

# 湖山池情報フラザだより

第174号 令和7年7月下旬発行

発行元 湖山池情報プラザ

〒680-1416 鳥取市高住 754-17

TEL&FAX(0857)31-2900

営業時間 10:00~16:00 (水曜定休日)

## 湖山池のしじみ 今が旬！

しじみには旬を表す言葉で「土用しじみ」と「寒しじみ」があります。寒しじみは冬の時期が旬という意味ですが、これは淡水に生息するマシジミのこと。湖山池で漁がされているのは汽水に生息するヤマトシジミで、こちらは夏の土用の頃が旬。まさに「土用しじみ」の季節となりました。

ヤマトシジミは春から夏に産卵し、その頃が一番栄養も豊富で美味しいと言われています。昔から暑さで弱った体のために滋養のあるものを食べる風習として、土用の丑の日にしじみ（ヤマトシジミ）が食べられてきたようです。「土用のしじみは腹薬」ともいわれます。「腹」とは肝臓のことで、夏のしじみはアミノ酸やカルシウム、マグネシウム、亜鉛などの栄養が豊富で、肝臓の機能を活性化させてくれます。貧血や二日酔いなどにも効果があるようです。夏の暑さを乗り切るために、湖山池のしじみを食卓の一品に加えてみてはいかがでしょうか。

効果的な食べ方としてはしじみ汁が良いようですが、たくさん手に入れば炊き込みご飯も最高！ しじみは酒蒸しして身とだし汁をとります。炊飯器にお米と調味料、だし汁を入れたらいつも通り目盛に合わせて水加減をします。後はしじみの身と好みの具材をお米の上のせて炊くだけ。湖山池のしじみは身が大きいので食べごたえがありますよ。



## 湖山池のハスの花が見頃です

湖山池公園 福井休養ゾーン（鳥取市福井）のハス鑑賞池では、7月上旬からハスの花が咲き始め、見頃を迎えています。

鑑賞池のハスは、かつて鳥取城のお堀から移植されたもので「大名ハス」と呼ばれています。平成24年に湖山池が汽水化されたことにより、鑑賞池を淡水化して大名ハスを保護しています。

公園内にはハス鑑賞池のほか、戦国時代に地元の武将 吉岡将監が羽柴秀吉（後の豊臣秀吉）と戦を繰り広げた防己尾（つづらお）城跡もあり、湖山池を楽しむには絶好の散策コースとなっています。

ハスの花は朝早く開き、午後には閉じはじめると言われていきますので、鑑賞には午前中がおすすです。



# \*\*\*イベントのご案内\*\*\*

親子で楽しむ

湖山池体験イベント

## 第5回 湖山池でしじみ採り

2025年 8月2日(土) 小雨決行 荒天中止  
(荒天の場合は翌8月3日(日)に順延)



### ● 会場/湖山池オアシスパーク

### ● 受付開始/9:00~

(事前のお申込み不要。当日会場で受付してください。)

### ● 先着順200名様(各回50名)

参加対象/小・中学生とその保護者  
(小学生は必ず保護者同伴)

### ● 参加費/ひとり100円

- しじみ採り/1回目 10:00~10:20
- 2回目 10:30~10:50
- 3回目 11:00~11:20
- 4回目 11:30~11:50

### 必ずお読みください

- ◆事前のお申込みは不要です。当日会場で受付してください。(受付開始9:00)
- ◆先着順200名様になり次第、受付は終了いたします。予めご了承ください。
- ◆参加料は当日受付でお支払いください。引き換えにチケット・採取したしじみを入れるネット一枚をお受け取りください。
- ◆しじみの採取は手づかみのみ(道具の使用は禁止)とし、ひとりネット一杯までとさせていただきます。
- ◆濡れてもいい服装とはき物(ビーチサンダルなど)でお越し下さい。ケガ防止のため裸足での参加はできませんのでご注意ください。
- ◆熱中症予防のための飲み物・日よけ等をご準備ください。
- ◆荒天の為中止になる場合がございます。湖山池情報プラザのブログでご確認下さい。  
URL [https://blog.goo.ne.jp/koyamaike\\_jp](https://blog.goo.ne.jp/koyamaike_jp)  
または【湖山池情報プラザ】で検索



【お問い合わせ】0857-31-2900 (湖山池情報プラザ)

【ご注意】本イベント以外で湖山池のしじみを勝手に採取することは禁じられています。

### 湖山池ノルディック・ウォーク教室 8月開催日変更のお知らせ

毎月第二木曜日に開催しております『湖山池ノルディック・ウォーク教室』の8月の開催日を、8月14日(木)から8月21日(木)に変更いたします。



後記 一昨年、昨年と花付きの悪かった湖山池公園福井休養ゾーンにあるハス鑑賞池のハスですが、今年は順調に花を咲かせています。つぼみの数も多いようなので、8月上旬ごろまで花を楽しめそうです。