



# 食文化館だより【2010】 かわあばん 夏休み号

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>



1F ミュージアム&キッチン, 2F 工房 ● tel:0770-53-1000 fax:0770-53-1036  
3F 濱の湯 ● tel:0770-53-4126 fax:0770-53-4130  
濱の四季 ● tel:0770-53-0141 fax:0770-53-0408

夏休み期間中(7/21-8/31)は休まず開館！イベント盛りだくさんでお待ちしています！  
電話でお問い合わせ・お申込みください。

## 季節の調理体験

男女を問わず、お一人様から気軽に参加いただけます。  
季節の食材を使った調理体験です。

### 7/12・15・18 文月編

●10:00～13:00  
会場：キッチンスタジオ  
定員：各30名（定員になり次第締め切り）  
料金：700円

コーン入り麦ごはん ひき肉のドライカレー  
春雨の梅酢あえ ジャが芋の冷たいスープ  
くずまんじゅう

### 8/6・18・22 葉月編

●10:00～13:00  
会場：キッチンスタジオ  
定員：各30名（定員になり次第締め切り）  
料金：700円

白ごはん 鶏肉のスタミナソースがけ  
夏野菜のラクトゥイユ 野菜の酸っぱいスープ  
フルーツポンチ

## おもしろ不思議クッキング

実験&調理体験プログラム

### 7/24 海水から塩をとり、その塩を使って調理体験を行います。

●10:00～12:00  
会場：キッチンスタジオ  
対象：小学生  
定員：30名（定員になり次第締め切り）  
料金：300円  
持物：三角巾・エプロン・上履き

### 8/21 玉ねぎの皮で染物にチャレンジ！ カンタン玉ねぎ料理も付いています。

●10:00～12:00  
会場：キッチンスタジオ  
対象：小学生以上（大人のみの参加も大歓迎）  
定員：30名（定員になり次第締め切り）  
料金：500円



## キッズ・キッチン拡大編

お友達を誘って何度でもご参加ください。

●10:00～12:00  
会場：キッチンスタジオ  
定員：20名（申し込み多数の場合は抽選）  
料金：700円  
持物：三角巾・エプロン・上履き・マイ箸

### 7/17 体に優しいカレー（中級）

子供たちが大好きなカレー。脂肪分の高い市販の固形ルーの代わりに、カレー粉やスパイス、米粉などを使い、夏野菜がたっぷり入った体に優しいカレーに挑戦します。

夏野菜カレー かぼちゃスープ 春雨とトマトのサラダ  
キュウリの即席漬け かまいたち茶

対象：小学2～4年生  
申込期間：7/1-9

### 7/31 体に優しいカレー（初級）

対象：年中児・年長児・小学1年生  
申込期間：7/15-22

\*参加後は、町家で行う東高校生徒の「食育かるた」「食育紙芝居」で楽しく学びましょう。保護者の方は、『医食同源』の講演へどうぞ。こちらも是非ご参加ください。

### 8/8 おやつ（初級）

成長期の子供にとってのおやつは、大切な食事の一部です。市販のおかしとは違う野菜や果物を使ったおやつ作りに挑戦します。

ふたつのオレンジゼリー 米粉ピザ  
米粉のフルーツケーキ ヨーグルトドリンク

対象：小学2～4年生  
申込期間：7/26-8/2

TELのほかに、FAX、E-mailでもお申込みいただけます。  
参加希望日、時間帯、保護者、参加するお子様の名前（ふりがな）、小学生または保育園名、年齢、利き手、食物アレルギーの有無、住所、電話番号をご記入ください。  
[E-mail syoku-machi@ht.city.obama.fukui.jp]

## 医食同源

講演&調理体験プログラム

### 7/31 子どもの健康と食事

講演 みんなで楽しむ“にぎやか 食事

●13:00~14:00

会場：シアター

対象：午前「キッズ・キッチン拡大編」

午後「いっしょにつくろっ！」参加の保護者

講師：杉田玄白記念 公立小浜病院小児科医長 原 慶和先生

\*講演中、「キッズ・キッチン拡大編」「いっしょにつくろっ！」の小学生は、1F町家で行う県立若狭東高等学校生徒による「食育かるた」「食育紙芝居」で楽しく学びましょう。

調理 「いっしょにつくろっ！」体にやさしいおやつ

●14:00~16:00

会場：キッチンスタジオ

対象：小学生と保護者

定員：15組（定員になり次第締め切り）

料金：800円（1組）

持物：三角巾・エプロン・上履き（小学低学年のみ）

米粉のポンデケーキ 米粉のミニクレープ  
ぐるぐるオレンジゼリー

## 魚のプロに教わる！

魚加工工場の見学後、  
工場で作られたものを使って調理体験を行います。

### 8/5 工場見学編（調理体験付き）

●8:30~13:00

集合：食文化館前（8:30）

対象：小学生以上（大人のみの参加も大歓迎）

定員：30名（定員になり次第締め切り）

料金：900円

持物：三角巾・エプロン・上履き（小学低学年のみ）

福井缶詰と小浜海産物の工場見学（プチ特典付き）  
のあと、食文化館1Fキッチンスタジオにて、はんぺんづくりと加工品を使って調理を行います。

## 男子厨房

野菜のソムリエと一緒に、体に良い野菜の  
おいしい食べ方・食べ合わせ・保存方法を学びましょう。

### 8/20 「野菜力」を生かしたおかず

●18:30~20:30

会場：キッチンスタジオ

対象：50歳以上の男性

定員：20名（定員になり次第締め切り）

料金：1000円

申込期間：8/2より

キャベツとレンコ鯛の蒸し煮 根野菜の炊きこみごはん  
ゴーヤチャンプル 香り野菜のスープ

## メンズキッチン

焼豚炒飯の焼豚作りから作ります！

### 8/21 お家でできる中華料理

●15:00~19:00

会場：キッチンスタジオ

対象：18~50歳位までの男性

定員：20名（定員になり次第締め切り）

料金：1000円



焼豚炒飯 肉まん 生春巻き 水餃子 杏仁豆腐

## 食文化館のお盆

かけはしサポーターが、  
館のお地蔵さんをお祀りします。

### 8/21-23 「まいってんのお〜」

昔から、私たちの身近な存在である「お地蔵さん」をお祀りする「地蔵盆」を食文化館で行います。

館のボランティア「かけはしサポーター」がかつて「子ども」だった頃に行っていた地蔵盆を再現します。

期間中、参って（見学して）くださった方には、「かけはしサポーター」手作りのお菓子をプレゼントします。

会場：町家

### 8/23 終戦直後の「盆のご馳走」

終戦直後の盆にご馳走として食べた「すいとん」を再現します。町家内ちゃぶ台でご試食ください。

●13:00~

会場：町家

試食：限定30食

## 食文化館夏休みお天気カレンダー

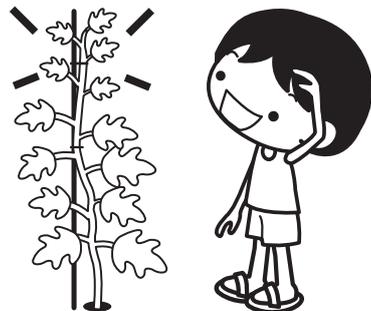
お天気と気温を毎日ボードに描きこみます。

～涼しく楽しく、体&お財布&地球に優しく～

## ゴーヤでつくる緑のカーテン2010

食文化館では、キッチンスタジオの窓ガラスを緑のカーテンで覆うため、ゴーヤを植えています。向日葵と一緒に毎日スクスク成長中です。

来館の際には、ぜひご覧ください。



この食文化館だよりは食文化館で常時配布しています。HPからのダウンロード（カラー版：pdf）も可能です。イベントスケジュール情報はメール配信も行っています。

（QRコードを携帯のバーコードリーダーで読み取るか「M0090973@r.mini.mag2.com」を入力・空メールして、登録手続き下さい。）

