

グループマーメイド

季節の調理体験

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

グループマーメイドが、

きめ細やかな対応



新鮮で安全安心な食材



良心的な料金



※調理の一例

で調理を楽しく手ほどきします！

詳しくは裏面へGO！

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）、年末年始（12月28日～1月5日）

【開館時間】 9:00～18:00（11月～2月は9:00～17:00）

【HP】 <http://www1.city.obama.fukui.jp/obm/mermaid/> QRコードはこちら→



2022. 3

令和4年度 季節の調理体験 (テーマ&献立)

- 4月** 春野菜を堪能しよう (春の鮮やかな食卓)
桜ごはん / さわらと春野菜のアクアパッツァ
菜の花のスープ / いちごの豆腐ムース
- 5月** こどもの日のごちそう (おうちで作れる寿司)
玉子の巻き寿司 / 野菜の手まり寿司 / かしわ餅
とろとろ新玉ねぎと鶏のスープ / ひじきサラダ
- 6月** おうちで中華 (小浜風に)
手作り肉まん / 揚げ鯖の黒酢あんかけ
酸辣湯風スープ / 中華白玉
- 7月** スパイスで減塩 (継続できる健康料理)
バターチキンカレー / 夏野菜のミネストローネ
トマトとアボカドのモッツアレラサラダ / 梅ゼリー
- 8月** 夏のごちそう (日本各地のさっぱり夏料理)
たこめし / アジの薬味たっぷり冷や汁
やたら漬け / ミルクわらび餅
- 9月** 米粉と豆乳 (小麦粉、卵、牛乳を使わない)
秋鮭と生姜の米粉シチュー / 米粉と豆腐のパン
温野菜サラダ / いちじくのくずもち
- 10月** 秋のごちそう (秋野菜を堪能しよう)
新生姜のご飯 / きのことハンバーグ
のっぺい汁 / かぼちゃモンブラン
- 11月** 発酵食品 (身近な発酵食品を使って)
穴子の醤油干しと谷田部ネギの巻き寿司
具だくさんの粕汁 / 甘酒チーズケーキ
- 12月** おせち料理 (食卓が華やかになる逸品)
椿の手まり寿司 / 昆布巻き / 伊達巻
ゆず釜紅白なます / 神戸風雑煮
- 1月** 新年のごちそう (おめでたい料理)
鯛の唐揚げ / 鯛だしのカうどん
白菜と春菊の塩昆布和え / でっちゃんかん
- 2月** 小浜のごちそう (旬の地物を使って)
梅干し黒豆ごはん / 若狭牡蠣のポテトフライ
生わかめと谷田部ネギのスープ / フルーツ大福
- 3月** ハレの日のおもてなし (春の華やかな食卓)
春のちらし寿司 / はまぐりと菜の花の潮汁
たけのこの唐揚げ / 桜の花の生どら焼き

- 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。親睦会などにご活用ください。(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

鯖の押しずし (1本)

- 費用：1,900円
- 所要時間：60分
- 申込期限：1週間前



手まりずし (8個)

- 費用：1,300円
- 所要時間：45分
- 申込期限：1週間前



かまぼこもしくははんぺん

- 費用：800円
- 所要時間：80分 (蒸し40分を含む)
- 申込期限：1週間前



くずまんじゅう (8個) もしくは でっちゃんかん (1パック)

- 費用：600円
- 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。**

- * マスクを着用の上、ご参加下さい。
- * 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。