



島 根県の山奥にある小さなまち「奥出雲町」の生産者の方が思いを込めて作った「美味しいもの」をお届けします。
 日本の原風景が今も残るこのまちには自然を活かしながら守ってきた、この地域ならではのストーリーがあります。「食」を通じて奥出雲特有の文化や風土に触れていただき、いつかまた、美味しいもの奥出雲で食べに、野菜やお米を生産者と一緒に作りにきていただきたいと思います。

奥出雲
 knowrice
 know life
 ふーどじゃーにー

オンラインショップ
knowriceknowlife.stores.jp



奥出雲
 knowrice
 know life
 ふーどじゃーにー

奥出雲のめぐみ 特産品セットのレシピ

knowrice
 know life

奥出雲町農泊推進協議会

〒699-1511 島根県仁多郡奥出雲町三成 641-22
 TEL 0854-54-2260 FAX 0854-54-0020

まいたけと青菜のごま和え



材料（約 2 人分）

まいたけ	50g
季節の青菜	150g
砂糖	小さじ1/2
① ごま	大さじ1
森田醤油純正しょうゆ「奥出雲」	大さじ1

作り方

- ① まいたけは、手でさいて沸騰した湯でさっと茹でて水気をきる。
- ② 青菜は茹でて水にとり、絞って2～3cmの長さに切る。
- ③ ①②と①を和えてできあがり！！

まいたけとしいたけの炊き込みご飯



材料（約 2 人分）

仁多米	1合
しいたけ（雲太）・まいたけ	50g
にんじん	15g
みりん	大さじ1
① 酒	大さじ2
井上醤油店「八方だし」	大さじ2

作り方

- ① 仁多米を研ぐ。
- ② まいたけはほぐし、しいたけは細かく刻む。
- ③ にんじんは、皮をむいて細かく刻む。
- ④ 炊飯器に、仁多米、①の調味料、最後にお水を入れスイッチ ON！！

＼ほっこりあたたまるやさしい味です／

まいたけと鮭のホイル焼き

しいたけの具だくさんみそ汁



材料（約 2 人分）

作り方

鮭	2切れ
酒	小さじ2
まいたけ	50g
たまねぎ	60g
いんげん	4本
にんじん	20g
三つ葉	適量
パセリ	適量
みそ	大さじ3
① マヨネーズ	小さじ2
唐辛子	少々

- ① 鮭は、水気をふき取り、酒をかける。
- ② まいたけは、石づきを取り、ほぐす。
- ③ たまねぎは長さをそろえて薄切り、いんげんは茹でて3cmの斜め切り、にんじんは千切り。
- ④ アルミホイルの中央に、たまねぎと鮭を順にのせ、まいたけ・いんげん・にんじんをのせ、混ぜ合わせた①をかけて、軽く包む。
- ⑤ オーブントースターで、約 12 分蒸し焼きにして、できあがり！！

材料（約 2 人分）

作り方

だいこん	60g
にんじん	40g
季節の青菜	40g
しいたけ	20g
だし汁	240ml
みそ	大さじ2

- ① だいこんとにんじんは短冊切り、季節の青菜はざく切り、しいたけは薄切りにする。
- ② 鍋にだし汁を煮立てて、だいこんとにんじんを入れ、少し柔らかくなったなら、青菜としいたけを入れる。
- ③ 青菜が柔らかくなったなら、みそを入れて、できあがり！！

奥出雲のそば



材料（約1人前）

そば	120g（1袋）
つゆ	30ml（1袋）
水	90ml
<p>↑ 昆布と鰹節でとっただし汁だと、なお美味しい！</p>	
鰹節	適量
のり	適量
刻みネギ	適量
ゆず胡椒	適量

作り方

- ① 2リットル以上の沸騰したお湯の中にそばをふり入れて、箸で麺をほぐす（ゆで時間は4分）。つゆと水（だし汁）でつゆを作っておく。
- ② ざるにそばを入れて、両手でもむように流水で洗い、水を切る。
- ③ 鰹節、のり、刻みネギ、ゆず胡椒などの薬味を、器に盛ったそばの上のにせ、①で作ったつゆをかけて完成！

豆知識

そば粉の「たんぱく質」には、米や麦よりも多くの「必須アミノ酸」が含まれています！

しまねのお雑煮



材料（約2人分）

もち	8個
岩のり（もちのり）	適量
鰹節	適量
だし汁	600ml
森田醤油純正しょうゆ「奥出雲」	大さじ4
みりん	大さじ1

作り方

- ① 鍋で、だし汁を煮立たせる。
- ② しょうゆとみりんを①に加え、味をつける。
- ③ 別の鍋でおもちを茹でる。
- ④ おもちを好みの固さまで茹でて、器に入れる。
- ⑤ 器に②のつゆを入れ、岩のり（もちのり）、鰹節をのせて、できあがり！！

豆知識

おもち是一年を通して、奥出雲でよ〜く食べます!!砂糖醤油（砂糖と醤油をまぜたもの）におもちをつけて食べるのもオススメです!オーブントースターで焼いてもOK!