



季節の調理体験

<年 24 (12 か月 ×2)回 / 10 時より 2 時間 / 1,000 円>



黒豆ごはんとフォカッチャ



グループマーメイドが
「きめ細やかな対応」
「新鮮で安心安全な食材」
「良心的な料金」
で調理を楽しく指導します！

みけつくに

御食国若狭おばま食文化館

TEL 0770-53-1000
FAX 0770-53-1036

〒917-0081 福井県小浜市川崎 3-4

休館日 水曜日（祝日の場合は開館） 開館時間 9：00～18：00（11月～2月は9：00～17：00）

令和3年度季節の調理体験 (テーマ&献立)

4月 **健康長寿の秘訣** (和食・・・基本の一汁三菜)
雑穀ごはん 新ごぼうと油揚げの味噌汁 醤油干の焼き物 春キャベツのおひたし 桜の花の羊羹

5月 **すし** (巻きずし・押しずし・手まりずし)
鯖の押しずし サラダ巻きずし 野菜の手まりずし 枝豆のしんじょう汁 かしわ餅

6月 **たまご** (企画展示と合わせたたまご料理)
オムライス アスパラのポタージュ カステラ

7月 **スパイス** (スパイスの上手な使い方)
タンドリーチキン ターメリックライス 梅風味のポトフ 手作りアイスと焼きバナナのシナモン風味

8月 **イタリアの家庭料理** (上手作りパンとスープ)
フォカッチャ フリッタータ (イタリア風オムレツ) 夏野菜のミネストローネ ミディトマトのカプレーゼ

9月 **発酵とフランス料理** (日本の発酵食品をフランス風に)
へしこことじゃがいものキッシュ クスクスと豆のスープ 甘酒のフレンチトースト

10月 **弁当** (弁当作りのコツ)
黒豆ごはん 水無月豆腐 椎茸含め煮 野菜のオリブオイル蒸し ずんだ餅

11月 **行事食** (地域の逸品)
鯛そうめん 里芋の田楽味噌和え 焼き鯖汁 つぶあん入りきな粉餅

12月 **おせち料理** (小浜風に)
れんぼ 小鯛の手まりずし へしこ入り伊達巻 昆布巻 あんもち雑煮

1月 **酒粕** (酒粕を使った創作料理)
酒粕タルタルのサンドイッチ 酒粕のカボチャポタージュ 酒粕のスフレチーズケーキ

2月 **小浜のごちそう** (小浜の特産品、旬の地物)
生わかめと谷田部ねぎのうどん 若狭牡蠣の天ぷら でっち羊羹

3月 **鯖** (3月8日の「鯖の日」にちなんで鯖料理アラカルト)
鯖缶の箱ずし 船場汁 白菜とへしこのサラダ 桜餅

■ 対象：小学生以上 (小学生は保護者同伴)

■ 定員：16名 (定員になり次第締切)

■ 時間：10:00～13:00 ■ 費用：1,000円

*開催日はHP またはお電話でご確認ください。

*申込期限は3日前まで。前日・当日の取消は、取消料として参加費全額をいただきます。

*都合により内容が予告なく変更する場合があります。

*日時を自由に設定できるプランもあります。親睦会などに活用ください。(4名以上、献立一部変更可、半月前までに申込)

若狭名物土産作り体験 *通年実施

■ 対象：小学生以上 (小学生は保護者同伴)

■ 定員：4～16名

費用：1,900円
鯖の押しずし (1本)

■ 所要時間：60分

■ 申込期限：1週間前



費用：1,300円
手まりずし (8個)

■ 所要時間：45分

■ 申込期限：1週間前



費用：800円
かまぼこもしくははんぺん

■ 所要時間：80分 (蒸し40分を含む)

■ 申込期限：1週間前

費用：600円
**くずまんじゅう (8個) もしくは
でっちようかん (1パック)**

■ 所要時間：60分

■ 申込期限：3日前



*電話とキッチン利用申込書 (HPからダウンロード) でお申し込みください。

*前日・当日の取消は、取消料として参加費全額をいただきます。

*都合により内容が予告なく変更する場合があります。

*対象、定員、所要時間は目安です。

調理台&調理器具の貸し出し

貸卓 (1台)

*通年実施

■ 対象：小学生以上 (小学生は保護者同伴)

■ 定員：1～4名 (5台まで貸し出し合計20名)

■ 所要時間：180分 (超過の場合180分ごとに500円)

■ 費用：500円 (冷暖房使用時は700円)

*電話とキッチン利用申込書 (HPからダウンロード) でお申し込みください。

*食材を持ち込んで設備・器具のみを利用するプランです。

*スタッフによる補助はありません。

*終了時は、設備等を入室時の状態に戻してください。

*申込取消の取消料はかかりません。

新型コロナウイルス感染拡大防止対策として、以下についてご理解とご協力をお願いいたします。

*必ずマスクをご持参の上、実習中の着用をお願いいたします。

*事前に、検温や簡単な問診票記入をお願いし、場合によっては参加をお断りする場合があります。