

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



ミハラッセ

おうちでニ"ち"ろう
地元人気店の



あのレシピ

三原市・世羅町広域交流連携協議会

ミハラッセNO.48 (令和3年1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 ☎0847-676001 編集/株式会社サメティエーションプレス

ミハラッセの 読者プレゼント

当選者の方には
引換券をお送りいたします。

1 喫茶室&DELI かねしょう 初恋プリン

瀬戸田レモン&ピターキャラメル&季節限定の
3種セット

…… 3名様

かねしょうの看板スイーツ!
濃厚でとろける口当たりの手作りプリンをどうぞ

提供/喫茶室&DELI かねしょう (三原市港町3-3-1)
☎0848-64-3210
営業時間/11:00~16:00
定休日/日曜



HP

2 ファミリーレストラン タイニー 500円分の食事割引券

…… 5名様

今号でレシピを紹介したハンバーグのほか、洋食や和
食、ラーメンなど、豊富なメニューで人気のレストラン

提供/ファミリーレストラン タイニー
(世羅郡世羅町西上原483-3)
☎0847-22-0322
営業時間/11:00~15:00 (LO14:30)、
17:00~21:00 (LO20:30)
定休日/木曜(祝日は営業)



HP

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。



◎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!

1952年の創業以来、豆腐や揚げ、厚揚げなどの製造、販売を行う小西豆腐店。併設する雪花菜では、豆腐等の販売のほか、古跡香苗さんが手作りする弁当や惣菜を販売している。おからやおから入りポテトサラダ、豆腐ドーナツなどがずらりと並んでいて、惣菜は好きな分量を量り売りしてくれる。揚げたての豆腐ドーナツは1個50円で、水の代わりに豆腐を練り込んであり、ふわっとした食感がたまらない！ 昼や夕方には、手作りのカラダに優しい味を求めて、たくさんの方が来店する。

第2・4土曜は、地域の人が開く「子ども食堂」で提供する料理も手伝っているという古跡さん。これからも心を込めて、手作り惣菜や豆腐料理を作っていく。豆腐も惣菜も売り切れ次第終了なので、人気商品は約がおすすぬ。

そんな小西豆腐店自慢の豆腐を使用したレシピをお願いますと、弁当のおかずにもなるという「豆腐入りタコ焼き風」を教えてくださいました。好きな材料を入れて焼いてみよう。

おいしい&ヘルシーな

手作り惣菜が人気の豆腐店



おうちぎごちそう

あのレシピ

ふわふわ食感が
くせになる！

豆腐入り
タコ焼き風

【材料(約50個分)】

絹ごし豆腐…2丁、タコ焼きの粉もしくはお好み焼きの粉…250g、
キャベツのみじん切り、ネギ、干しエビ、天かす、紅ショウガのみじん切り…適量
※お好みでタコ、イカ、生エビなども◎



1 豆腐を泡だて器でつぶして、お好み焼き粉と混ぜる



2 キャベツとネギを入れて混ぜる



3 干しエビを入れて混ぜる



4 天かすを入れてよく混ぜる



5 紅ショウガを入れて混ぜる。お好みでダンなどの調味料を入れる



6 スプーンなどですくってタコ焼き器にイン



7 程よく焦げ目が付いたらひっくり返す



8 かつお節や青のりを振りかけて出来上がり！ソースやポン酢も◎

POINT

水の代わりに豆腐を使用するので、冷めてもふわっとしておいしい。お弁当のおかずにもぴったり。豆腐や野菜入りでヘルシー！



三原
mihara.

おうちぎごちそう

豆腐は、食感が滑らかな「絹ごし豆腐」を使用して。塩や和風ダシを入れて混ぜて和風に仕上げてもいいですよ



教えてくれた人

〔小西豆腐店 雪花菜〕
こせき かなよ 古跡香苗さん

おから
小西豆腐店 雪花菜
☎0848-62-2070
△三原市西町1-8-59
🕒9:00～19:00
📅お休み/日曜、第4・5土曜
HP/なし



外出がおっくうになる冬だけど、あの名店の人気メニューが食べたい！家ごもり中にも作ってみたい！そんなミハラッセ読者に代わって名店の人気メニューのレシピや人気食材を使ったレシピをミハラッセだけに特別大公開！

地元人気店の
あのレシピ

レストラン「タイニー」は、1955年に町の小さなラーメン店「ささやか」として創業。店名には「ささやかな楽しみ」として来てもらいたい」との思いを込め、初代が名付けたそう。2代目の大谷敏朗さんがラーメンにプラスし洋食をメニューに取り入れ、1989年からは和食も提供するようになった。現在は、創業以来変わらないレシピのどんこつラーメンのほか、世羅で育った野菜や米、世羅みのり牛、世羅高原豚、糸崎漁港から直送される鮮魚などをふんだんに使った和洋食、約70種のメニューがある。『ずっと世羅の皆さまに愛されてきた店。これからも、まずは地域の人に喜んでもらえる店でありたい』との思いから、地元食材を積極的に使っている。

親子2代、3代で来店する常連もいる「タイニー」。毎日注文が入るといって人気メニューの「和風おろしハンバーグ」を紹介してくれた。ぜひあなたの家でも「タイニー(ささやか)」の味を再現してみよう。

和洋食&定番のラーメン

70種あるメニューでお迎え

ハンバーグ
和風おろし



ふつふつジューシー
プロ直伝の味

【材料(5個分)】

合い挽き肉…600g、玉ネギ…200g、卵…2個、パン粉…50g、塩…6g、
《調味料》うま味調味料…5g、ケチャップ…13g、ブラックペッパー、ナツメグ…少々



1 合い挽き肉と炒め玉ねぎ、卵、パン粉、調味料を全てボウルに入れる



2 粘り気が出るまでしっかりこねて材料を5等分する



3 空気を抜くために手のひらで叩く。丸く成形して、中央を凹ませる



4 フライパンを熱し、強火で両面をしっかりと焦げ目をつけて焼く



5 肉汁を閉じ込めたら、240℃のオーブンで、8分くらい焼く



6 フライ返しでハンバーグを押し、透明な汁が出てきたら焼けた印



7 ハンバーグにワイン(5cc)を振りかけ、フランベ!



8 大根おろしや大葉、付け合わせを添えてお皿に盛りつけて完成!

POINT

パン粉は、しっかりと焼き上がる生パン粉を使うことをオススメ。隠し味にケチャップ! そのままでもおいしく食べられる。



こねればこねるほど
名店の味に近づく!

POINT

玉ネギはできれば前日にフードプロセッサーなどでみじん切りにし、ほんのり色付くまで炒めておく。当日炒めると、その熱で挽き肉の脂分が溶けてしまう。

フランベすることで、ワインの風味や香り付け、うま味を閉じ込める効果があります。アルコール分は完全に飛ぶので安心です



教えてくれた人

〔ファミリーレストラン タイニー〕

お父にとしろう
大谷敏朗さん

オーブンを使わない場合は、中火~弱火のフライパンでひっくり返しながら8~10分焼きましょう



HP

ファミリーレストラン
タイニー

☎ 0847-22-0322

△ 世羅郡世羅町西上原483-3
① 11:00~15:00 (L.O.:14:30)、
17:00~21:00 (L.O.:20:30)
お休み/木曜(祝日は営業)



「落花生は太りやすい」と言われますが、落花生の成分は太りにくいとされる「植物性脂肪」なので、安心して食べてください



〔ReSEED 農園〕
もりよこ
森澤祐佳さん

教えてくれた人

世羅に産業を生み出したい 落花生で農業の活性化を目指す

ReSEED 農園の園長、森澤祐佳さんは、夢だった小学校の教員になり、せらに小学校に赴任。そこで感じたのは「子どもたちが将来世羅で暮らしたいと思っても、魅力的な産業が少ない」という現状。そこで「子どもたちが大人になったとき、世羅に帰って参加できる企業を」と立ち上げたのが ReSEED 農園。こちらで、従来の落花生の約2倍の大きさに育つ、甘くて柔らかい品種「おおまごり」を栽培し、採れたてを茹でて「煎り落花生」ゆで落花生として販売している。大粒なのに濃厚な落花生のおいしさを存分に味わえる「茹で落花生ホクホクごはん」にトライしてみよう。

seara.
世羅

自販機設置で24時間購入OK！ 加工品も充実した自然薯ファーム



教えてくれた人

〔せんちゃんFARM〕
せんせき
仙石ヤチヨさん

甘めが好きなのは、蜂蜜を入れても。「自然薯とろろ大根おろし」は自動販売機で販売していますので、ぜひ買い求めて冷凍庫で保存してください

自然薯の栽培と加工商品の販売を行うせんちゃんFARM。店舗に併設された自動販売機で「冷凍すりおろし自然薯とろろ」「自然薯とろろ大根おろし」「自然薯アイスクリーム」を24時間購入できる。自然薯は、解凍するとネバネバ感が出て、アイディア次第でさまざまな料理に利用できる優れたもの。使い勝手がいいので、ぜひ冷凍庫に常備しておこう。
販売担当の仙石ヤチヨさんが教えてくれたのは、一日の元気をチャージするスムージー！大根おろしが入っているとは思えないくらいさっぱりとした後味で、飲みやすい。簡単に作れるので、ぜひお試しあれ。

mihara.
三原

HP



HP



ReSEED 農園

△世羅郡世羅町下津田223



落花生はこちらで購入可！

道の駅世羅

△世羅郡世羅町川尻2402-1 TEL 0847-22-4400

PEAcE NUTS Café

△呉市焼山三ツ石町1-9 TEL 0823-33-7778



せんちゃん FARM

☎ 0847-32-8380

△三原市久井町山中野2142

🕒 9:30~17:00

お休み/木曜

ホクホクごはん

茹で落花生

おひたし



おひたし

大地の恵みを
いただく一杯

【材料(お茶碗約4杯分)】

茹で落花生…200g、ニンジン…1/2、米…2合、水…300cc、
ダシの素…小さじ1/2、オリーブ油…大さじ1/2、めんつゆ(3倍濃縮)大さじ2



1 茹で落花生の殻を割り、中身を取り出す



2 ニンジンを細切りにする



3 炊飯器に米、水、落花生、ダシの素、オリーブ油とニンジンを入れて炊く



4 炊きあがったらめんつゆをかける



5 よく混ぜて出来上がり！

POINT

落花生はおつまみやおやつにも最適。油揚げ、ゴボウなどを入れてもおいしい。

スムージー

自然薯と大根おろしの

おひたし



おひたし

新感覚の
トロトロ&ヤッぱり

【材料(グラス2杯分)】

「自然薯とろろ大根おろし」…2個、
牛乳…200cc、バナナ…1本



1 「自然薯とろろ大根おろし」は数時間前に冷凍庫から冷蔵庫へ移し、半解凍しておく



2 ミキサーに牛乳と、半解凍状の「自然薯とろろ大根おろし」をイン



3 約30秒かくはんする



4 バナナを4分割してミキサーに入れる



5 さらに約30秒かくはんしてグラスに注ぎ、ミントを添えて出来上がり

POINT

材料がどれもヘルシーで、さっぱりすっきりとした後味に。バナナのほか、好きな果物を入れてもOK。

スペインの一般的な家庭料理です。パンをスープに浸して食べるのもいいですよ。たくさん作って温まってください

【おへそカフェ&ベーカリー】
フランクさん



教えてくれた人

古民家で味わうスペイン料理 石窯ピザやバエリアに舌鼓！

縁側のある古民家を改修し、2011年にオープンしたおへそカフェ&ベーカリー。スペイン製の石窯で焼く石窯ピザや、本格バエリア、サラダ、タパスなどがいただける。米や野菜は世羅産を使用し、フランクさんが腕をふるう料理は、ここでしか味わえない逸品だ。冬期限定で提供されるスペイン料理「イペリコほほ肉のシチュー」を、家庭用にアレンジしたシチュー「鶏骨つき肉のエストフアド」を教えてくださいました。「日本でシチューといえば白いです」とフランクさん。簡単でおいしいので、おもてなし料理にもどうぞ！

sera
世羅

地元で愛され続けて60年 デリと洋菓子のカフェ

mihara
三原



教えてくれた人

【喫茶室&DERI かねしょう】
黒川有紀子さん

アーモンドやクルミ、ピスタチオなども好相性。キャラメルは冷凍もできるので、多めに作って作り置きするのもオススメです

1960年創業のかねしょう。築約90年になるという建物を4年前にリノベーションし、カフェ営業や、焼き菓子・プリンの販売をしている。店主の黒川有紀子さんは、店を切り盛りする傍ら、製菓教室を開いたり、三原市民を対象とした「まちゼミ」でクッキング指導をしたり。今回は、店でも販売しているキャラメルラスクのレシピを指南してくれました。

「表面に溶かしたチョコレートをかけて、固まる前にナッツやドライフルーツ、アラザンなどを飾るとパレンタインデールアレンジにもなりますよ」とアドバイスも。ぜひ家庭でも挑戦してみてください。

HP



おへそカフェ&ベーカリー

☎0847-23-0678

△世羅郡世羅町宇津戸1155

※カーナビには「宇津戸郵便局」と入れ、郵便局の交差点(店の看板あり)から約1km

◎11:00~15:00

お休み/水曜、木曜(1・2月は土日のみ営業。詳しくはHPで確認を)

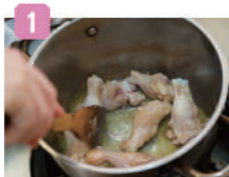


鶏骨つき肉の
エストフアド



【材料(4~5皿分)】

手羽先…10本、ニンジン…小2本、玉ネギ…大1個、ジャガイモ…大4個、水…1500cc、ベイリーフ…1枚、パプリカパウダー…小さじ2、ニンニク、コショウ…少々、オリーブオイル…適量、塩…ひとつまみ



鍋に手羽先と塩を入れ、オリーブオイルで揚げ目が付くまで炒める



ニンジン、玉ネギ、ジャガイモを大きめにカットして1に入れて炒める



ベイリーフとニンニク、パプリカパウダー、コショウを入れてよく混ぜる



水を入れて蓋をし、強火で煮込む



沸騰したら弱火にし、約30分煮込んで出来上がり

POINT

鶏肉にしっかり揚げ目が付いてから野菜を入れる(野菜の水分が出るため表面が焦げない)。鶏肉は、骨付き肉なら何でもOK

かねしょうの
キャラメルラスク



あのレシピ

【材料(約50枚分)】

フランスパン…1本、バター(食塩不使用)…15g、サラダオイル…15g、
【キャラメル】バター(食塩不使用)…30g、グラニュー糖…60g、生クリーム…30g、蜂蜜…小さじ1、お好みのナッツ…適量



パンを8mm程の厚さにスライスし、天板に並べ150℃のオーブンで10分焼く ※パンは焼いてから2日くらい経ったものがスライスしやすい



バターとサラダオイルを加熱し、焼いたフランスパンの表面に塗る



キャラメル用の材料を鍋に入れ、中火で加熱し、混ぜながら沸騰させる



2のフランスパンにキャラメルをたっぷり塗りと塗り、刻んだナッツを乗せる



170℃に予熱したオーブンでさらに10分ほど焼き、キツネ色になったら出来上がり

POINT

砂糖は、きび砂糖や上白糖ではなく、カリッとした食感を出すために必ずグラニュー糖を使うこと

HP



喫茶室&DELI かねしょう

☎0848-64-3210

△三原市港町3-3-1

◎11:00~16:00

お休み/日曜



ミハラッセ MAP

ミハラッセの 美味しいお店

1 ファミリーレストラン タイニー

☎0847-22-0322
 世羅郡世羅町西上原483-3
 営業時間 11:00 ~ 15:00 (LO14:30)
 17:00 ~ 21:00 (LO20:30)
 休木曜 (祝日は営業)



2 おへそカフェ & ベーカリー

☎0847-23-0678
 世羅郡世羅町宇津戸1155
 営業時間 11:00 ~ 15:00
 休水曜、木曜
 (1・2月は土日のみ営業。
 ※HPで確認を)



ReSEED農園
 見学などは受け入れていません
 商品は道の駅世羅などで購入可

3 せんちゃんFARM

☎0847-32-8380
 三原市久井町山中野2142
 営業時間 9:30 ~ 17:00
 休木曜



4 小西豆腐店 雪花菜

☎0848-62-2070
 三原市西町1-8-59
 営業時間 9:00 ~ 19:00
 休日曜、第4・5土曜



5 喫茶室&DELI かねしょう

☎0848-64-3210
 三原市港町3-3-1
 営業時間 11:00 ~ 16:00
 休日曜



せらエリア



道の駅 世羅
世羅町の特産品がたくさん集う道の駅。地元食材を生かした料理を提供するレストランも大人気!

MAP: P10-A

☎0847-22-4400
世羅郡世羅町川尻2402-1
☎8:00～18:00 休12月31日



HP



せら夢公園・せらワイナリー
家族で楽しめる広大な公園と、世羅特産のワインの醸造所見学や販売など楽しみがいっぱい!

MAP: P11-A

☎0847-25-4300
世羅郡世羅町黒淵518-1
☎3～12月9:00～17:00、1～2月10:00～16:00(レストラン014:30)
☎1～2月は火、水曜。3月は火曜



HP

三景園 のイベント
☎0848-86-9200 MAP: P11-C

HP

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

2.11 (木・祝)～14 (日)
金欄の手づくりひな人形展
☎10:00～17:00(予定)
☎無料(入園料は別途)



3.21 (日)
花見茶会
☎10:00～15:00(予定)

三原市芸術文化センターポポロ のイベント
☎0848-81-0886 MAP: P10-C

HP

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

1.16 (土)
リラックスパフォーマンス
「白鳥の湖」&「くるみ割り人形」
子ども大人も、みんなで楽しめるバレエ。分かりやすい解説付きで、バレエの代表作「白鳥の湖」「くるみ割り人形」(各1幕)を上演。出演：スターダンサーズ・バレエ団



©Kiyonori Hasegawa

☎13:15(開場)、14:00(開演)
☎子ども2000円、大人4000円

1.17 (日)
音楽のTOBIRA
天翔(あまかける)新春の調べ
新春のひと時、ホールに響く争の凛とした音色。
☎13:30(開場)、14:00(開演)
☎500円

2.11 (木・祝)
三浦文彰ヴァイオリン・リサイタル
世界からのオファーが絶えない若きヴァイオリニストの、凛とした音色にほとばしる情熱!
☎14:15(開場)、15:00(開演)
☎5000円、学生席2000円(当日座席指定)

3.21 (日)
こころをつなぐ歌
東京混声合唱団 三原特別演奏会
合唱の魅力が満載のプログラムで届ける三原初公演。
☎14:15(開場)、15:00(開演)
☎3500円、25歳以下1000円

イベント information

January-March

みはらエリア

MAP: P10-C

2.20 (土)～3.3 (水)
第8回みはら彩るまち歩き
雛祭りでお出迎え「おひなまつり」
市内各所にひな飾りを展示。2/27・28の2日間は、大島神社の参道と宗光寺、成法寺の階段に、地元の子どもたちが描いた約1000体の石の雛飾りが並べられる予定。



☎JR三原駅周辺 ☎施設により異なる
☎0848-67-5877(うきしろロビー観光案内所)
☎なし ☎JR三原駅からすぐ



HP

ミハラッセ 読者の声

作り手の人生が、作品には宿る。紹介文を読んで、魅力的な作品には作り手の今までが表現されていると感じました。ちよことお高めと感じてしまっていたのですが、人生を乗せて表現された作品なんです。だから、当然といえば当然だと思えました。
(竹原市・会社員)

ミハラッセ大好きです! 小さな紙ですが情報がたっぷりです。表紙も毎号ちよこのいいです。今回のBest Friendさんのバッグはかわいいうちよこの私には最高でした! これからも楽しみにしています!
(東広島市・学生)

先日、世羅に梨を買いに行き、初めてミハラッセと出会いました。今新型コロナウイルスのお店が開いているのかわからなくなりました。

が、これからはまたドライブに出かけようと思えました。読者の声でパワースポットの号が見てみたかったです。手に入る方法はないのでしょうか? 今週末はぜひ三原へ行ってみたくです。食事のできるお店も紹介して頂きたいです。
(東広島市・会社員)

「ミハラッセ」いつも楽しみに持ち帰らせてもらっています。三原や世羅、なげなく観光をしていましたが、思った以上に創作活動をされている方が多いのに驚きました。レザに興味がありました。
(福山市・主婦)

みなさんの声を
お待ちしております

〈新型コロナウイルス感染症によるイベント開催の影響につきまして〉
掲載しているイベントは、2020年11月30日時点のものです。今後、各イベントが延期や中止になる場合もございますので、各施設にお問い合わせください。

どうしてできたの？

大昔、地下深くにあったマグマが冷えて固まった岩の割れ目に水が入り込んで風化し岩になったのです。さらに雨によって間の土砂が流されて、この不思議な景観が生まれました。

久井岩海
 〒三原市久井町吉田
 TEL/0848-64-9234
 (三原市教育委員会文化課)



企画展「久井岩海」のせせき
 開催期間 2/2~3/28

三原市久井歴史民俗資料館では、久井岩海の成り立ちや不思議、魅力を学べる特別展が開催されます。岩海見学の際に、ぜひ立ち寄ってみて！

三原市久井町下津1397
 TEL/0847-32-7139
 8/10:00~17:00
 休/月曜(祝日の場合は翌日)
 12月28日~1月4日
 料/無料

小学校を改装して3Dだよ！

国の天然記念物である「久井岩海」は、ゆるい谷に沿って直径1~7mの岩がゴロゴロと転がっています。山の中に突如現れる奇妙な風景、岩に耳を当てると水が流れる音が聞こえてきます。この水の行方や水源、深さなどはまだに明らかにされていないのです。

マメちしき

広島県内には「久井岩海」のほかに、野呂山岩海(呉市)、矢野岩海(府中市)、仏谷岩海(尾道市)などの岩海があります。ごもたさは久井が一番。日本でも最大級の岩海なんだとか！

Q1 世羅町甲山にある桜や紅葉は有名なお寺の前は？
Q2 久井岩海にある岩は、大きなもので〇mにもなる。
Q3 岩海の岩に耳を当てると〇〇の流れる音が聞こえる。

今高野山

春は桜、秋は紅葉の名所、世羅町甲山地。或は鎌倉時代以降、系三州高野山の所領でした。そのため、この地に高野山の別格本山として建立されたのが「今高野山(お寺)」。たくさん文化財が残されています。



大田庄歴史館 (おとだのむら歴史館)
 〒世羅郡世羅町大字甲山159
 TEL/0847-22-4646
 8/10:00~17:00(入館料は16:30迄)
 休/月・火・木曜、12月29日~1月3日
 *特別展開催中の木曜は開催
 料/大人210円、子ども100円

国指定重要文化財「木造狛獅子頭」

今高野山の鎮守社である丹生神社には鎌倉時代に作られたとされる「木造狛獅子頭」が奉納されている。黒漆塗りに金泥や朱による彩色が施されている貴重なものです。(普段は非公開)

大田庄は平安時代末期に後白河上皇の荘園(耕作地)として経営され、平家が管理していました。以降は今高野山の所領とされ、ここで獲れた米は尾道まで運ばれ、船に積み込まれて年貢として納められたとされています。

世羅町役場からほど近く今高野山のふもとにある大田庄歴史館。この地は平安時代から始まった大規模な荘園(荘園)だったのです。歴史館では成り立ちをはいぬ今高野山と共に歩んできた世羅地域の歴史をさすぶることが出来ます。また常設展のほかにも、定期的に特別展なども開催されています。

三原市歴史の面影を「ミハラッセ」で詳しく楽しく解説しています。この本を読むだけで、ミハラッセのことが丸わかり！