

うたうようにたのしむ、
であい、ふれあい、めぐりあい

三原・世羅
広域ガイドブック



No.49

ミハラッセ的

春の山菜の

ススメ

三原市・世羅町広域交流連携協議会

ミハラッセ NO.49 (令和3年4月)発行 / 三原市・世羅町広域交流連携協議会 ミハラッセ編集委員会 © 広島県三原市港町3丁目5番1号 ☎0847-35-3022 編集 株式会社サメメディアジョン

ミハラッセの 読者プレゼント

■応募方法

ハガキにご希望のプレゼント名を明記し、住所・名前・年齢・
職業・電話番号、P15のクイズの答え、本誌に対するご意見・
ご感想をお書き添えの上、下記までお寄せ下さい

■あて先

〒723-8601 広島県三原市港町3丁目5番1号
三原市地域企画課内「ミハラッセ NO.49」プレゼント係

メールでの応募も受け付けています

件名に「ミハラッセNO.49プレゼント係」と記入し、
次のアドレスまで
chiikikikaku@city.mihara.hiroshima.jp

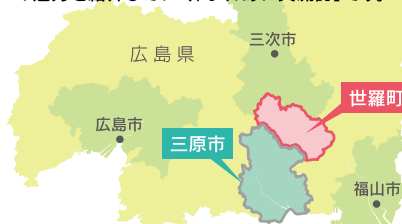
■締切 令和3年 6月30日 消印有効

■発表 当選者への通知をもって
発表にかえさせていただきます

※当選者にはプレゼントの引換券をお送りいたします。施設まで商品を受け取りに来ることができる方、奮ってご応募ください(引換期間:令和3年9月30日まで) ※お便りは本誌でご紹介させていただくことがございます(匿名希望の方はペンネームを書き添えてください) ※お送りいただいた個人情報は「ミハラッセ」以外の目的では使用いたしません

三原・世羅広域 “ミハラッセ”とは

広島県の三原市と世羅町をあわせて、南北に伸びた三原・世羅広域エリアの愛称です。情報誌「ミハラッセ」は、三原と世羅エリアの人やまち、暮らしの魅力を紹介していく「ふれあい交流誌」です。



present

当選者の方には
引換券を
お送りいたします。



HP

道の駅 よがんす白竜の
はとむぎソフトクリーム …… 5名様

提供/道の駅 よがんす白竜
☎0847-35-3022
営業時間/9:00~17:00(土・日曜、祝日~18:00)
定休日/第3木曜、年末年始

道の駅 世羅の
世羅酢カッシュ …… 5名様

提供/道の駅 世羅
☎0847-22-4400
営業時間/8:00~18:00
定休日/12月31日



HP

《お詫びと訂正》

令和3年1月発行「ミハラッセ48号」内で、間違った記載がございました。P8「かねしょうのキャラメルラスク」レシピ内「POINT」の部分を下記のように訂正させていただきます。

(誤)



(正)



読者のみなさま、関係者のみなさまにご迷惑をおかけいたし申し訳ございません。再発防止に努めますので、今後ともミハラッセをお楽しみくださいませ。

◎ミハラッセの配布場所

三原エリア

三原駅(うきしろロビー)、三原国際ホテル、
広島空港ビル案内所や市役所・各支所、図書館、
公民館など

世羅エリア

道の駅世羅、せら夢公園、町内のコンビニ、役場など

その他

ひろしま夢ぶらざ、中国地方の道の駅や観光案内所、
広島ブランドショップTAU(東京) ……ほか

※数に限りがあります。在庫切れの場合はご了承ください
※バックナンバーはホームページでご覧になれます
「ミハラッセ」で検索してみてください

★本誌掲載の記事・写真・地図・イラストなどの無断転載を禁じます

十よー

ミハラツセ的

春の山菜のス

春山菜の季節ですよー！

ミハラツセが誇る
山菜採り名人のお2人に、
山菜の魅力と楽しさを
教わってきました！



ほろ苦い春の山菜が食べたい！
世羅町の山菜名人を訪ねてみた

「山菜」とは、野山に自生し、食用にできる植物のこと。独特のほろ苦さがある春の山菜は「どう料理してもおいしい」「あの苦味成分が体にいい」と人気を集める。そういえば、子どもの頃はツクシを摘んだなあ……。そこで、今回のミハラツセでは、山菜採りを楽しみたい！春の代表的な山菜の名前や見付け方、オススメ料理法なども教えてもらいたい！そんな春の正統派アクティビティ！

2月なのにホントに山菜があるんかいなと思いが、圧倒的パワーで世羅をまどめる佐古淳子さんと、裁縫も名人級の細山スズエさんのもとへ。雰囲気も話しぶりも対照的なお2人が今日の先生。よろしく願います！

京都から来たから、
世羅で山菜が採れる人が
おもしろいよ。



佐古 淳子さん

世羅町在住。太平牧場代表取締役、世羅高原6次産業ネットワークを通じて、世羅の地域振興のため積極的に活動。牧場に隣接する山にはたくさんの山菜が自生していて、遠方からも来客がある。好きな山菜は「タラの芽」

山菜が豊富な世羅町の 自生する場所を知り尽くす名人

京都から世羅へ来て、太平牧場にて牛の肥育や牛ふんの発酵堆肥販売をしている佐古さん。手作りのペーコンや梅干しといった加工品販売などの6次産業の振興にも尽力している。広大な敷地に隣接する山は、まさに山菜の宝庫で、遠くは広島市内からも佐古さんの元へ山菜採りにやってくる友人がいるという。「山にはタケノコ、コゴミ、タラの芽、フキノトウと、それぞれ別の場所に山菜が自生しているのよと笑顔を見せる。

「山菜は保存できるのいいところよね」と話すのは、同じく世羅町在住の細山さん。生まれ育った庄原市には、世羅とは少し違う種類

山菜採りは自己責任 名人のトークにたじたじ

いざ、山菜採りへ！「名人つ、いえ、佐古さん。私のいではこれでよろしいでしょうか。おそろおそろ佐古さんに尋ねると、「へびの山菜があちこちに自生していて、誰に教えられることもなく、食生活に取り入れていたそう。」「温かいところを好む山菜、川土手でよく見かける山菜など、それぞれ見付けやすい場所がありますね」と教えてくれた。なるほど、2人の話を総合すると、「山菜が自生する場所」はだいたい決まっているということですね。名人がいれば百人力！

いざ、山菜採りへ！「名人つ、いえ、佐古さん。私のいではこれでよろしいでしょうか。おそろおそろ佐古さんに尋ねると、「へび

がおるかもしれんしょうか」ときっぱり。

おお、そうか。この号が発行される頃は、冬眠から覚めたへびが活動を始めているに違いない。長スボンと、できたら長靴で。「あとは手袋、帽子、迷子になったときのために携帯電話ね。山に入って迷ったら、ウチの牧場の鉄塔を目印に帰ってきなさいよ。ああ、私が迷子になっても自力で帰れてこそですね。」「万が一のときに、携帯電話は必須です。」

「庄原市のほうが山菜の種類が多かったかなあ」と話す細山さん。「ツリガネニンジンとは天ぷらやゴマ和え、ハナイカダはお餅に、クサギは白和えに……」と教えてくれるが、どの山菜の名前も初耳……。山菜の世界は奥深いよう



ヨモギ

ユキノシタ

ノビル



細山 スズエさん
世羅町在住。出身地の庄原市でも、山菜は身近なものとして生活の中にあり、季節ごとの味わいを楽しんできたそう。世羅町でも、春になると仲間と一緒に山菜を天ぷらにして振舞うイベントを行っているほど、山菜とは縁が深い。好きな山菜は「クサギ」

Let's Enjoy Sansai! 動きやすい服装で山菜採りへ！

- 【長靴】 春はいろんな動物も動き出す季節。足元への注意も大切
- 【軍手】 山菜にはトゲがあるものも。使い古した軍手でもOK
- 【帽子やリュック】 木の枝などから頭を守るための帽子、両手がフリーになるリュックもあるとさらにGood！
- 【ビニール袋】 山菜を入れる袋。自宅に帰ってすぐに処理するならビニール袋で充分
- 【スマホ・携帯電話】 いざというときに役に立つ必需品。食べられる山菜が載った図鑑アプリも活用できる

これだけは守ろう 山菜採りの注意点

その敷地は誰のもの？
そこは私有地ではありませんか？ 最近では山菜を大切に育てている人もいます。私有地へは無断で立ち入らないように配慮しましょう

足元に注意！
足元には常に注意して。濡れ落ち葉や湿った地面でうっかり足を滑らせて、へびにかまれたりしないようにしよう

上級者との会話も楽しもう
その土地のことや、山菜についてよく知っている人と一緒に行くと安心です。山菜の生態や魅力だけでなく、野山でのマナーや注意点も習得できます



ノビル 手軽さ★★☆

葉はネギに似ている。根元はタマネギ状で、
いずれもタマネギやネギと同様にして食べられる。
◆見つかる場所／野原、土手

食 葉は天ぷら、みそ和え、薬味に。根は酢漬け、
ピクルスなど

全部採ったら
ダメですよ！
(佐古さん)

コゴミ 手軽さ★☆☆

正式名称は「クサソテツ」。固まって生えていることが多い。
◆見つかる場所／山野、林、河川敷、草原

食 天ぷら、お浸し、和え物、パスタの具材など



クサギ 手軽さ★☆☆

名前の通り、葉に特異な臭いがある落葉高木。
◆見つかる場所／原野、道端

食 新芽を茹でて灰汁抜きし、水にさらして
和え物にしたり、炒めたりする

ユキノシタ 手軽さ★★☆

湿った半日陰を好む。観賞用としても植えられている。
◆見つかる場所／川端、日陰、低地、湿地、岩場

食 葉を天ぷらにしたり、茹でて水にさらし、お浸しや和え物に



ハルジオン 手軽さ★★☆

ヒメジョオンとよく似た白い花を咲かせる。葉や茎、新芽、
つぼみなど、大半が可食。
◆見つかる場所／牧草地、畑、道端

食 新芽の天ぷら、炒め物、水にさらしてお浸し

がんばれば必ず見つかる!?

山菜初心者も安心図鑑

佐古名人、細山名人の「春のオススメ山菜」をご紹介します！
イラストを参考に、春の野山を散策して、山菜採りを楽しもう



クズ 手軽さ★☆☆

秋の七草の一つ。つるは10メートル以上にもなり、繁殖力が強い。
根から葛粉が採れることでも知られる。

◆見つかる場所／山野、林、土手、荒地、藪

食 春先に伸びてくる、つるの先端部分を茹でて、
お浸しや天ぷらにする

おいしい山菜として知られています
(細山さん)

ツリガネニンジン 手軽さ★☆☆

釣鐘型の花をつけることが名前の由来。
◆見つかる場所／山野、草原

食 春に出る若い芽を和え物やお浸しにする



ウルシの木と
似ているので注意！
(細山さん)

タラの木 手軽さ★★☆

落葉低木「タラの木」の新芽「タラの芽」は、「山菜の女王」と
いわれるほどの人気食材。

◆見つかる場所／山野、林、藪

食 伸び過ぎないうちに芽を収穫し、付け根のハカマを
取って天ぷらにしたり、お浸しや和え物にしたりする



見た目も味も！

春を楽しむ 山菜レシピ

身近なところで手に入る、春の代表的な山菜を使った、下ごしらえも簡単な料理に挑戦！
春の優しい色合いと、山菜ならではの味を堪能できるはず。
とっておきの山菜料理を、先生に教えてもらおう！

家族と一緒に
山菜採りをして、
郷土の食の思い出を
共有してください！

教えてくれたのは…

おおはし のりこ
大橋 典子さん

『三原の食を愛する会』で活動する大橋さん。「ほろ苦い山菜を食べることで、冬の間に休んでいた体を目覚めさせてください」と話す。好きな山菜は「フキ」



固い頭は春のホロ苦さ！ ツクシの卵とじ

材料(3人分)

- | | | |
|----------|---|-----------|
| ツクシ…100g | A | ダシ汁…50ml |
| ゴマ油…小さじ1 | | ミリン…小さじ2 |
| 卵…1個 | | 薄口醤油…小さじ1 |

作り方

- (下準備)ツクシのハカマを取り、きれいに洗って茹で、5センチの長さに切る
- 鍋にゴマ油を入れて熱し、①を加えて炒める
- ②にAを加えて3分間煮含ませる
- 溶き卵を回し入れて、固まったら出来上がり！



大橋さんの
ワンポイント
アドバイス

ツクシはあちこちでよく見かけます。できれば車の排気ガスが多そうな場所や、犬の散歩道は避けて見つけてみましょう

牛乳でまろやか＆色鮮やかに よもぎすいとん汁



材料(1人分)

- | | |
|-----------|-------------|
| ゆでヨモギ…10g | 干し椎茸…2g |
| 小麦粉…20g | ゴボウ…15g |
| 豆腐…20g | 大根…20g |
| 片栗粉…5g | サツマイモ…15g |
| 水…20ml | ニンジン…15g |
| A | 油揚げ…2g |
| | 豚肉…10g |
| B | 顆粒ダシ…小さじ1/2 |
| | 水…1カップ |
| C | 味噌…大さじ1/2 |
| | 牛乳…大さじ1/2 |
| | サラダ油…小さじ1/3 |
| | ネギ…適量 |

作り方

- (アク取り)ヨモギの新芽をきれいに洗い、沸騰した湯の中に入れ、重曹(小さじ1/2)を加え、約2分茹でる。氷水に入れて5分さらし、流水で洗う
- ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせ、包丁で細かく切ったゆでヨモギを加えてなじませる
- 干し椎茸は水で戻し、ゴボウはささがきにし水にさらす。干し椎茸、大根、サツマイモ、ニンジンは食べやすい大きさに切る。油揚げは熱湯をかけて油抜きし、2cm幅に切る。豚肉は小さく切り、ネギは小口切りにする
- 鍋にサラダ油を熱し豚肉を炒め、ネギ以外の野菜を加えて炒める。Bと②のすいとんをスプーンで丸めて入れ、具材が柔らかくなるまで煮る
- Cを加えて味を付け、ネギを散らして出来上がり！



Cはあらかじめ
味噌を牛乳で
溶いておく

大橋さんの
ワンポイント
アドバイス

塩分を控えめにするために味噌を減らし、その代わりに牛乳を使用。味がまろやかになりコクが出るだけでなく、汁の中で野菜の色が映え、食欲が増します。ヨモギは茹でたものを冷凍保存しておくとう便利です

香りと彩りが詰まった一膳 フキごはん



材料(1人分)

- | | | |
|---------|---|----------|
| 米…1/2合 | A | 塩…小さじ1/5 |
| フキ…30g | | 酒…10ml |
| フキの葉…1枚 | | 水…90ml |

作り方

- 米をとき、約30分間ざるに上げておく。
- (下準備)フキは分量外の塩を振り、アク抜きや味が染みやすくなるため板ずりする。色鮮やかにするまで茹でて冷水に取り、皮を剥いて小口切りにする。



板ずりは長さを揃えたフキに塩を振り、まな板の上で転がす。フキの繊維が剥がれてくれればOK

- 炊飯器に米とAを加えてかき混ぜ、その上にフキの葉を置いてスイッチON
- 炊き上がったらフキの葉を取り出し、下準備したフキを散らして3分間蒸らす
- 彩りに桜の塩漬けなどを散らせれば鮮やか！

大橋さんの
ワンポイント
アドバイス

フキを板ずりすることで色止めをし、色鮮やかに茹で上がります。フキを混ぜたまま長時間保温すると、フキの色が悪くなるので気を付けて！

ミハラッセ MAP

爛漫! 満開! 桜満喫マップ

4 白竜湖スポーツ村公園

☎0847-34-0965 (公園管理室)
〒三原市大和町和木1026-3
観覧 4月上旬～4月中旬



5 御調八幡宮

☎0848-65-8652
〒三原市八幡町宮内7
観覧 3月下旬～4月上旬



6 筆影山

☎0848-67-5877 (うきしろロビー)
〒三原市須波町 筆影山展望台周辺
観覧 3月下旬～4月上旬



7 塔の峰千本桜

☎0848-87-5004
(鷺浦コミュニティセンター)
〒三原市鷺浦町向田野浦
観覧 3月下旬～4月上旬



1 世羅甲山ふれあいの里

☎0847-24-1188
(開花情報音声案内
0847-24-1510)
〒世羅郡世羅町
小谷1049
観覧 3月下旬
～4月上旬
園 9:00～17:00
園 大人800円、
子ども400円



2 Flower village 花夢の里の芝桜

☎0847-39-1734
〒世羅郡世羅町上津田3-3
観覧 4月上旬～5月中旬
園 9:00～18:00 (最終入園 17:00)
園 大人800円、子ども400円



3 今高野山

☎0847-22-4400 (世羅町観光協会)
〒世羅郡世羅町甲山152
観覧 4月上旬～中旬



花イベントカレンダー	4 月	5 月	6 月
世羅高原農場 (☎0847-24-0014) MAP: P11-A	さくら祭り(3/27 ~ 4/11)	チューリップ祭(4/15 ~ 5/16)	
Flower village花夢の里 (☎0847-39-1734) MAP: P11-A		芝桜とネモフィラの丘(4/1 ~ 5/16)	
世羅高原花の森 (☎0847-29-0122) MAP: P11-A		ローズフェスタ(5/22 ~ 7/11)	
せらふじ園 (☎0847-22-0020) MAP: P11-A		時の流れが創り出す優しさの花園ふじ(5/1 ~ 5/23)	
香山ラベンダーの丘 (☎0847-24-1108) MAP: P11-A		ポピーフェスタ(4月中旬~5月下旬) ラベンダーフェスタ(6月中旬~7月下旬)	
ラ・スカイファーム (0847-24-0614) MAP: P11-A		菊桃の花まつり(4/1 ~ 4/30) 梅もぎまつり(6/21 ~ 7月初旬)	
花の駅せら (☎0847-27-1555) MAP: P11-A		春の花まつり(4/10 ~ 5/30) 初夏のゆり祭(6/12 ~ 7/11)	
世羅甲山ふれあいの里 (☎0847-24-1188) MAP: P10-A		桜まつり(3月下旬~4月上旬)	
文蔵寺 (☎0847-24-1244) MAP: P11-A		ぼたんまつり(4月下旬~5月中旬)	
康徳寺 (☎0847-22-0635) MAP: P11-A		あじさい(6月中旬 ~ 7月中旬)	
満汐梅林 (☎090-1684-0818) MAP: P10-B		梅もぎ体験(6/1 ~ 6月中旬)	

ミハラッセ

夫婦でやまなみ街道を年3〜4回ドライブ。今高野山、世羅高原農場、御調八幡宮……。道の駅世羅では買い物とランチをして帰路につきます。見どころいっぱい。三原・世羅ですネ(倉敷市・主婦)

「これからドライブに最適な季節です。三密対策をして、お待ちしております。いまよネ」

三原・世羅地域の特に濃い情報が入っています。今後とも応援しています。頑張ってください。(福山市・無職)

「ミハラッセ地域には、楽しいが溢れています。もっとたくさん情報や楽しみが届けられるように頑張ります！」

「ミハラッセ」は小さくて表紙もかわいいで見かけると「あー」とうれしくなります。小さいのにぎゅっと内容が詰っていて読みたえがあり、活字好きにはうれしいです。スマックが飲んでみたくありませんでした！(東広島市・学生)

読者の声

「スマックは地元の方から愛され続け、ふるさとの味の二つです。ぜひ一度ご賞味ください！」

スマックやひやしあめを初めて知りました。近くに知らないオリジナルの品があるんですね。三原に行った時は、購入して飲んでみたいです。(府中市・公務員)

「スマックやひやしあめの美味しさを広めて、ファンをたくさん増やしてください。優しい味ですよ」

いつも知らない地元情報が載っていて楽しみにしています。絵も可愛いので子どもにもとまりやすいから、自宅で子どもも見たいです。(三原市・会社員)

「お子さまも読んでくださっているんですね！生粋のミハラッセファンになっていただけるよう、これから頑張ります」

みなさんの声を
お待ちしております

のイベント

三原市芸術文化センターポポロ

☎0848-81-0886 MAP: P10-C



HP

回台数、料金はイベントにより異なる
図JR三原駅からバスで5分、
三原久井ICから車で30分

6.4 (金) ~ 6.13 (日)

**三原の作家を知る・味わう
〜陶芸家 片山雅昭〜**

釉薬(ゆうやく)を使わずに焼き上げる「伊賀焼」。三原市に三原浮城窯を構え活動する陶芸家・片山雅昭(1945 ~ 2018)の世界をゆっくりと鑑賞。
《特別出品》片山亜紀

図9:00 ~ 17:00 図無料

のイベント

三景園

☎0848-86-9200 MAP: P11-C



HP

回身障者用のみ(周辺に有料駐車場あり)
図河内ICまたは本郷ICから車で5分

4.17 (土) ~ 4.18 (日)

金欄の手づくり兜展

5.2 (日) ~ 5.4 (火・祝)

ねるこ窯 陶器展示・販売

5.4 (火・祝)

みどりの日 無料開園

6.6 (日)

三景園 わかば茶会

せらエリア

MAP: P11-A

4.17 (土)・18 (日)

第12回フラワー王国 せら高原夢まつり

屋台食べ歩きやステージ広場、子どもも楽しめる体験コーナー、新企画の花のマルシェ、フォトスポット、生け花コンテストなど、盛りだくさんのイベントを実施予定。

DATA

図せら夢公園 図10:00 ~ 16:30 (18日は~16:00)
☎0847-25-4304 (世羅高原6次産業ネットワーク事務局)
回あり 図世羅ICから車で20分、河内ICから車で40分



**イベント
information**

April-June

みはらエリア

MAP: P10-C

5.30 (日)

三原さつき祭り

三原の市花・サツキの展示やステージイベント、子ども向けイベントなどの行事を開催予定。

DATA

図三原市芸術文化センターポポロ
図30日 10:00 ~ 16:00
☎0848-62-6155 (三原さつき祭り実行委員会)
回有料(1時間まで無料) 図JR三原駅からバスで5分



4.11 (日)

御調八幡宮春季例祭
※神事の場合あり

4.29 (木・祝)

瀧宮神社春まつり
※神事の場合あり

※4月に予定されておりました『さぎしま桜ウォーク』『白竜湖火花inだいわ』は、今年度の開催は中止となりました。

だるまに
願いを

と、イ本の中^に鈴^を作^られ^る
ら^れて^は系^を金^に馬^に
と^は金^に馬^に
と^は金^に馬^に

景色がよい!

マナチシキ

いっか
だれかと...♡

道明里
M15神明里
三/三原市系崎
4-21-1
TEL/0848-63-
8585
営/9:00~18:00
休/毎月第3火曜

世羅のこまかせ

せうインフォメーションカウンターには、
世羅のことを知り尽くした観光
コンシェルジュの方が常駐。季節ごとの
おすすめスポットやグルメを教えてくれる。
世羅の旅をナビゲートしてくれます。
地元の人しか知らない穴場スポットも!!

SERA

（自「量」の「ヒ」でひと息）

道の馬R世羅の人気メニューの一つ、フルーツ世羅かな世羅町をイメージしてブレンドされた「世羅ブレンド」はフルーティーで爽やかな味わいのコーヒー。柑橘類のさわやかな香りと、ミルクのような甘みが特徴の一不。

羅世駄の道

⑧マメちしき

馬場の一角にドドン
とそびえる真っ白なオ
ブジ。これは世羅町
出身の彫刻家・木谷一
東さんが手がけた「天
地花」というミ
アート作品。子
どもたちの遊び
場としても人気。

道馬世羅

〒100-0001 東京都千代田区千代田 1-1-1
TEL 03-47-22-4400 2402-
営 8:00~18:00
(レストラン 10:00~15:00)
休 12月31日

🍔 せーぶーがー

世羅ICを降りてすぐ、
ない駐車場とスタディ
ツシな建物が見えたら
そこが道の駅世羅です。
す。世羅辺郊の特産
品や名産品、世羅グル
タクトの催しも開催
され、世羅ブランドの作
報発信基地となってい
ます！

道の駅よがはす白竜

店 / 三原市大和町木652-3
 TEL / 0847-35-3022
 営 / 9:00~17:00 (土祝日12~18:00)
 休 / 毎月第3木曜 年末年始

Q1. 道場界隈にある大きなオブジェの名前は?
Q2. 三原名物の「三原だるま」には1体にも小石が
Q3. 道場界隈にある大きなオブジェの名前は?

子どもに人さす
00が入れられている。
いっぱい開いた野菜は？

ミハラセ大図鑑

vol. 04

illust
池田 泰子

三原で舞の自傳を「舞」
詳しく楽しく解説しちやいます。
二水を読むだけで、ミハラの
ことが丸わかり!?