

# 金岡新聞

11月号

## 日本ロマン飛行 ②7 — トロッコ列車 奥出雲おろち —



木次線木次～備後落合間を  
運転する。

車内には不燃化木材が使用され、窓のない開放的な車内から山あり川ありの日本の原風景をじっくり堪能できる。客車2両をディーゼル機関車が引っ張る3両編成で、普通のクロスシートの客車もあり、悪天候でも安心して観光できる。

列車は松本清張の名作「砂の器」の舞台として有名な亀高駅や、稲田姫像や社殿造りの駅舎が珍しい出雲横田駅、奥出雲そばの本場八川を過ぎ、出雲坂根駅へ。ここは駅構内に寿命百年の古狸も愛飲したという伝説の「延命水」が湧いていて、停車時間にはたくさんのお客様で賑わう。出雲坂根駅から三井野原駅へ向かう途中には、標高差160mの急勾配を登り下りするため、列車が進行方向を二転する三段式スイッチバックがある。

他にも日本最大級の二重ループ「奥出雲おろちループ」や、谷底まで約100mあるという真つ赤な三井野大橋など、見どころ満載。新緑の時期と、紅葉の時期は特に人気が高い。



### 11月生まれの有名人

- 11/1 福原 愛 27歳
- 11/2 深田恭子 33歳
- 11/3 柄本 明 67歳
- 11/6 松岡修造 48歳
- 11/7 長瀬智也 37歳
- 11/9 えなりかずき 31歳
- 11/13 木村拓哉 43歳
- 11/17 城島 茂 45歳
- 11/21 指原莉乃 23歳
- 11/28 蓮 舫 48歳
- 11/29 舩添要一 67歳
- 11/30 満島ひかり 30歳

四月下旬から十一月下旬の金曜日・土曜日・日曜日・祝日およびゴールデンウィーク・夏休み期間・紅葉期間の運転を予定。今年は一二月三日までは毎日運転。予約をすれば、車内で沿線のグルメを味わうこともできる。

### 若返りのビタミン豊富「サバ」

日本で一般的に流通しているサバは、主に「マサバ」と「ゴマサバ」の二種類で、それぞれ旬とされる時期が異なる。マサバは特に十月から二月にかけて脂が乗り、秋サバや寒サバとも呼ばれる。一方、マサバに比べて脂身の少ないゴマサバは季節による味の変化が少なく、一年を通じて漁獲されている。ゴマサバにはその名の通り、体にゴマのような黒い点があるのが特徴。サバには、DHAやEPAなどといった不飽和脂肪酸がマグロのトロに匹敵するほど豊富。これらの成分には悪玉コレステロールや中性脂肪を減少させる働きや、血液のドロドロ解消、動脈硬化の予防、さらには脳細胞を活性化してボケ防止に、最近ではダイエットにもよいと注目されている。他にも疲労回復や代謝を上げるビタミン類のほか、血合いの部分は鉄分が豊富で貧血防止にも効果抜群。サバには若々しい身体を保つのに欠かせない栄養素がたくさん含まれている。

「サバの生き腐され」と言われるほど、他の魚より鮮度がおちるのが速い。内臓に含まれる消化酵素の力が特に強い為、死んだサバの身は直ちに分解される。また、鮮度がおちる初期には多量のヒスタミンを生成する。これがジンマシンなどを引き起こす原因。「生きながらにして腐っていくので気をつける」という警句。また、サバにはアニサキスという寄生虫が潜んでいることがある。アニサキスは加熱や冷凍によって死滅するので、一般のご家庭ではサバを生の状態で食べるのは避けたほうがよい。



目がブルー掛かってツヤがあり、えらが鮮紅色で、体に張りがあるもの、切り身で売られている場合は、パックの底に汁が出ていないもの、ツヤがあり、身に張りのあるものを選びましょう。

#### 秋晴れの休日

忙しい仕事の合間をぬって、  
多島美の直島釣り公園へ

今年誕生した釣りのメンバーです。

世代を超えて楽しめる時間があるって素晴らしいですね。

でも、なぜか仕事着の人が！  
これが一番落ち着くスタイルってことなの？(笑)

世話役の三宅さん、素敵写真ありがとうございます！

