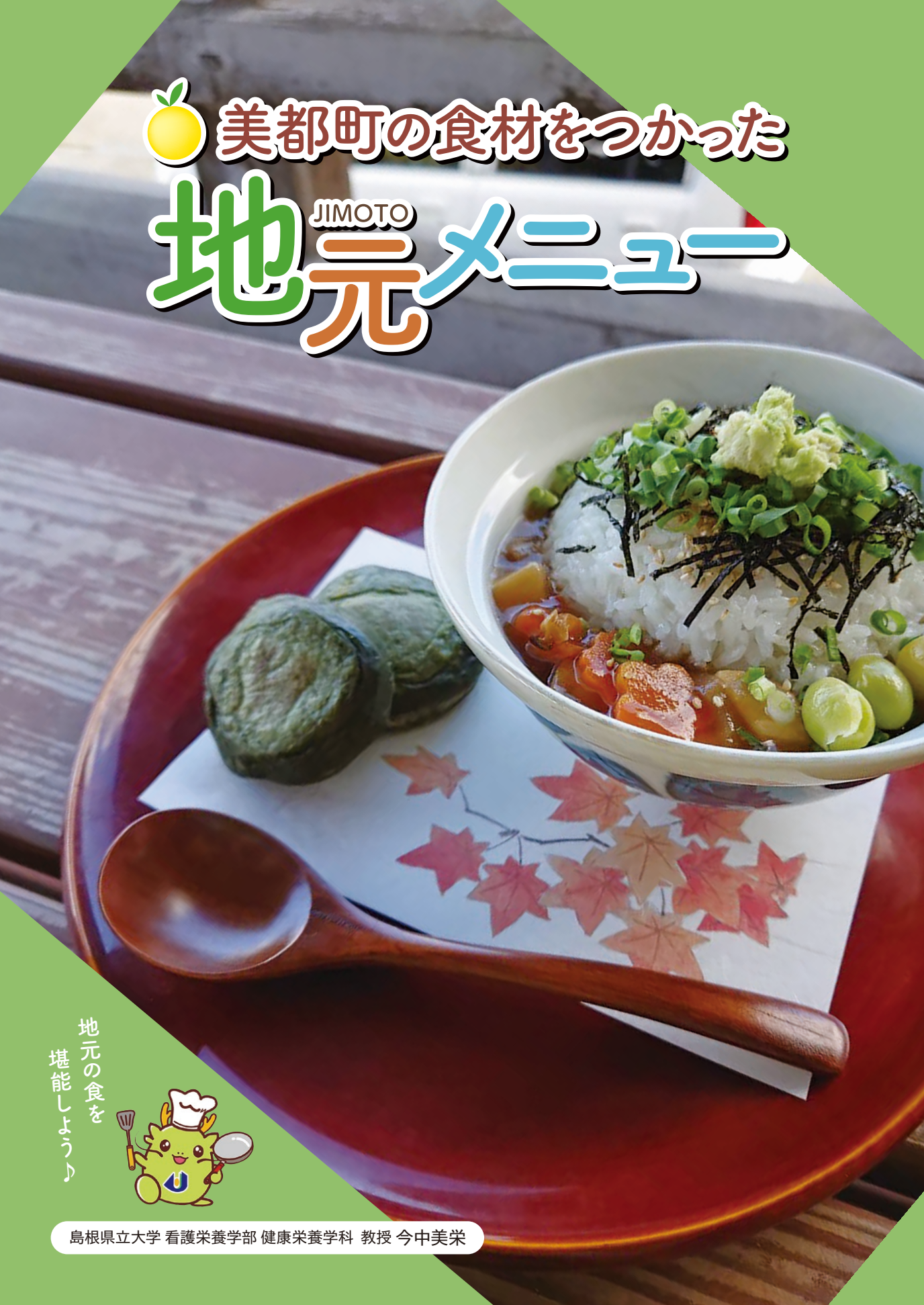
美都町の食材をつかった
地元メニュー
JIMOTO



地元の食を
堪能しょう♪

島根県立大学 看護栄養学部 健康栄養学科 教授 今中美栄

美都町の食材をつかった
地元メニュー JIMOTO

CONTENTS

美都の美味しいもの

3 美都の美味しさ、愛たっぷり弁当
3 季節の野菜と美味しいお米で朝ごはん
4 赤かぶとゆずの酢のもの
4 美都の名産右田牛のひとえ揚げ
4 わさび漬とアサリのパスタ
4 あったか市オリジナルチヂミ

ゆずの町

5 ゆず果汁100%で打った香りゆたかな手打ちうどん
5 ふろふき野菜のおろしゆずあんかけ
6 季節のフルーツとトロトロゆずぷりん
6 ゆずっこのフルーツカクテル
6 ゆずっこゼリー
6 ふわふわフレンチトーストのゆずぷりん添え

根菜

7 塩ゆでむかごが、かぶら餅に大変身！
7 かぶと金柑のあったか煮
8 カボチャチップのきなこ味
8 かき菜のわさび和え
8 白菜と豚肉のほっこり煮
8 冬瓜のさっぱり煮

干物・乾物

9 美都の切り干し大根としらすの雑炊
10 干しぜんまいの長芋とろろ和え物
10 干し菊いもとトマトのパスタ
10 空也蒸しのわさび添え
10 切り干し大根と牛肉の甘辛煮

お米

11 美都米のわさび茶漬け
11 彩りかき餅のお楽しみ
12 冷製とろろそばのわさび添え
12 むかごの炊き込みご飯
12 変わり茶漬け
12 美都のうま味チャーハン

合宿の自炊

13 美都の季節を感じる
「ごろごろカレー」と「ごろごろシチュー」
14 食材を入れるだけ！ 洋風・和風の炊き込みご飯

地域の方との交流活動

15 日本五大名飯「うずめ飯」を作ってみよう！
16 子どもたちが、とりこになる「昔ながらの生活」

17 美都の食材図鑑
18 編集後記

STORY ストーリー

島根県立大学
看護栄養学部 健康栄養学科
教授　今中 美栄

自然の力と地域の人々の思いが結実した新たな学びの場「益田市二川地区」

2022年春に益田市では、二川地区の閉校になった小学校を宿泊施設にして地域の活性化計画を進めている。この宿泊施設の活用に関しての「食」の分野での協力の話があり、島根県立大学の健康栄養学科で協力できることがあればと、ご縁を頂いた。

益田市のまちづくり推進課の方々のご挨拶に伺った折、その意欲的な前向きな笑顔と、熱意のパワーに、一瞬で意気投合！島根県立大学と共に考える二川小学校と二川地区活性化計画がスタートした。二川小学校の再利用については、地域の方々の十年越しの夢であったそうだ。その実現にむけて、地域の方々は組織をつくり、自らが運営している、住民主体の地域である。地域のひとり一人が主人公である。この地域が一人でも多くの子どもたちの学びの場となり、この地での経験が将来の夢の達成に役に立つような、思い出に残るような場所になって欲しいとの熱い思いに心を打たれた。

その昔、美しい自然に恵まれ、豊かな恵みとともに生活されてきたことが伺える古き良き街並みが、歴史を感じさせる。憧れの美都温泉、新鮮な食材、笑顔の溢れる美都の人々と触れ合う中で、私たちも元気を頂いた。

今必要とされている「生きる力を身につける」教育

「食」は、生きる力の原点であり、からだづくりの基礎であり、楽しみや幸せの源である。豊かな食の時代と言われる一方で、外食や調理済み食品が食生活の中心となり、食物を育てること、調理をすること、保存すること、美味しく頂くことへの感謝や楽しみを見失いがちになってはいないだろうか？便利な時代であるからこそ、食に対する先人の知恵や工夫の継承が、生きる力の原点として必要なのだと思う。

時短・便利が最優先の今の生活において、電気が無くとも、Wi-Fiが無くとも生活できる力こそ、私たちに必要であると気づくべき時が来ているのではないか。

生きるための工夫は、時間をかけ考え、ドキドキワクワクする楽しみである。人としての自然とともにある生活の営みを再発見することこそ、「生きる力を身につける」ことだと思う。

今この二川の地域でこそ、「食」を得る楽しみ、作り上げる楽しみ、食べることのできる幸せから、一人でも多くの人々が「生きる楽しみと生きる力」を学び、笑顔の溢れる場所となるよう、今後とも、益田市のみなさま、二川地区のみなさまとともに尽力してゆきたいと心から願う。

まちづくり推進課のみなさん

人気の小型日本犬「柴犬」のルーツは
美都町の石州犬「石号」です。

益田市の山間部に位置する美都地区。美肌温泉としても有名な美都温泉のある地区です。清らかな川辺には、夏にはホタルが舞い、爽やかな風は、心を癒してくれます。そんな土地になった美都の食材は、素朴で味わい深いものがあふれています。舌も心もからだも元気にしてくれますよ！

美都の美味しいもの

美都の美味しさ、愛たっぷり弁当

［美都の食材］
干しシイタケ、切干大根、卵

新鮮な食材をふんだんに使った、地元愛たっぷりのお弁当

美都地域で見つけた、ぬくもりのある木彫りのお弁当箱に、新鮮な地元食材を使ったお弁当。干しシイタケや切干大根などの野菜のうま味をとじ込めた乾物の炊き込みご飯は、風味たっぷり、地元野菜の天ぷらと、新鮮な美都の卵の卵焼き、ローストポーク…で、ちょっと贅沢に！食べる方の健康を願う思いと、あたたかな心づかいが感じられる、お昼の一品です。

季節の野菜と美味しいお米で朝ごはん

［美都の食材］美都米、根菜

美都の新鮮な水と空気で育った美都米と根菜の豚汁でほっこり朝ごはん

1日のスタートは、こころもからだも温まる炊き立ての美都米とうま味たっぷりの根菜豚汁から始めましょう！味噌とごはんのペアは、アミノ酸パワーが増大するって、ご存知でしたか？日本食の知恵は、こんなところにも活きています！

赤かぶとゆずの酢のもの

［美都の食材］ゆず、赤かぶ

美都の名産品のひとつにコクのある酸味のゆずがあります。そのゆず酢を使った赤かぶの酢の物です。ゆず皮を加えることで、新鮮な香りと心地よい苦みが、おしゃれな一品に仕上げてくれます。

美都の名産右田牛のひとえ揚げ

［美都の食材］右田牛

全国一位を誇る島根牛のうま味をしっかりとたくわえた美都の右田牛。その赤身を小麦粉と卵だけの薄衣で揚げたひとえ揚げは、うま味をとじ込めた逸品です。美都産の豆板醤を添えて頂きます。絶品です。

わさび漬とアサリのパスタ

［美都の食材］わさび漬け

美しい美都の水辺に育つわさびを使った美都のわさび漬け。しゃきしゃきの食感とうま味をそのまま生かしたアサリのパスタ。和風のペペロンチーノの誕生です!

あったか市オリジナルチヂミ

［美都の食材］ニラ、青ねぎ

島根の名湯にひとつ「美都温泉」のとなりにある新鮮な地元野菜がそろう「あったか市」。とれたてのニラや青ねぎが手に入ったら、餅や長芋、ちくわなど、あり合わせでチヂミを焼いてみませんか?子どもも大人も喜ぶ一品のできあがり。

さわやかな酸味とコロンとしたかわいらしさをそなえた、美都産のゆず。ゆたかな香りが特徴です。ゆずといえばどこにでもありそうですが、ここ美都の町がゆずの町といわれるゆえは、地域の方々の特産品開発の力にあります。ゆずっこ、ゆずぷりんは、ゆずへの思いの結晶です。ぜひ楽しんでみてください。

ゆずの町

手打ちが楽しい即席手打ちうどん

ゆず果汁100%で打った香りゆたかな手打ちうどん

[美都の食材]
ゆず果汁100%

うどん粉を練るときに、美都の芳醇な香りとうま味をとじ込めた「ゆず果汁100%」を使ってみました。ラップにくるんで、60分ほど寝かせて、伸ばして切っただけですが、これまた、びっくりするほど爽やかな手打ちうどんができ上りました。冷製ぶっかけがおススメです。休日に子どもたちと作ってみるのも楽しいですね。

ふろふき野菜のおろしゆずあんかけ

[美都の食材]
カボチャ、豆腐、ゆず果汁

美都の食材は、そのままでもおいしいものです。カボチャや豆腐は蒸すだけ…ゆず果汁を使った二杯酢（酢+砂糖）をかけるだけで、より一層、食材のうま味が引き立ちます。ありあわせの野菜で、お試しあれ!

冬野菜で心もからだもあたたまる一品

季節のフルーツとトロトロゆずぷりん

［美都の食材］ゆずぷりん

美都のみなさまが生み出した、ゆず果汁たっぷりのトロトロゆずぷりん。そのやわらかさは常温でもとろけるほどのここでしか味わえない奇跡のぷりん！トロトロを活かして、季節のフルーツを添えてみただけの絶品の一品です。

ゆずっこのフルーツカクテル

［美都の食材］ゆずっこ

美都のゆずの美味しさそのままの「ゆずっこ」。湯上りに美味しい美都温泉の名物でもあります。これをそのまま、新鮮なフルーツを漬けこみました。ビジュアルも楽しめるビタミンCたっぷりの美肌応援の一品です。

ゆずっこゼリー

［美都の食材］ゆずっこ

とれたてのゆずの香りをそのままとじ込めたゆずっこゼリー。ゆずっこにとれたてのゆず果汁を絞って、ゼラチンで固めます。カクテルグラスに砂糖漬けにしたゆずスライスをトッピング。大人のデザートに変身です。

ふわふわフレンチトーストのゆずぷりん添え

［美都の食材］ゆずぷりん

美都の自然素材を用いたパン屋さんを見つけました。たっぷりのバターでこんがりと中はふわふわ、外はパリッと食感も楽しいフレンチトーストにトロトロゆずぷりんを添えてみました。美都でしか味わえないオシャレなデザートができ上りました！

根菜といえば、大根、人参、ごぼうと思い出しますが、ゆたかな土から生まれた美都の根菜たちは、とっても個性的なのです。とろろ芋かと思うほどのごぼうや、辛味の中に甘さの活きるわさび。最近ではみかけなくなったむかごや、甘〜いかぶら。夏冬とわず、からだを温める食材として、日々の食卓にあるとうれしいですね。

根菜

塩ゆでむかごが、かぶら餅に大変身！

［美都の食材］むかご、かぶら

塩ゆでしただけで、ほくほくの味わいが懐かしい美都の子どもたちが大好きなおやつ。冬に甘く育ったかぶらをすりおろして、塩ゆでしたむかご入りのおやきを作ってみました。子どもたちには、みたらし餡（醤油+砂糖）で。大人たちには、豆板醤でお酒のつまみにいかがですか？

塩ゆでむかごが
二度おいしい

かぶと金柑のあったか煮

［美都の食材］金柑、かぶ

生でもいただける皮までやわらかくて甘みのある美都の金柑。鮮やかな山吹色が輝く金柑を甘味豊かなやわらかい冬かぶと炊き合わせにしてみました。だし醤油とみりんだけで自然な色と甘味を活かしてみました。いかがですか？

思いがけない組み合わせが楽しい一品

カボチャチップのきなこ味

［美都の食材］カボチャ、きなこ

ポテトチップならぬ、カボチャチップを作ってみました。カボチャの甘みが濃縮されて、ポテトを越える美味しさです。美都の大豆を挽いた栄養たっぷりのきなこで味変もお試しあれ！子どもたちにも人気のおやつになることまちがいなし！

かき菜のわさび和え

［美都の食材］かき菜、わさび

あったか市でかき菜という緑色のレースのような野菜を見つけました。サッと塩ゆでするだけでやわらかく甘みのある野菜です。塩もみした赤かぶと美都の新鮮な擦りたてわさびと和えてみました。お醤油はお好みで。

白菜と豚肉のほっこり煮

［美都の食材］白菜、ゆず

冬野菜の代表と言えば白菜ですね。煮もの、炊き合わせ、鍋にも欠かせない野菜です。豚肉の相性が良く、味つけも自由に楽しめます。今回は、あご出汁でほっこりと煮てみました。味つけは、ゆずポン酢、ゴマ酢、中華風あんかけなど、家族の好みで楽しんでみてください。

冬瓜のさっぱり煮

［美都の食材］冬瓜、ゆず

冬瓜をあっさりと出汁の利いた白だしで炊いてみました。香りづけにゆず皮をおろして、トッピングして香り豊かに仕上げました。炊く時間で、柔らかさは自由に調整できます。温かいままでも冷やしても美味しくいただけます。

干物・乾物は、野菜のうま味や栄養を陽の力を借りて作り上げた日本食の知恵の詰まった保存食です。食物繊維やミネラルが豊富で、最近、ダイエットや美肌食として、注目されています。また、忙しいときの強い味方にもなります。

干物・乾物

美都の切り干し大根としらすの雑炊

[美都の食材] 切干大根や干しシイタケ、きく芋やかんぴょう、ゆずポン酢

外に出たくない日のアレンジレシピ

①残りご飯にたっぷりのだし汁に、戻し汁とともに切干大根や干しシイタケ、きく芋やかんぴょうなど、戻した乾物を入れて、弱火でじっくり炊いていきましょう。

②ふつふつと良い香りが立ってきて、乾物が柔らかくなったら、乾物のうま味たっぷりの雑炊のできあがりです。

③お好みで、溶き卵やしらす干しなどをトッピングすれば栄養満点、胃腸にもやさしい癒しの一品になります。美都のゆずポン酢で召し上がれ。

干しぜんまいの長芋とろろ和え物

[美都の食材] 干しぜんまい

春を伝えるぜんまいも乾物にすると何時でも楽しめます。煮物やナムルは良く知られていますね。干しぜんまいを薄味で炊いたものを、長芋のとろろで和えてみました。赤かぶを加えて、見た目も鮮やかに。干しぜんまいの食感と長芋のトロトロ感が、楽しい一品です。

干し菊いもとトマトのパスタ

[美都の食材] 干し菊いも

でんぷんの少ない菊いもはシャキシャキ感が楽しく、最近は、ダイエットや薬膳としての効果も見直されています。干し菊いもをフルーツトマトと鮭缶であっさりとしたパスタに使ってみました。ニンニクとオリーブオイルでアーリオ・オーリオ風はいかがですか?

空也蒸しのわさび添え

[美都の食材] 干し菊いも、わさび、卵、豆腐

茶碗蒸しに豆腐を入れたものを空也蒸し、うどんが入ったものを小田巻蒸しと言います。日本食は名も楽しいですね。美都産の新鮮な卵とお豆腐のうま味をとじ込めた空也蒸しに採れたてのわさび、干し菊いも、みょうがを添えて、季節を楽しむ美都産の一品の完成です。

切り干し大根と牛肉の甘辛煮

[美都の食材] 切干大根

切干大根は、甘酢で和えても油で炒めても美味しい食材です。ゴマ油とコチジャンで軽く炒めて、糸唐辛子を添えて韓国風に仕上げてみました。ごはんのお供におススメです。

美都のお米もまた、豊かな土と水から生まれた豊潤な味わいのある、美味しいお米です。塩おにぎりやお茶づけ、炊き込みご飯に雑炊、おもちや団子…。みごとに七変化をみせてくれる日本の米。美都米は、よりいっそう私たちの日常を楽しませてくれます。

お米

お米とわさびの香りを楽しんで

美都米のわさび茶漬け

[美都の食材]
美都米、わさび漬け

美都米は、島根の仁多米に勝るも劣らない美味しさとも言われるほど、丁寧に作られた美味しいお米です。ちょっと贅沢ですが、食事の締めに、炊き立ての美都米に、美都のわさび漬けを千切りにして、海苔茶漬けを楽しむのはいかがでしょう。お米の香りと茶の香り、わさびの食感が楽しめます。生わさびを添えると、よりおいしさが増しますね。

彩りかき餅のお楽しみ

[美都の食材]
かき餅、きなこ

幼い頃、冬の楽しみと言えば、火鉢からただよう芳ばしい香りが食欲をそそるおやつのかき餅でした。黒豆、青のり、エビ味などと、彩も鮮やかで美味しい思い出の味でもあります。今回は、砂糖たっぷりの甘めのきなこをまぶしてみました。また、新しい味のかき餅に出会えると思います。きな粉とともに、黒蜜をかけても美味しいです。疲れた時の癒しのおやつにいかがですか?

焼いても揚げてもおいしいおやつ

冷製とろろそばのわさび添え

[美都の食材] 生わさび、長芋

美都温泉を上がったところに手打ちそば処、道の駅サンエイト美都があります。生わさびを添えてくれる美都らしい蕎麦が頂けます。そこでお土産用の「十割驛そば」を見つけました。しっかりとした歯ごたえとのどごしの良さが美味しいお蕎麦でした。美都の生わさびと長芋をたっぷりかけて少し甘めの蕎麦だれで頂きます。絶品です!

むかごの炊き込みご飯

[美都の食材] 美都米、むかご

山陰のソウルフードのひとつ「むかごごはん」。甘みのある濃口しょうゆでこっくりと炊き上げます。焼きおにぎりにしても、醤油のおこげの香りが楽しい冬の定番です。

変わり茶漬け

[美都の食材] 美都米、生わさび

小腹が空いたなぁ…と思ったときに、お茶漬けが食べたくなる。そんな時に、変わり茶づけを楽しんでみませんか?こちらは、海老せんべいとアナゴの干物をトッピングしたものです。アナゴのだしとふやけたせんべいが何気に美味しい(笑)美都ならではの生わさびがあれば、どんなお茶漬けもステキな一品になります。

美都のうま味チャーハン

[美都の食材] とうふ醤

残り野菜と卵があれば作れるお助けメニュー、チャーハン。味つけには、美都で見つけた豆板醤ならぬ、「とうふ醤」。食べるラー油のようですが、辛みもほどほどで、驚くほどうま味がぎゅっ!と詰まっています。色々なものに、是非使ってみてください!グンと料理上手になること間違いなし!

子どもたちが、力を合わせて、食事を作る体験は、さまざまな生きる力を学ぶ学習になります。益田市立宿泊交流センターぬくもりの里では、子どもたち全員がキッチンに立ち、役割を考え、助け合い、完成した喜びを分かちあうことで、子どもたちの成功体験を学ばせる機会にもなり、また帰宅後自炊の体験を披露することで、自信にもつなげることを目標としています。簡単、安全、応用の利くメニューを紹介します。

合宿の自炊

美都の季節を感じる「ごろごろカレー」と「ごろごろシチュー」

[美都の食材] あったか市にある地元の野菜

①あったか市で好きな野菜を買ってくれば材料はなんでもOK
②皮付きでも、どんな大きさでもOK！料理に正解はない！楽しく、おいしければいい！
③たっぷりの野菜と肉があれば、栄養の基本はOK
④大鍋に全部入れて、ジャガイモが柔らかくなればOK
⑤カレールーを変えれば、味変OK

カレー材料が大変身！
好みの味変を体験しよう！

【味変紹介】
①デミグラスソース味の大人のビーフシチュー
②ケチャップ味のハヤシライス
③ホワイトソース味でクリームシチュー

食材を入れるだけ！
洋風・和風の炊き込みご飯

食材は、好きなのを好きなだけ！味つけの変化は、だしの素しだい！炊飯器に入れて炊くだけ!!

海鮮とトマトの本格派ピラフ

［美都の食材］海の幸

ピラフとは、炊き込みご飯の洋風メニューのことを言います。ちょっとおしゃれに、本格的なピラフを作ってみましょう！

①お米を洗う。炊き込みのメモリまで水を入れる。
②冷凍の海鮮ミックスをそのまま入れてOK
③トマトを適当に切って入れてOK
④コンソメ顆粒を入れてOK
⑤ごはんの色づけには、サフランやくちなしを浸した水を使いますが、カレーパウダーでもOKです。

炊けたら、キレイに盛り付けよう♪

山の幸の炊き込みごはん

［美都の食材］山の幸

しいたけ、しめじ、にんじん、ごぼう、こんにゃくなど山の幸たっぷりの炊き込みご飯。

①お米を洗う。炊き込みのメモリまで水を入れる。
②しいたけ、しめじ、にんじん、ごぼう、こんにゃくなどを5cmくらいの長さに切って、それを細く切ってみよう。太くなっても、短くなってもOK！
③鶏肉か豚肉があれば、1cmくらいに切って入れてみよう
④かつおだし（顆粒）または、白だしをいれてみよう。（みりんをいれると美味しくなるよ）

地域の方々が教えてくれる二川の歴史とおいしい地元料理

二川公民館での
地域交流

日本五大名飯
「うずめ飯」を作ってみよう!

二川地区では、昔から地域のみなさんが集まって、料理を教えあったり、歌をうたったり、ゲームをしたりして、地域交流が盛んに行われてきました。それこそが、地域文化を継承し、地域の仲間づくりや助け合いの心を育て、災害や飢饉を地域の人々が助け合って乗り越えてきた歴史です。

秋は、こんにゃく芋の収穫の時期となれば、芋からこんにゃくをつくります。こんにゃくのもとを練る作業はかなりの力仕事で、その手づくりのこんにゃくは、刺身で頂くとあくも無く、とても美味しい味わいです。

そのこんにゃくをつかって、うずめ飯をつくる地域交流会が開かれました。日本五大名飯のひとつに挙げられる「うずめ飯」。土地が豊かで作物が良く取れた二川の地域では、贅沢が悟られないように、煮物のおかずをご飯でうずめて隠したといういわれが語り継がれているそうです。

人参、里芋、こんにゃく、しいたけ、ごぼうなどを醤油で甘辛く煮つけて、片栗粉でとろみをつけて「うずめる」煮物が完成。どんぶりに野菜の煮物を先に入れ、その上にご飯を盛って出来上がり!トッピングは、美都の新鮮わさび。

秋の紅葉に溶け込む季節の郷土料理を楽しみました。

＼具材のこんにゃくづくり／

立派なこんにゃく芋

こんにゃくのもとを練る作業

ゆでて完成

沢山の具材とつくったこんにゃくを一緒に醤油で甘辛く煮付ける

近くのお寺で盛り付けて、みんなで美味しくいただきました

活動

釜でのご飯炊きにチャレンジ！

うまく炊けたかな？

ぬくもりの里二川のみなさん

子どもたちが、とりこになる「昔ながらの生活」

二川地区の地域交流活動は、県外の広島や隣町の浜田市からも親子連れが集まってきます。二川は決して、便利な場所ではありません。もちろん、都会的なハイテクな施設や流行のゲームセンターなどもありませんし、あるのは、豊かな自然と昔ながらの風景と不便な体験なのかもしれません。

ライターもなく、マッチで火をつけ、消えないように付きっきりで、薪をくべ、ご飯を炊き上げるのにチャレンジする。おやつの草餅を粉まみれになりながら、一生懸命丸める。昔当たり前だったことが、今の子どもたちには不思議なことばかりのようです。面倒で、大変で、時間がかかるこの作業に夢中になる子どもたちの姿におどろく親たち…不便は決して、不要なものものではなく、人の発想と努力の楽しさ、出来上がった時の喜びと達成感を体感させてくれます。この喜びこそが、子どもたちに今必要とされている生きる力そのものなのだと思います。

そんな力を与えてくれる場所が、二川地区のパワーなのだと感じずにはいられませんでした。

草餅を一生懸命丸めました♪

にぎにぎ

＼おやつの草餅づくり／

子どもたちやそれぞれ世代の違う大人たちとの交流は、おたがいの学びや活力につながります

焼いて完成！ 上手にできたね♪

昔を知ることで、自らの力で生み出す楽しみを親子で体感する

こんにゃく芋（いも）

美都町の大地で育った立派なこんにゃく芋。生芋の皮が入ることで、見慣れた黒っぽい色のこんにゃくに仕上がります。

ごぼう

手作りこんにゃく

こんにゃくの刺身は絶品！

絶品!! 美都の食材図鑑

Ingredients picture book of Mito

ピリッとした
上品な辛み♪

わさび

ふるさとの清流で採れた新鮮なわさび。丁寧に擦り上げると、上品な辛みとほんのりとした甘みが楽しめます。

柚子（ゆず）

晩秋には、美都町の至る所で黄色に染まったゆず畑を見ることができます。果汁は酸味の効いた飲料や調味料に、皮は薬味として食卓を彩ります。

さわやかな香り♪

編集後記

様々なご縁から結ばれた美都町二川地区の皆さまとの交流。最初はお互いに緊張(？)していましたが、二川地区の皆さまの優しさで家族のような空気感に。初めて二川に訪れたのは約半年前なのに、ずっと前から知っているような気がします。大好きな町、人が増えました。これからも、よろしくお願いします。

メニュー撮影風景

美都町の食材をつかった
地元メニュー JIMOTO

2023年3月2日　初版第1刷発行

発　行　人　　島根県立大学 看護栄養学部 健康栄養学科
写真・文章　　島根県立大学 看護栄養学部 健康栄養学科
　　今中美栄　多々納浩　福田詩織
印刷・製本　　柏村印刷株式会社

ISBN978-4-908725-09-8 C0077
本書の収録内容の無断転載、複写、引用等を禁じます。
落丁、乱丁はお取り替え致します。

ごちそうさま!!
これであなたも
地元料理名人♪

ISBN978-4-908725-09-8
C0077 ¥800E
定価 本体800円 +税

9784908725098
1920077008008

公立大学法人
島根県立大学
出雲キャンパス 看護栄養学部 健康栄養学科