食文化館

秋のイベントスケジュール♪

9月

15（日）　おすすめ体験・うさぎまんじゅう
16（月・祝）季節の調理体験①小浜の伝承料理①
23（月・祝）おすすめ体験・うさぎまんじゅう
29（日）　季節の調理体験②小浜の伝承料理②

10月

6（日）　季節の調理体験①鯖を堪能
12（土）　おすすめ体験・かぼちゃ蒸しパン
14（月・祝）季節の調理体験②鯖を堪能
19（土）　おすすめ体験・かぼちゃ蒸しパン

11月

4（月・祝）季節の調理体験①小浜の伝統野菜
10（日）　おすすめ体験・さつまいものきんつば
24（日）　おすすめ体験・さつまいものきんつば
30（土）　季節の調理体験②小浜の伝統野菜

調理体験について

・季節の調理体験 ～季節の食材を使った調理体験～
　時間：10:00 ～ 13:00
　定員：16 名
　対象：小学生以上
　料金：1,000 円
・おすすめ体験 ～手軽にできるお菓子作り体験～
　時間：13:00 ～ 16:00(受付：12:50 ～ 15:30)
　料金：500 円

海のガーデンでおしゃピク♪　要予約

食文化館・海のガーデンでおしゃれなピクニック「おしゃピク」を楽しみませんか！
お気に入りのアイテムを持参して、美味しいお弁当を食べながら映える写真を撮影しましょう♪
イベントの詳細は、食文化館ホームページをご覧ください。

日時：令和 6 年 9 月 22 日（日）
料金：1,500 円
対象：小学生以上（小学生は保護者同伴）
定員：16 名（定員を超えた場合は抽選となります）
内容：お弁当の調理体験
　　海のガーデンでのピクニック
申込：9 月 15 日（日）までにお電話
　　または食文化館 HP からお申し込み下さい。

▼ご予約･お問い合わせはこちらまで
〒917-0081　福井県小浜市川崎 3-4
御食国若狭おばま食文化館
[休館日] 毎週水曜 [開館時間] 9時～18時 (11月～2月は17時まで)
TEL 0770-53-1000
mail mermaid@city.obama.lg.jp
http://www1.city.obama.fukui.jp/obm/mermaid/

食文化館だより

発行：御食国若狭おばま食文化館
〒917-0081　福井県小浜市川崎3丁目4番
http://www1.city.obama.fukui.jp/obm/mermaid

Vol.064　秋／2024

●御食国若狭おばま食文化館●
1F ミュージアム＆キッチン
tel:53-1000 fax:53-1036
2F 若狭工房 tel:53-1034
3F 濱の湯　tel:53-4126 fax:53-4130
●（食文化館別館）濱の四季●
tel:53-0141 fax:53-0408
（市外局番0770）

食文化館内のブース紹介

常設展示 食と健康

西洋医学が浸透する以前の日本では、身体の声に耳を澄まし、食生活などで身体の調子を整えるという「医食同源（いしょくどうげん）」の考え方が主流でした。

江戸時代に小浜藩医であった杉田玄白（すぎたげんぱく）(1733-1817)は、西洋の医学書を翻訳した『解体新書（かいたいしんしょ）』の刊行で知られていますが、自らの家族に向けて『養生七不可（ようじょうしちふか）』という健康で長生きするための心得を書き記しています。同書では「食べるのも飲むのも度をすぎない」「変わった食べ物は食べない」の他、心の持ち方などにも触れ、現代でも通じる健康の秘けつが説かれています。

玄白が69歳の時、有卦（うり）(陰陽道でいう幸福の年回り)に入るため、一族や門人が不の字のついた七品を送って健康を祝いました。

そのとき送られた七不にちなみ、書き記された養生の大要が『養生七不可』です。

「養生七不可」
一、昨日の失敗は気にしない　昨日非不可恨悔
一、明日のことは心配しない　明日事不可慮念
一、食べるのも飲むのも度をすぎない　飲食食不可過度
一、変わった食べ物は食べない　非正物不可苟食
一、何でもないのに、むやみに薬を飲まない　藥事侍不可服藥
一、元気だからといって無理をしない　頼壮責不可過労
一、楽をせず、適度に運動を　勤動作不可好安

若狭おばまの薬箱

薬箱の中には、江戸時代に刊行された若狭地方の地誌『稚狭考（わかさこう）』に記載の生薬のレプリカが収められています。

また、玄白と同じく小浜藩医であった中川淳庵（なかがわじゅんなん）(1739-1786)が薬品会（やくひんえ）に出展した生薬の解説もしており、ハトムギなどは今も医療などで使われています。

現代でも重視されている生薬の味や効能、産地を紹介しておりますので、ぜひご覧ください。

伝統行事と食文化

中秋の名月と月見

旧暦8月15日の晩に昇る月は、中秋の名月と呼ばれ、一年で最も美しい月であるとされています。

この夜、美しい月を眺め、五穀豊穣を祝う月見の行事が日本各地で行われます。月見は、平安時代に中国から日本に伝わったものが、貴族や庶民の間に広まった年中行事であると考えられています。

月見の供物

中秋の名月は芋名月とも呼ばれ、団子やススキと並んで、秋に収穫をむかえる里芋やさつまいなど畑の作物が供えられます。

食文化館１階の町家では、毎年９月に月見の展示を行っていますので、お越しの際はぜひご覧ください。

家庭に伝わる食文化

むかご飯

むかご

晩秋に山芋の葉の付け根にできる「むかご」をご飯と一緒に炊き込んだ料理です。

米を研いで３０分～１時間ほど浸水させたあと、塩を加えて軽く混ぜ、その上にむかごをのせて炊飯します。炊き上がったら、底からさっくりと混ぜ合わせて出来上がり。お好みで酒を全体に一振りして蒸らすと味に深みが出ます。

秋の季語でもある「むかご飯」は、シンプルですが秋から冬への季節の移ろいが感じられるごちそうです。

むかご飯

イスタンブールを旅して

2024年6月3日から6日まで、国際学会における講演のため、イスタンブールを訪れた。

はじめてのトルコであり、西洋と東洋の文化が交わるイスタンブールの旧市街のホテルに泊まった。関西空港からイスタンブールへはトルコ航空の直行便のため、旅の疲れはほどほどで、翌朝、朝食のメニューから「地中海食」を選んだ。トルコ語は全く分からないのでどんな料理かと待っていると、写真のプレートが出てきた。レタスの上に、イチゴ、トマト、ピーマン、キュウリ、枝豆、オリーブ、アボガド、サーモン、そして穀物はキヌアである。地中海食は心筋梗塞、動脈硬化などの予防効果が高く、もっとも健康的な食として、研究も進んでいる。最近、ヨーロッパで長期間のヒト介入試験が実施され、フレイル（からだの脆弱性を意味する）予防に有効なことが報告されている。さらに、地中海食の有効性は、腸内細菌叢が健康になっていることが関わっていることも示されている。

穀物のキヌアは、アンデス地方で古くから食べられている「雑穀」のひとつ。お米のような見た目をしているが、キヌアには、たんぱく質や鉄分、マグネシウム、カルシウム、ビタミン類など様々な栄養素が豊富に含まれている。白米と比較すると、鉄分が約40倍、マグネシウムが約25倍、カルシウム約15倍、ビタミン類も約20倍も、含まれている。2018年冬季オリンピック平昌大会で金、銀、銅三つのメダルを獲得した高木美帆選手が愛用していることで話題になった。彼女は海外遠征にサバ缶を持っていくほどサバ好きでもある。

もう一つ重要なことは、このプレートには調味料が使われていないことである。テーブルに塩、コショウ、オリーブ油、バルサミコソースが置いてあり、味付けはあなたのお好みで、ご自由にという意味かも。逆に言えば、健康的なプレートでも、調味料、とくに塩分を加えれば健康ではなくなり、塩分を使用したのは個人の責任ということかも。Sustainable Healthy Eating（持続可能な健康な食）を考える旅であった。

地中海食

内藤　裕二　NAITO　YUJI

京都府立医科大学大学院教授(医学研究科生体免疫栄養学講座)。腸内細菌研究の第一人者。若狭町出身。

若狭高校を卒業後、1983年京都府立医科大学卒業、2001年米国ルイジアナ州立大学医学部客員教授などを経て、2021年より現職。

著書に『すごい腸とざんねんな脳』(統合法令出版)、『不調の9割は腸が解決してくれる』(リベラル社)など多数。