

Shimane TOYOTA [ココミ]

COCOMI Vol.25

2021.Jul / Aug / Sep



P02-05 cocomi が行く「ココミテ！」
夏に食べたい！カレー特集 in 松江
SPICE / green's baby /
SUPREME HoTEL / せおカレー
ごはんソムリエ藤本さんに聞きました！
カレーに合うお米とおいしい炊き方

P06-09 DRIVE REPORT
大根島サイクリングでリフレッシュ
COCORETO / 白華山 観音寺
DAIKON / tori pain / 大塚山公園
島探れマーケット

P10-11 INFORMATION
島根トヨタからのお知らせ

TAKE
FREE

夏とスパイスを楽しむ

Shimane TOYOTA [ココミ]
COCOMI 2021.Jul / Aug / Sep Vol.25



各種サービス・イベント情報などは公式サイトへ

島根トヨタ 検索

<https://shimanetoyota.jp/>

本社 / 松江店	〒690-0017 松江市西津田 1-7-24	☎ 0852-22-1111
トヨタタウン安来	〒692-0015 安来市今津町 646	☎ 0854-23-1010
雲南店	〒699-1311 雲南市木次町里方 618-1	☎ 0854-42-1131
出雲店	〒693-0012 出雲市大津新崎町 7-4-1	☎ 0853-22-6111
大田店	〒694-0052 大田市久手町刺鹿 506-2	☎ 0854-82-1100
浜田店	〒697-0023 浜田市長沢町 100-1	☎ 0855-22-1111
益田店	〒698-0025 益田市あけぼの西町 11-9	☎ 0856-23-1111

島根トヨタ

島根トヨタ自動車株式会社

掲載店舗などの情報は取材時とは変更になっている場合もございますので、ご了承ください。
本誌掲載の写真・図版・記事などの複写・転載を禁じます。

北インドカレー

SPICE

スパイス



インドの服
"パジャマ"

なるべく新鮮なものを提供したいという思いから、野菜は旬のものを使用。
「月替わりのおすすめランチ」は、+100 円でナンをバスマティライスに変更できる。
最近では3種類から選べるカレー弁当が新登場! テイクアウトが人気。(税込 950 円〜)
ナンのみのテイクアウトも可能。

SPICE

〒690-0825 松江市学園 1-16-26 コーポセンチュリー 1F
☎ 0852-27-7720 ☎ 11:30-21:30 [ランチ] 11:30-17:00
🚫 火曜日 (祝祭日の場合は営業)
🍽 32 席 🍷 6 台 テイクアウト可



オリジナルクラフトビールも
販売中です! 税込 800yen



月替わりのおすすめランチ 税込 1,500 円

学園通りにあるインドカレーのお店「SPICE」。店内に飾られているのは、店主が
インドで買ってきたというおもちゃやインテリア。エスニックな雰囲気、そこに
だけで本場のお店に来たような気分を味わえます。

30 年もの歴史を持つこちらのカレーは、店主が 20 回以上インドへ足を運び、試行
錯誤を重ねた末に出来上がったものです。通常カレーベースを基に作ることを、
あえて一から丁寧に作るため、毎回は微妙に違います。

人気メニューは「月替わりのおすすめランチ」。プレートからはみ出るほど大きな
ナンと、オーガニックチャイが特徴です。

タイカレー

green's baby

グリーنز ベイビー



朝市 (不定期) やってます!
インスタチェックしてくださいね!



多国籍料理店として 2009 年にオープン。2 階ではフリーマーケット、店舗向かい側では
ゲストハウスやオフィスとして貸し出しなども行っている。
夜は予約のみ。パーティや女子会をはじめ、結婚式の二次会やトークイベントなど
4 名〜70 名までの貸し切りにも対応。コース (料理 7 品 + 飲み放題 / 税込 3850 円) を
頼めば、貸切料なしで利用できる。

green's baby

〒690-0887 松江市殿町 204
☎ 0852-61-3208 ☎ 11:00-16:00 [L.O.] 15:00 🚫 不定休
🍽 40 席 🍷 7 台 テイクアウト可



夏に食べたい!

in
松江

年齢・性別問わず、人々から愛され
続ける「カレー」。日々何気なく食し
ていますが、実は健康にとっても良い
ということを知っていますか?

カレーに含まれる辛味成分には、
中枢神経の働きを高め、消化液の分泌
を促してくれる効果があります。「暑い
夏は食欲が減るけど、カレーなら
食べられる!」と感じるのは、その辛味
成分の効果が、食欲を増進させている
からです。

カレーには多くのスパイスが使用
されていますが、中でも代表的なスパ
イスはターメリック(うこん)、チリ
(唐辛子)、ペッパー(黒こしょう)が
挙げられます。

もともとは薬として使われていた
それらのスパイスには、共通して発汗、
健胃、抗酸化作用があり、疲労回復な
どの効果を持っています。

今年の夏は、カレーを食べて暑さを
乗り切りましょう!



グリーンカレー (レギュラー) 税込 880 円 / いろどりサラダ 税込 550 円

殿町の商店街に並ぶこちらのお店は、地元の野菜を使用した多国籍料理が人気。
どのメニューも彩りが豊かで、ひとつひとつの料理からこだわりと工夫が伝わって
きます。

そんな「green's baby」のグリーンカレーは、サツマイモを使用し、ほどよい辛さで
マイルドな仕上がりになっています。お米は食物繊維の豊富な十八穀米。カロリー
控えめで、女性も嬉しいメニューです。

店内ではハンモックのお試しや販売も行っているの、さまざまな楽しみ方が
できます。

お答えします！

ごはんソムリエ藤本さんに聞きました！

カレーに合うお米 と おいしい炊き方

多くのお店では、古米やタイ米、バスマティライスなど、ぱらっと仕上がる粘り気の少ない米を使用しています。

藤本米穀店のおすすめは佐賀県産の『ホシユタカ』。日本米では珍しい長粒種で、タイ米に近い特徴を持っています。粘り気がないのでぱらっとしやすく、スープ系カレー、チャーハンやパエリア向きのお米です。

身近にあるお米だと、硬めに仕上がる島根県産の『つや姫』がおすすめです。

つや姫も取り扱っています！

カレーにぴったりのお米！
ホシユタカ
1kg 990yen

藤本米穀店
代表取締役社長
藤本さん

5代目店主
ごはんソムリエ
雲南市PR大使



カレーがさらに美味しくなる お米の炊き方！

家庭でも同じようにぱらっとさせたいときは、いつもより水を少なめにして硬めに炊くと効果的です。浸水させる必要も無いので、鍋で炊くのもおすすめです。洗米する際は洗いすぎると柔らかくなるので注意しましょう。水加減は、まず 1 合につき大さじ 1 杯 (15cc) 減らしてみます。そこから後は炊飯器やお米の特性を元に調整しましょう。



明治 26 年の創業 地元・島根のお米専門店

仁多米をはじめとする島根の厳選したお米を中心に取り扱っている、地元・島根のお米専門店。社長自身が産地を直接訪ね集められた、島根県内でもここでしか扱っていないお米がたくさん並んでいます。

有限会社 藤本米穀店

〒690-0842 松江市東本町3丁目15-1
☎ 0852-21-2900 ☎ 10:00-17:00 ㊿ 土・日曜日
<https://fujimotobeikoku.com/>

基礎知識

美味しいご飯を炊くポイント

STEP 1

洗米 (目安: 3 分以内)

- ・表面をさっと洗うため、たっぷりの水で素早く流す。【1~2 回】
- ・水が無い状態で手をテニスボールを握るような形にして 20~30 回かき混ぜるように洗い、水を注いで流す。【2~3 回】

STEP 2

浸水・炊飯

- ・冷たい水でお米の中心までしっかり水を吸わせる。水を入れるのも可。冷たい水で浸漬することで、酵素の働きが活発になり甘みが増します。浸漬時間は 2 時間がベスト。時間が無い場合は夏場 30 分・冬場 1 時間が目安。

※IH 炊飯器は浸水時間も含めて炊飯コースが設定されている場合があります。

STEP 3

蒸らし・ほぐし

- ・蒸らしを終えたらすぐに蓋を開け、十字にきって、分かれた 4 つの方向から天地をひっくり返すようにほぐす。

お米をつぶさないように！



炊飯器に調整機能がある場合は、機能を使うと簡単です！



SUPREME MEALS (シュプリームミールズ) 税込 1500 円 ※店内飲食限定

南インドの言葉で「最高の食堂」を意味する「SUPREME HoTEL」。

こちらでは野菜や魚介を使った「ミールズ」と呼ばれる南インドの定食が注目を浴びています。

プレートには複数のルーと副菜が並び、異なる味を楽しめるのもミールズの魅力

です。少しずつ味を楽しんだら、最後に全て混ぜ合わせて食べるのもおすすめ。

異国を感じる落ち着いた雰囲気店内で、南インドカレーを堪能してみては？



バスマティライスとは…？

インディカ米の中でも、特に「高級米」とうたわれる米。玄米そのものに若干の香りがあり、炊くと一層香りが強くなる「香り米」の一種。食感は水気が少なくパラパラとしていて、インドやパキスタン特有の汁気の多いカレーと相性抜群。

ネパールカレー

せおカレー



食材は東出雲や大根島など、地元の農家さんや県内のものを使用。ライスは、東出雲の農家さんのお米と、インドでもよく食べられているバスマティライスを混ぜ合わせて作っている。

せおカレー

〒690-0015 松江市上乃木9丁目10-24
☎ 080-8837-3912 ☎ 11:30-15:00 ㊿ 不定休
㊿ 5 席 テイクアウト可

南インドカレー

SUPREME HoTEL

シュプリーム ホテル



コーヒーの焙煎所“イマジンコーヒーロースタリー”の 2F にあり、イマジンコーヒーのグループ店。山陰で南インドのカレーを作っているのはここだけ。南インドは主食がライスで、カレーはスパイスの華やかさや香りが強く、汁気が多いのが特徴。お米はバスマティライスと日本米（プリンセスカオリ）をブレンドし、より香り豊かなカレーが楽しめる。

SUPREME HoTEL

〒690-0848 松江市苅町 1-36
☎ 0852-67-6615 ☎ 11:30-14:00 ㊿ 火曜日
㊿ 13 席 ㊿ 5 台 テイクアウト可



あいがけカレー 税込 1500 円

“楽しくて飽きない、毎日食べ続けられる”ようなカレー作りにこだわる「せおカレー」。カレー好きな店主が、インドやネパールで本場の味を研究し、東京の有名店でも修行を重ねてようやく昨年 6 月にオープンさせたお店です。

ここでは日本の家庭で作られるカレーと本場（ネパール）のカレーが融合したカレーが楽しめます。

本格的なスパイスの香りがいっぱい広がるカウンター式の店内はコンパクトな空間でありながら、にぎやかなイラストが描かれた大きな黒板や絵本など、来る人を楽しませてくれる工夫がたくさん。本場の味を知ってもらうきっかけ、入り口になりたいという店主の想いがこのお店とカレーにぎゅっと詰まっています。



ゲストハウスにステイしながら、オフィスと同じように働く
“リトリート・ワーク” もできます。

1 大根島を最大限に 楽しみたいあなたへ

開放的なファームビューのドミトリーやコワーキング・スペース。
島の中心で、心や身体を癒してほしい…そんな想いが込められている
ゲストハウス「ココリト」。大根島を最大限に楽しむなら、ココリトでの
宿泊コースがおすすめです。



キレイな景色に癒されたり、街の歴史に触れたり…じっくり味わえるのがサイクリングの魅力。

COCORETO (ココリト大根島)

〒690-1403 松江市八束町遅江 465-1 ☎ 0852-67-1533
<https://cocoreto.com/>



ゲストハウスは一泊 3150 円から利用可能。女性専用のドミトリーや
バスルームもあります。キッチンには食器が常備されているので、食材を
持ち込んで自由に使用することもできます。

ココリトではレンタサイクルが可能で「360 度が
湖」の大根島を自転車で巡ることができます。

お部屋でまったりくつろぐもよし、自転車で島の
景色を堪能するもよし。ココリトで存分にリフレッシュ
しましょう！



レンタル自転車は、女性でも男性でも
軽快にこげるミニベロや、スタイリッ
シュなクロスバイクから選ぶことがで
きます。自転車のみ(1時間 660 円より)
利用できるところも嬉しいポイント♪



CHECK MORE!

大根島めぐりには欠かせないお寺

ココリトから約 1.5km ほど南下したところにある「白華山 観音寺」。
富田岩倉寺より移住した後、惣光寺から観音寺と改めたと伝えられて
います。天井には大根島に咲く花々が描かれ、壮大で美しいアートの
世界が広がります。

白華山 観音寺

〒690-1404 松江市八束町波入 442



大根島に咲く
牡丹の華

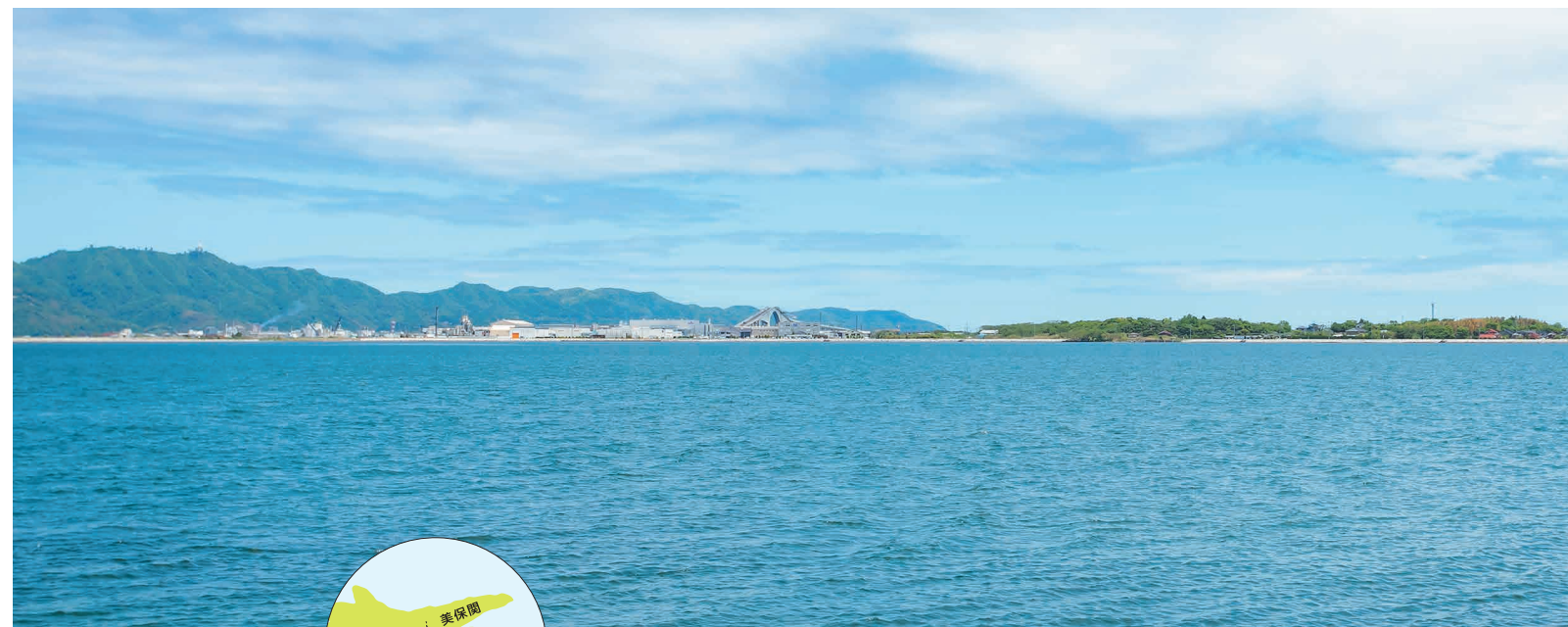


松江店 福場・吉岡スタッフが体験！



日本一低い火山島！ 大根島サイクリングでリフレッシュ

山陰を代表する汽水湖・中海に浮かぶ、牡丹と雲州人参の島「大根島」をめぐる



島根県東部の中海に浮かぶ小さな島。
人口 3000 人弱、車を走らせれば 30 分ほどで 1 周できてしまうその島は、今から
約 19 万年前、度重なる噴火により形成されました。
「大根島」という名前は、もともと「たこ島」「太根(たぐ)島」と呼ばれていたものが、
年月を経て変化したと考えられています。
この島では農業が盛んに行われ、特に牡丹と雲州人参で名が知られています。牡丹は
年間 180 万本を生産し、その規模は全国一を誇るものです。
奈良時代に薬用として持ち込まれた牡丹は、徐々に島内の農家に普及し、幾度と
なく品種改良がなされた結果、当初数種類だった品種が現在では約 300 種類にまで
及ぶ特産品となりました。
雲州人参の始まりも古く、それは約 200 年前にさかのぼります。明治以降、全国に
広がっていた栽培地がほとんど消滅したなかで八束町は栽培を続け、その生産量は、
長野県、福島県に次ぎ国内 3 位に。県内で唯一の雲州人参の産地となりました。
自然に溢れ、流れている時間もどこかゆったりとしている大根島。車から降りて、
島の空気を感じてみてください。





SPOT ④ 大根島の真ん中でひとやすみ

標高 42.2mの日本で最も低い火山のひとつで、火口から大量に噴き出したスコリアからできた丘です。

春には樹齢 60 年を超える河津桜が見事で、隠れた桜名所となっています。遊具もあり、子供連れで楽しめるようになっています。

大根島全体と中海が 360 度見渡せるので、サイクリング中の休憩場所としてもおすすめです。

大塚山公園

〒690-1404 松江市八束町波入 2 2 1 4



SPOT ⑤ 素敵な旅の思い出をおすそ分け♪

かわいい看板が目印「島採れマーケット」。その名の通り、大根やトマトなど島で採れた新鮮な野菜や加工品などを販売しているお店です。

朝早くから夕方まで営業しているので、サイクリング中の寄り道スポットにもぴったり! 食べ物に限らず手作りのマスクやアクセサリなども販売しています。大根島の魅力が詰まったお土産で素敵な旅の思い出をおすそ分けしませんか?

地元の方からも憩いの場として愛されているお店です!

島採れマーケット

〒690-1404 松江市八束町波入 510
☎ 0852-76-2643
🕒 8:00-18:00(日によって時間変動有り)

COCOMI おすすめ大根島みやげ
島採れシリーズ



大根島で生まれた RadishIslandマカロンアソート ラディッシュアイランド

中海と繋がる宍道湖で採れる大和シジミ。色鮮やかなピーツ。風味広がる大根島産日本酒の酒粕。爽やかな味覚のパクチー(コリアンダー)。柑橘系の香りが広がる金柑。大根島の多彩な特産物の自然由来の色素を生地に練り込み、スイーツ職人が手作りです。ひとつひとつ丁寧に仕上げたカラフルなマカロン。ギフトとしても喜ばれています。



お問い合わせ先
漁師村 | 〒690-1404 松江市八束町波入 1750-1
☎ 050-7508-3651



SPOT ② 最高のロケーションでランチを楽しむなら

青い空とあたり一面に広がる湖をバックに、ぽつんと白いコンテナがひとつ。お店としては珍しいこの建物、実はカフェなんです!

「シンボルである海辺と大山が一望できるカフェをこの町につくりたい!」という想いから生まれた「DAIKON」。

地元の食材である「ハマボウフウ」を使ったパスタや、甘さ控えめで食べやすい「醤油シフォン」など、気になるメニューも盛りだくさん。

暖かい季節は、テラス席でも食事を楽しめます。ほっと一息つきたいときにぴったりのお店です。



7月より始められたテラス席は、テイクアウトで利用が可能。(天候によっては利用できません) 目の前に広がる中海を眺めながら、ゆったりランチ♪



DAIKON(ダイコン)

〒690-1404 松江市八束町波入 768-2
☎ 0852-61-8382 🕒 10:00-18:00 📅 月・火曜日



SPOT ③ 大根島の おいしいパン屋さん

週に3日ほど営業している大根島のパン屋さん。店内には数種類のパンが並び、香ばしい匂いに誘われていくつも手に取ってしまいます。

店主は買いに来てくれるお客さんや常連さんとの他愛ないお喋りも楽しみにしているそう。おすすめは食パン!

午後には品薄になることもある人気のお店♪ 鳥のイラストが入った看板と、シルバーのコペンが目印です。

tori pain(トリパン)

〒690-1404 松江市八束町波入 1987
☎ 090-7775-4986 🕒 10:00-17:00 📅 月・水・金・日曜日



NEW店長



松江店の新しいスタッフを紹介します！

NEW FACE

2020-2021 @matsue-ten



サービス課

佐々木 啓吾

2020年入社

出身 浜田市 趣味 バスケットボール

マイブーム ドライブ 自分を動物に例えると 大型犬

学生時代頑張ったこと バスケットボール 尊敬する人物 母親

将来の目標 結婚



サービス課

野津 結斗

2020年入社

出身 鳥取生まれ、島根育ち 趣味 夏→スケボ・釣り/冬→スノボ

マイブーム 映画鑑賞 自分を動物に例えると イタチ

学生時代頑張ったこと ハンドボール 将来の目標 自分の家を作る



サービス課

中岡 千廣

2021年入社

出身 益田市 趣味 バイク・モータースポーツ観戦・アニメ・マンガ・お酒・ピアノ

マイブーム 競馬観戦 自分を動物に例えると 慎重派で完璧主義だけど時に大胆なシカ

学生時代頑張ったこと レクサスGSについての課題研究 尊敬する人物 宮崎 駿

将来の目標 Eclipse first, the rest nowhere.(唯一抜き出て並ぶ者なし)



サービス課

福島 直輝

2021年入社

出身 松江市 趣味 YouTube・映画鑑賞 マイブーム プラモデル作り

自分を動物に例えると キリン 学生時代頑張ったこと 国家試験

将来の目標 レクサス店で働くこと



販売課

小中 紳平

2020年入社

出身 松江市 趣味 ゴルフ マイブーム Netflix鑑賞

自分を動物に例えると ハムスター 学生時代頑張ったこと 野球

尊敬する人物 ローリー・マキロイ 将来の目標 幸せになる！



販売課

大畑 潤平

2021年入社

出身 出雲市 趣味 野球 マイブーム 散歩

自分を動物に例えると キリン 学生時代頑張ったこと 野球

尊敬する人物 原 拓弥(同級生) 将来の目標 幸せな家庭も持つこと



サービス課(事務)

吉岡 実香

2020年入社

出身 松江市 趣味 音楽を聴きながらウォーキング

マイブーム 韓ドラ鑑賞 自分を動物に例えると 好奇心旺盛なイルカ

学生時代頑張ったこと 吹奏楽 尊敬する人物 田中みな実

将来の目標 美ボディを作ること

編集後記

COCQMI
Vol.25

いつもご愛読いただきありがとうございます。入社した頃、定期的に牡丹の鉢植えや乾物を籠いっぱい、行商に連れていた大根島のおばちゃん。いつも朗らかな笑いで元気を振り撒いておられたな〜と、懐かしく思い出しました。出会った方々は、大根島を新たな棲み処とされ観光や町の活性化に尽力されている。地元を根付き、地元を愛する心...360度のパノラマビューが大きな深呼吸と元気を与えてくれました。おばちゃん、お元気ですか？

次号は、自然豊かな県央の魅力をお届けしようと思います！(〃)!



大塚山公園からの眺め

このクルマなら、思いも寄らない毎日にたどりつく。

RAIZE

福岡スタッフ

吉岡スタッフ

ライズ
試乗コメント

ライズを運転して感動したことは、
“登り坂でもよく走る”ということ、
“振動が少なく”ということ、
また、しっかりとした顔立ちで
大きく、思いのほか、
女性でも運転しやすい車だな
と実感しました！

堂々と大きく、力強く見せる

5ナンバーサイズSUV。

5ナンバーとは思えない、迫力のある堂々としたシルエットと存在感。
走りを予感させる力強いフロントグリルなど、SUVらしいアクティブな
デザインに仕上げました。

大径タイヤなのに、
なかなかの小回り。

ワンクラス上の大きなタイヤで、
SUVらしい力強いスタイルを叶えな
がら、小回りがきく、優れた取り回しを
実現しています。

最小回転半径
G、X'S、Xの場合

4.9m

Zの場合
5.0m荷室容量
369L

どこに座っても、そこが特等席に。

体にも心にも余裕が生まれる空間。

前席も後席も、膝まわりに大きなゆとりを持つ広い室内。落ち着いた
インテリアは肩の力を抜いて自然体で過ごせるから、乗る人すべてに
カイトキです。

コンパクトSUVクラス

トップレベルの大容量。

荷室容量は369LとコンパクトSUVながら大容量のスペースを確保。
普段の買い物から旅行の大きな荷物なども余裕をもって積み込め
ます。実用的で使い勝手のいいシートアレンジも可能。