

COCOMI

Vol.32
2023.Apr / May / Jun

P02-05 cocomi が行く「ココミテ！」

島根県 安来市のイトコロ ちょこっと紹介します
やすぎどじょう特集

- ・やすぎどじょう生産組合さんのお話
- ・どじょうオスメレシビ
- ・ご当地の味!どじょう料理が食べられるお店

P06-09 DRIVE REPORT

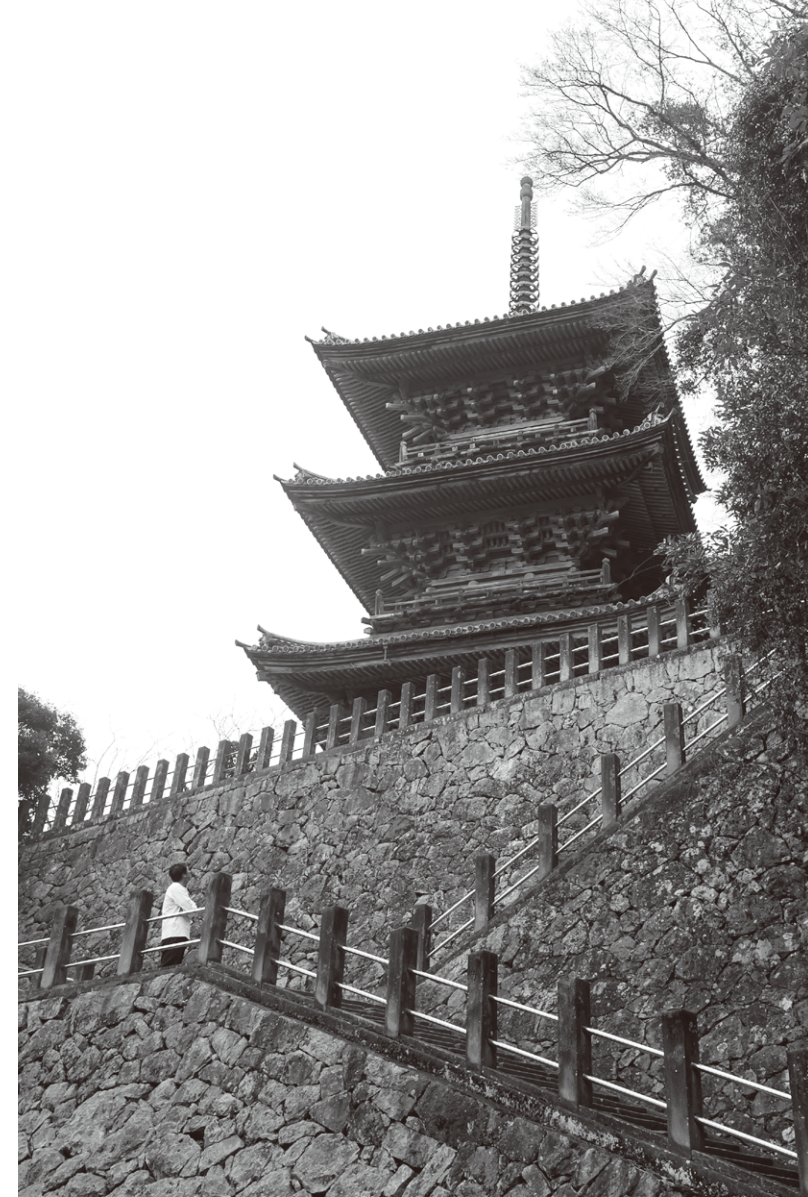
新しい自分を見つけよう
春のオススメスポット

清水寺 / いちこの木△ / 広瀬和紙 紙季漣

P10-11 INFORMATION

島根トヨタからのお知らせ

故きを温ねて新しきを知る



トヨタ自動車より、ご来店いただいたお客様へアンケートご協力のお願い



本日は、トヨタ販売店へご来店いただき、誠にありがとうございます。
今後の更なるサービス向上を目的とした、ご来店アンケートへ
ご協力をお願いいたします。(所要時間2分程度)

<https://survey.toyota/to00/>

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

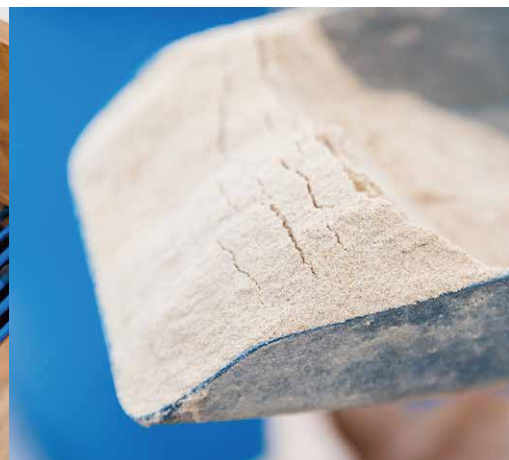
<https://shimanetoyota.jp/>

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

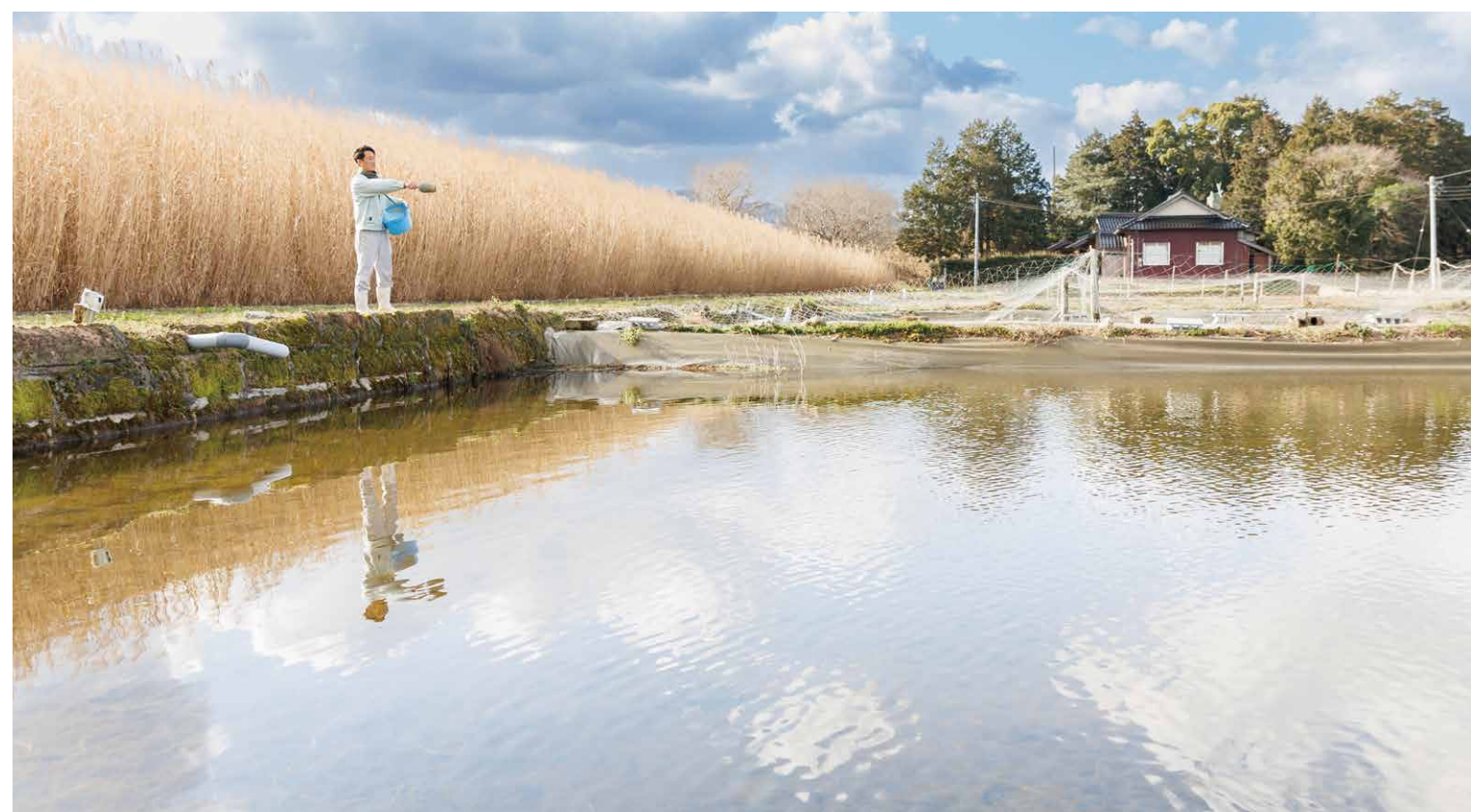
島根トヨタ

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。



栄養たっぷり!
どじょうの餌



美味しさの秘密

どじょうはエラ・皮膚呼吸の他に、泥などの低酸素環境下では「腸呼吸」をしています。

休耕田を利用した養殖を行っている安来では、どじょうのお腹に優しい餌作りに試行錯誤を重ねてきました。

その結果、米ぬかをブレンドした植物性タンパク質たっぷりの餌が完成し、元気などじょうの育成に成功しました。また、ある程度大きくなった段階で動物性タンパク質を中心とした餌に切り替えることで、しっかりとした身をつけています。

このように、やさずどじょうの美味しさの秘密は長年の生産者さんの努力とどじょうへの愛情で成り立っています。

クセがなく骨が柔らかいやさずどじょうは、まるごと美味しく頂ける逸品です！



養殖のどじょうは小〜特大に大きさを別で分けられています。小〜中は丸ごと食べることができ、大〜特大は骨が丈夫になり捌く必要があるため、多くが動物のエサとして利用されています。

やさずどじょう生産組合

〒692-0077 安来市西松井町 112-1 やさずどじょうセンター内 ☎0854-28-7521
☎8:30-17:00 ㊟土日祝日定休 ※HP の営業カレンダーをご覧ください



どじょう養殖のはじまり

皆さんは、島根県が全国有数のどじょう養殖地だということをご存知ですか？実はその9割以上が安来市で生産されています。

安来市でどじょうの養殖が始まったのは、およそ60年前。その頃、各地では水路などがコンクリート化されたことによる、川魚の減少に悩まされていました。次第にどじょうも姿を消す結果となり「どじょう掘り踊りで有名なこの安来で、どじょうが食べられないのは悲しい」と、人々が養殖を思い立ったことから始まりました。それから数々の苦難を乗り越え、やさずどじょうとして観光名物の仲間入りを果たしたのです。「自然豊かなこの地で育てられたどじょうをもっと多くの人に食べてもらいたい」という熱意のこもった養殖が続けられています。



今回お話を伺った仙田さん。どじょうの稚魚の生育から出荷までの管理をされています。大学で生物学を学び、地元で仕事を探していたところ、周りのうわさ話からどじょう生産組合に出会ったそう。現在 14 年目のベテランさん!!

CHECK MORE!

腸呼吸?

どじょうは、エラや皮膚、腸呼吸と3つの呼吸法を持っています。腸呼吸は、泥中などの低酸素環境下において口から空気を取り込み、腸で酸素を吸収した後に二酸化炭素をお尻から排出することで成り立っています。

どじょうの生態



低カロリー、高タンパクで 栄養たっぷり!

どじょう 100g 中、79kcal、タンパク質 16.1g、ビタミンD 4μg、亜鉛 2.9mg、リン 690mg、カルシウム 1,100mg、など栄養たっぷり!
カルシウムについてはなんと鰻の9倍!

美味しい食べ方は次のページをCHECK!



ご当地の味!



どじょう料理が食べられるお店

ARTEPIA CAFE -アルテピアカフェ どじょうタルタルドッグ

気軽に食べられるどじょう料理を目指して発案されたどじょうタルタルドッグ。サクサクとした食感のどじょうフライが楽しめます。パンには野菜とたっぷりのタルタルソースで食べ応えのある一品!その他にも、安来の食材を使った地産地消のメニューも大人気!開放感のある館内の一角、赤いテントが目印です。

税込 ¥550



お子様にも
オススメです!



テイクアウト可能! 事前の電話予約がスムーズです
〒692-0014 安来市飯島町 70
☎ 090-1688-5055(営業時間のみ対応)
🕒 11:00-17:00(L.O.16:30) 📅 月・火曜日

さきの湯温泉 安来苑 - やすぎえん 柳川定食

どじょうとごぼうを割り下(調味した煮汁)で煮込み卵でとじた、江戸生まれの歴史あるお料理。どじょうのあっさりとした風味に、甘い割り下がバランスよく合います。日本一の庭園を持つ足立美術館が目と鼻の先にあり、愛犬も一緒に宿泊できるという人気の温泉宿。「天然かけ流し」温泉で、旅の疲れも癒してくれます。

税込 ¥1,870



老若男女に
人気のメニュー
です!



柳川定食を注文の場合は事前の電話予約が必要
〒692-0064 安来市古川町 478
☎ 0854-28-6262
🕒 11:30-14:00(レストラン) 📅 不定休

中海の郷 - なかうみのさと どじょうがてんで二舞い鍋定食

生きたどじょうをその場で鍋に入れて頂くという珍しい鍋料理。生のどじょうを目の前で調理し提供しているのは、安来市では中海の郷だけ!卵とじやすきやき風など、様々な食べ方で楽しめます。明治の古民家を移築改装したあたたかみのあるレストラン。広々とした居心地のいい空間で、安来のお料理を味わってみては?

税込 ¥2,178



どじょうの唐揚げも
オススメです!
税込 ¥638



〒692-0072 安来市中海町 128-1
☎ 0854-23-2501
🕒 11:00-17:30(L.O.17:00) 📅 火曜日



下処理は超カンタン! どじょうをお酒につける



どじょうを鍋に入れ、半分浸かるくらいのお酒の中で5分程度泳がせます。どじょうが暴れるのでお酒を入れたらすぐに鍋にフタをしましょう!どじょうを酔わせると同時に臭み抜きと下味をつけることができ、調理しやすくなります。



オススメ No.1 骨までおいしい! どじょうの唐揚げ (4人前)

どじょう(小か中) 100g
唐揚げ粉 適量
揚げ油 適量



1 下処理をしたどじょうをザルに上げ、水気を切ります。



2 唐揚げ粉をまぶします。



3 170℃~180℃の油でキツネ色になるまで約4分揚げます。



完成!

カラッとサクサク!
とまらない美味しさです

ポイント

袋などに粉とどじょうを入れシャカシャカするとカンタン!

ポイント

二度揚げすると骨が気にならなくなります!

コラーゲンたっぷり♪ どじょう汁 (4人前)



どじょう(小か中) 100g
ねぎ 50g
とうふ 半丁
水 600cc

《調味料》

味噌 大さじ3~4
顆粒だし 適量

作り方

1. 水を入れた鍋に下処理したどじょうを入れ、沸騰後約20分煮込む。
2. どじょうを鍋から出し《調味料》で味を調え豆腐を入れてさらに煮込む。
3. 最後にどじょうとねぎを加え、ざっと火にかけて完成。

ご飯のお供! どじょうの佃煮 (4人前)



どじょう(小) 300g

《調味料》

しょうが 少々
砂糖 大さじ5
みりん 大さじ3
酒 大さじ1
しょうゆ 大さじ5

作り方

1. 調味料を鍋に入れ沸騰させ、下処理をしたどじょうの水気を切り鍋に入れる。
2. 中火にかけアクを取りながら煮る。煮汁をどじょうに絡ませた後、落し蓋をして煮る。
3. 煮汁が少なくなったら弱火にして、煮汁が無くなるまでコトコト煮る。照りが出てきたら完成。



SPOT
2

いちごの木△



いちごの木△に込められた想い

オーナーの南さんは元々神戸でアパレル勤務をしていましたが、ご縁あって安来市に移住したことがきっかけで農業を始めることに。アパレル職の知識も生かして可愛くデザインできるいちごを作りたい!と、いちご農家になることを決意して一から学ばれたそうです。

そして、いちごを買いに足を運んでくれたお客さんに+αでワクワク楽しめるような体験をしてほしいという想いで「いちごの木△」をオープン。大きな木に動物や人が癒しを求めて集うように、いずれこの場所がそんな憩いの場になってほしいと熱く語ってくださいました。

〒692-0007 安来市荒島町 2992-2
☎ 080-6164-4054(営業時間のみ対応)
📱 平日 不定期 (Instagram をチェック)
土日 13:00-17:00

@ strawberry_tree2021



「今では下校中の子どもたちも遊びに来てくれたりして、「いちごのおじさん」と呼ばれているんですよ。」と笑顔で話す南さん。



CHECK MORE! /



南さんオススメ
眠り姫 MILK

税込 ¥450

※カゴに入ったいちごは別売です

こちらで栽培したいちごを使用したコンフォート(眠り姫)と白バラ牛乳を使ったいちごミルク。いちご本来の優しい甘さが生かされたさっぱりとした味わいに、白バラ牛乳のミルキーさがよく合います!



SPOT
1

清水寺

心を整え自分に向き合う

1400年という長い歴史を持ち、十一面観音様をご本尊とする厄ばらいの寺として有名な清水寺。春には桜やツツジ、秋には紅葉と四季折々の美しい彩りを見せてくれます。

木々に囲まれた参道や凜とした静けさのある境内を散策される方も多く、中でも女性に人気なのが座禅や写経の修行体験です。

座禅では姿勢を正して座り精神を統一させ、写経では懺悔文(さんげもん)や観音様のありがたいお言葉を書き写す体験ができます。

静かに流れていく時間の中で自分を見つめ直す有意義なひととき。新しいことを始めるきっかけとして楽しんでみてはいかがでしょうか。



座禅・写経は有料: 各税込¥1,000 (1時間程度)
詳細はホームページよりご確認ください

座禅・写経は 12/1~3月末日までお休みです



〒692-0033 島根県安来市清水町 528
☎ 0854-22-2151 🕒 9:00-16:30



CHECK MORE! /



住職さんオススメ
精進料理

税込 ¥2,200

(清水茶屋 ゆう心)

境内にある旅館ではお寺ならではの精進料理が頂けます。精進料理は殺生を禁じる仏教の教えのもと、美食や肉食を避けることで精神を高める修行の一つ。生活に欠かせない「食」から自分を見つめ直すことで新たな発見があるかも。

DRIVE REPORT

新しい自分を見つけよう
春のオススメスポット



「何か始めてみたいな」と感じる季節。安来で自分探しをしながらドライブしませんか?

世界にひとつだけの タペストリーを作る

紙季漉では、エコプリント タペストリー製作体験（要予約 / 有料税込 ¥6,500）ができます。植物の色や形を移しとる海外の草木染方法「エコプリント」を広瀬和紙に施し、タペストリーを作ります。その時々使用する植物の色素によって色合いが変わるため、世界にひとつだけの作品を作ることができます。

他にも紙漉き体験(要予約 / 有料税込¥2,800)も行われていますので、工房での和紙づくりを楽しんでみませんか？

各種体験は不定期開催・完全予約制につき Instagram または公式 LINE より日程をご確認の上ご予約ください。

〒692-0623 安来市広瀬町布部 1704-2
☎ 0854-26-4816 🕒 10:00-16:00
📅 不定休(詳細はInstagramをチェック)

@hirosewashi_shikiroku
公式 LINEはこちらから→



広瀬町の山やお庭から採取した植物などが素材



エコプリント タペストリー製作

step1 デザイン



和紙の上に草木を好きな配置で並べる。

step2 巻く・蒸す



草木と一緒に紙をクルクル巻いていき、ほどけないようにする。
1〜1時間半ほど蒸していく。(この時にだんだんと色が和紙に移っていきます。)

step3 色を定着させる



巻いていた紙を広げ、蒸されて柔らかくなった草木を取り除く。
色を定着させる液に浸し、水で優しく洗い流します。

step4 乾かして完成！



1日かけて※乾かします。
木枠で紙の上下を挟めば…世界に1つだけの広瀬和紙タペストリー完成！！

※後日発送、または他所への数集中に仕上げが可能



CHECK MORE!

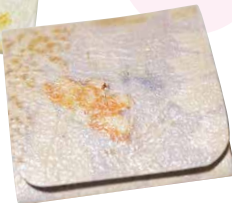
大東さんオススメ！ラインナップ

あなたの生活に 彩りを添える和紙グッズ

紙季漉では、日常生活で気軽に和紙を取り入れることのできる和紙グッズも販売しています。唯一無二の和紙の色や手触り確かめながら、色々な楽しみ方を探してみたいかがでしょうか。



コースター
税込 ¥1,100



小銭入れ
税込 ¥8,800



便箋 10 枚組
税込 ¥1,300



SPOT
3

広瀬和紙
紙季漉
しきろく

時代を越えた モノづくりに触れる

江戸時代からおよそ 350 年続く安来市伝統の手漉き（広瀬）和紙。最繁期（明治）には県内だけでなく北陸方面まで出荷されていました。

「楮 - こうぞ」や「三桧 - みつまた」といった二種の国産原料を用いて作られ、毛羽立ちが少なく破れにくいのが特徴。他の産地のものに比べて滲みが少ないのも魅力です。

そんな伝統工芸の魅力に惹かれ、現在六代目広瀬和紙職人として広瀬和紙の歴史を紡いでいる紙季漉のオーナー・大東由季さん。手漉き和紙職人に強い憧れを抱いていた大東さんは、専門学校で和紙工芸を学び、神楽道具の制作業に従事。その後広瀬和紙五代目である長島勲さんに出会い自ら弟子入りし、三年間の修業期間を経て広瀬和紙六代目を継承。昨年 3 月に「広瀬和紙紙季漉」をオープンしました。

広瀬和紙はもちろん、雑貨やインテリアにアレンジされた商品が販売されており、和紙染め体験も楽しめます。



築 127 年の古民家を親子でリノベーションしたというお店を案内してくださった大東さん。大東さんの想いがたくさん詰まった店内には、和紙の可能性を最大限に生かした商品が並んでいます。

愛しさが、連続する。



■ボディカラーおよび内装色は撮影の条件や、ご覧になる画面によって実際の色とは異なって見えることがあります。また、実車においてもご覧になる環境（屋内外、光の角度等）により、ボディカラーの見え方は異なります。

細幅大径タイヤ

「一目惚れ」するデザインと 「虜になる」走りを実現。

スポーティなサイドシルエットを印象的に際立たせる19インチタイヤは、国内初の新規開発サイズ。細幅ながらも高いグリップ力と剛性感を実現することで、ドライバーの意のままに車両が動き、気持ちのいい走りと安心感を提供します。



岸スタッフ



マスタードカラー アッシュが新しく仲間入り！
リヤは従来のプリウスらしさを残しつつ、一文字のテールランプがユニーク

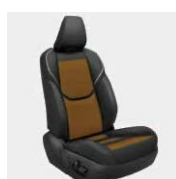
リヤコンビネーションランプ&
LEDバックアップランプ

先進的かつ視認性の高い一文字の リヤコンビネーションランプ。

横一線にシャープな光を放つ、リヤコンビネーションランプ。先進的ながら、後続車からの高い視認性を確保します。



感性に響く スタイリッシュ デザイン



前席シートヒーター（3段階温度設定）
ステアリングヒーター

寒い日も快適な運転を。

長時間座っていると負担のかかりやすい背中や腰、寒い日に冷えやすい脚部に快適なぬくもりを伝えます。ステアリングホイール全周にヒーターがあるので快適。



大筒スタッフ



エアコンより早く温まるので、
エアコンの風が苦手な方は
シートヒーターとブランケットで OK!



QRコードを読み込むと
メーラーが起動します

皆様からの情報をお待ちしております！

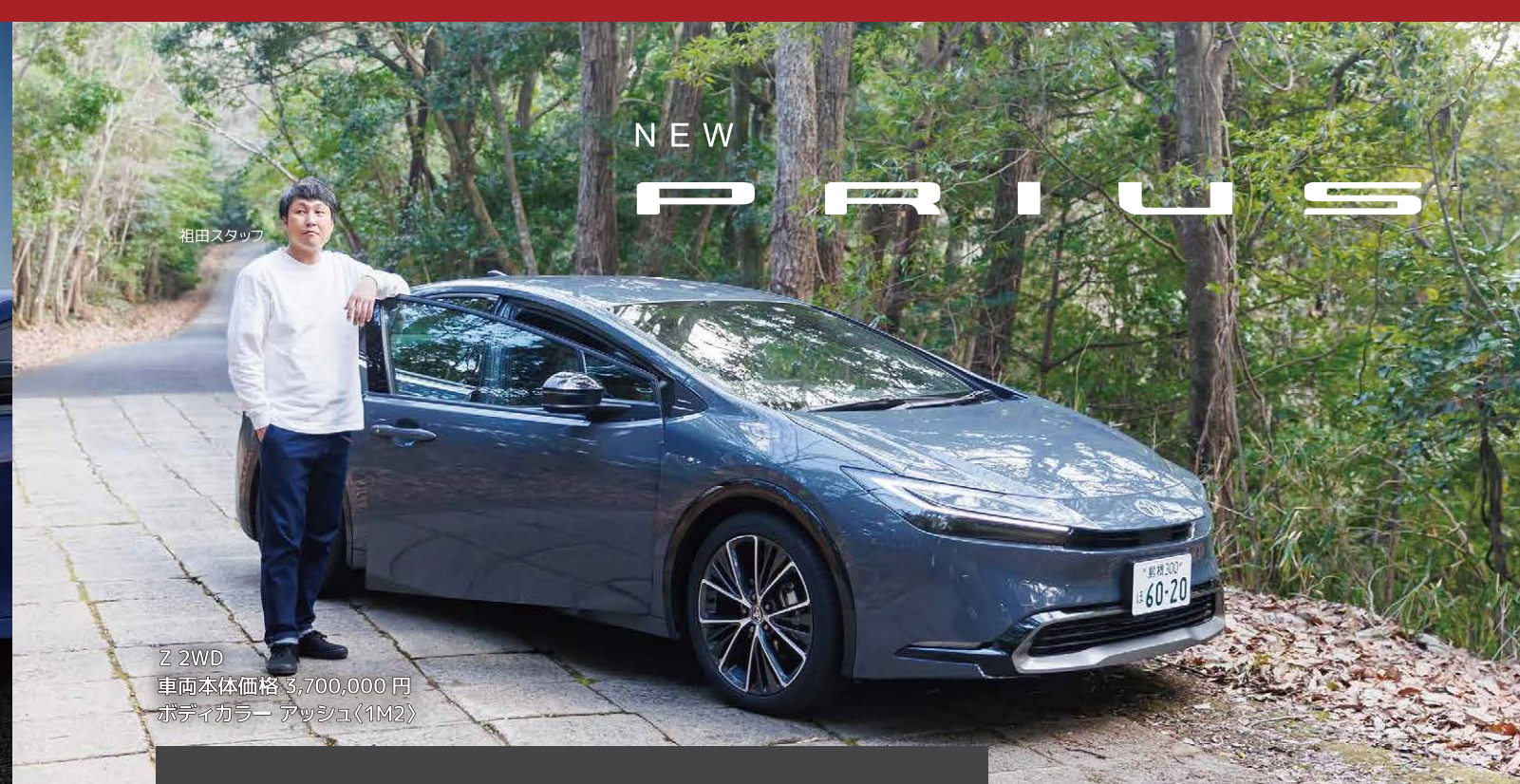


編集後記

COCQMI
Vol.32

いつもご愛読いただきありがとうございます。

今回の特集では、「安来邸」でも有名な県東の安来市。最近では古き良き伝統の継承やリターン・イターンの方々の新しい企画など、活気を感ずる町となっています。中でも、食を通じて安来を盛り上げたい!!と仰っていた経営者さんの熱い想い♡清らかな水が流れる町で、ココでしか味わえない逸品に出会うドライブがおすすめです。また、皆さまからのお着めスポットなどございましたら、こっそり教えていただけませんか！素敵な情報お待ちしております(^o^)



相田スタッフ

Z 2WD
車両本体価格 3,700,000 円
ボディカラー アッシュ〈1M2〉

一目見て、惹き込まれる。走りを体感して、鼓動が高鳴る。
心ゆさぶられる瞬間が、とめどなく続いていく。
出会った瞬間から始まるエモーションの連続が、
共に過ごす日々を繋ぎ、一台のクルマを特別な存在にする。
プリウスは、生まれ変わった。
あなたの愛情に応え続ける、パートナーでいるために。



1997年から発売され、
進化し続けるプリウス。
今回は5代目になります！

安来店 柳楽店長



12.3 インチのディスプレイオーディオ（Z グレード標準装備）は高精細 HD ディスプレイ搭載で画面がとてもキレイ。ドアポケットやホルダーなども豊富！



福井マネージャー



走りへの ワクワク感と 上質さを 両立した空間

コックピット

運転に集中しやすい コックピット。

視線を前方に誘導するトップマウントメーターを起点とし、安全確認がしやすく、運転に集中できる構成に。最大限走りの良さを楽しむことができます。



室内に爽やかな光を取り込む大型パノラマルーフ（Z グレード専用 OP）はドライブにピッタリ！



赤名スタッフ

