



島根県ご当地「ルー」メニュー

☆出雲そば

出雲そばは、蕎麦の実と甘皮も挽いた色も濃く
香りと風味が強い蕎麦が特徴で
栄養価にも富んでいます。

出雲の人たちは、冷たい蕎麦は割子そばで、
温かい蕎麦は釜揚げそばで食べられるようです。

☆焼きサバ寿司



焼きサバ寿司とは
醤油とみりんで味付けし、ふっくらと焼き上げた
サバと白ごまシャリの相性が抜群なぼう寿司です。

☆赤天

赤天とは魚のすり身に唐辛子を練りこみ、パン粉を表面に
まぶして揚げたかまぼこです。

今回は赤天の入荷が難しかったので
角天で代用しました。



☆セリとほうれん草のお浸し

セリとほうれん草のお浸しは島根県の郷土料理です。

島根県では黒田セリを使用していますが、
今回は、愛媛産のセリを使用し、独特の香りや
シャキシャキ感を楽しんでいただきました。

☆いちご

いちごは一月から五月が旬で島根県で主に栽培されているのは
「章姫（あきひめ）」「紅ほっぺ」「とっておき」です。

今回は愛媛産のいちごを使用しました。

