

食文化館 だより

vol.019
夏/2013

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:8080/obm/mermaid
mermaid@city.obama.lg.jp

【食文化館】
1Fミュージアム&キッチン, 2F若狭工房/tel:0770-53-1000 fax:53-1036
3F 濱の湯/tel:0770-53-4126 fax:53-4130

【食文化館 別館】
お食事処 濱の四季/tel:0770-53-0141 fax:53-0408

医食同源vol.8「薬・健康食品に関する基礎知識&夏バテ予防」を開催します

あなたは、薬を正しく使用していますか？
正しい使用方法、保存方法やリスクを知っていますか？
薬と食事の飲み合わせや、
健康食品（特定保健用食品、栄養機能食品、サプリメントなど）について正しく理解し、摂取していますか？
時節柄、夏バテ予防対策として、快活に夏を過ごすための食事や
安価で手軽に作れるドリンクの作り方についても学びます。



今企画は、講演と調理体験がセットになったプランです。
講演は1時間程度を予定しており、講演が終了次第、調理
体験を行います。

日時：7月6日(土) 10:00-13:00 対象：高校生以上
講師：杉田玄白記念 公立小浜病院 薬剤部長 内田博友氏
費用：800円 定員：20名(定員になり次第締切)

内容：トマトとパプリカのリゾット
ピーマンのふんわり肉詰め
豚肉とチーズの梅しそ巻き
夏野菜の辛子酢味噌和え
さっぱりレモンムース

特典：熱中症予防ドリンク試飲&レシピ
夏バテ予防食材ハンドブック

おもしろ不思議クッキング「ゼリーで実験」「塩を作ってみよう!」を開催します



“固める(ゲル化)”させるものには、どんなものがあるんだろう???実験後はおいしくいただきませす!

日時：7月26日(金) 10:00-12:00 対象：小学生
費用：300円 定員：30名(定員になり次第締切)
内容：ぷるぷるゼリー ぷにぷにミルクもち



写真：昨年開催の「レモンの不思議」より

〇〇に塩を入れると〇〇になる!!海水で塩作りをしたあと、簡単な実験を行います。

日時：8月5日(月) 10:00-12:00 対象：小学生
費用：300円 定員：30名(定員になり次第締切)
内容：当日までのお楽しみ☆



体に優しいメニュー♪「スープ編」「サラダ編」

スープもサラダも数限りなくメニューがありますが、夏野菜をたっぷり使った体に優しい〜とおきの5品を紹介します。



日時:7月20日(土) 10:00-12:00
対象:小学生以上(小学生は保護者同伴) 費用:700円
定員:20名(定員になり次第締切) 内容:お楽しみスープ5品



日時:7月28日(日) 14:00-16:00
対象:小学生以上(小学生は保護者同伴) 費用:700円
定員:20名(定員になり次第締切) 内容:お楽しみサラダ5品

メンズキッチン「極みの『カレー』『パスタ』」

男性を対象とした調理体験シリーズ「メンズキッチン」。今年のテーマは『極める』。初心者からこだわりのある層まで是非御参加下さい!



日時:7月28日(日) 10:00-12:00
対象:18歳以上の男性 費用:700円
定員:20名(定員になり次第締切) 内容:本格ビーフカレー



日時:8月24日(土) 10:00-12:00
対象:18歳以上の男性 費用:700円
定員:20名(定員になり次第締切) 内容:デラックス・ミートソース



●食の語り部『鯖街道』すぎたにちょうしょう杉谷長昭さんを訪ねました。

若狭湾で獲れた鯖を京都まで運んだ道を総称して『鯖街道』と呼びます。小浜の人たちにとって一番身近な鯖街道は、丹波街道から根来、針畑を越え、鞍馬街道から京都入りするルートです。

若狭越えには様々なルートがありますが、杉谷さんが山登りを始められた当時、根来から針畑の辺りは廃道化していました。そこで、杉谷さんは昭和46年に根来坂から山登りを開始し、人が往来して集落と集落を結んだ道を、小浜山の会会員らと10年をかけ再生されました。そして、以後、道の保護や活用に尽力してこられました。

再生に当たっては、まず生活の匂いに魅せられ、山登りとして頂上を目指すのではなく、探検して道を見つけることに面白味を感じ、「枝を切り、落ち葉を掃き、人が往来して踏み固められた形跡を探した。また、上根来のおじいさんから、昭和30年代後半まで農作業は牛が活躍しており、牛は運搬にも使っていたときいた。そこで、

牛が通れるような幅と緩やかな勾配を意識して道を割り出していった」のだそうです。

この杉谷さんらが再生させたルートは、今や登山や遠足、ウルトラマラソンなどで多くの人が行き交う名所となりました。その道の魅力について、「再生した道は、少なくとも昭和30年代まで小浜の先代たちが生活に使っていた。『若狭もん』を京都に運んだのはもちろんのこと、1570年に家康が針畑峠を越えたことから軍事目的にも使用していた道だ。そのことに、それぞれが思いを馳せ、楽しんで追体験してもらいたい」と話されました。

最後に、「道の再生と保護や活用に携われた40年間は、多くの仲間にも恵まれて幸せだった。オグロ坂ではヒル、根来坂では熊にも遭遇した。そのため、安全面も考慮したガイドブックを制作している」という話も伺いました。現在も賛同される方々と精力的に活動される杉谷さん。ますますのご活躍とガイドブックの完成が待たれます。

○～食の達人・食の語り部認定事業～

小浜市では、「食」に関する優れた技術や知識をお持ちの方を「食の達人・食の語り部」として認定しています。多くの市民に、その技術や知識を知っていただくとともに、後継者の育成を促進することを目的としています。

いっしょにつくろっ!「〇〇がおやつに変身!」



小学生の児童とその保護者を対象とした調理体験シリーズ「いっしょにつくろっ!」。今回は、意外な材料で美味しいおやつを作ります。おうちでも一緒に作って、家族をビックリさせちゃおう!

日時:6月15日(土) 14:00-16:00

対象:小学生と保護者

費用:1組600円 定員:20組(定員になり次第締切)

内容:ブルーと豆腐の焼き菓子

高野豆腐のフレンチトースト風 ツナの米粉パンケーキ

若狭和紙で「うちわを作ろう!」



昨年夏、夏季限定メニューとして登場した『若狭和紙のうちわ』が大好評につき再登場!!骨はプラスチックと竹の2種類から選べます。自分で使ってもよし、プレゼントに良しの一品。おひとついかがですか?

期間:6月1日(土)-8月31日(土) 時間:1時間(*あくまで目安です)

対象:小学生以上(小学生は保護者同伴) 費用:900円

受付:食文化館2F若狭工房

「元気食生活実践ガイド」が完成! 講習会が始まります!

小浜オリジナルの食育ガイドブック「元気食生活実践ガイド」が完成しました。これは、市民の皆様が食に関する正しい知識を身につけて健康に配慮した食生活を実践できる力、いわゆる「フードリテラシー」や「選食力」を持っていたりするためのガイドブックです。

内容は、日本型食生活の大切さを説くとともに、科学的な根拠や栄養学に基づく健康的な食生活のノウハウ、さらに「身土不二」「一物全体食」などをはじめとした東洋的な考え方を全体的に盛り込み、食生活だけにとどまらずに健康で長生きするための心の持ち方や考え方などにも触れています。

今年度は、このガイドブックをテキストとした食育講習会の開催、さらには、講習会参加者を対象にした「食生活検定」を実施します。健康で長生きをするために、ガイドブックと講習会をお役立て下さい。

※「元気食生活実践ガイド」の配布は、講習会参加者のみとさせていただきます。

『元気食生活実践ガイド』の主な内容

- I 自分を知らう(必須エネルギー、適正体重、24時間尿による栄養調査)
- II 何を食べるのか(身土不二、5大栄養素、食物繊維、ファイトケミカル、発酵食品、腸内環境、分つき米、グリセミックインデックス、ネバネバヌルヌルの食べ物、元気野菜、土づくり)
- III どのように食べるのか(味覚、塩・砂糖・油の選び方、出汁、一物全体食、咀嚼、空腹の時間、腹七分目)
- IV 正しく知らう(良い食材の見分け方、保存方法、食品添加物、農薬、放射能、遺伝子組み換え、和食の作法)
- V 元気で生きるために(餌と食事の違い、杉田玄白「養生七不可」、病は気から、感謝して生きる、生きがいを持つ)
- VI レシピ集(塩分や糖分、カロリーを控える工夫などを織り込んだレシピ)

検定試験の合格者には健康グッズや栄養調査チケットなどのプレゼントをご用意しています。詳しくは、講習会でご案内いたします。



● 講習会スケジュール ●

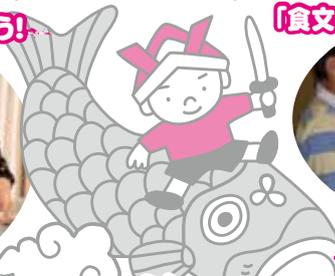
- 7/18[木] 19:00~ 雲浜公民館
- 22[月] 19:00~ 西津公民館
- 23[火] 19:00~ 国富公民館
- 25[木] 19:00~ 小浜公民館
- 29[月] 13:00~ 食文化館
- 8/ 2[金] 19:00~ 内外海公民館
- 6[火] 19:00~ 加斗公民館
- 8[木] 19:00~ 口名田公民館
- 27[火] 19:00~ 中名田公民館
- 28[水] 13:00~ 食文化館
- 19:00~ 遠敷公民館
- 9/ 5[木] 19:00~ 今富公民館
- 10[火] 19:00~ 宮川公民館
- 15[日] 13:00~ 食文化館
- 17[火] 19:00~ 松永公民館

● お問い合わせ・お申込みは食文化館へ ●
(公民館での開催は市民のみ対象)



くずまんじゅうを作ろう!

「食文化館へようこそ!2013」(フォコラージュ)は、5月下旬より館内展示致します。



若狭子ども将棋名人戦



魚の解体ショー & 調理体験



食文化館の ゴールデンウィーク

写真で見ると



こどもの日絵画展



豆つがみ大会



昭和の日スペシャル!!



ミニピザを作ろう!



マフィン&サシ作り



はたらく車大集合!!



どらやきを作ろう!



お楽しみかみしばい

楽しくボランティア活動してみませんか?

食文化館運営ボランティア



かけはし サポーター



おもてなしの心をモットーに、四季や行事に関するしつらいや管理、イベントなどを行っています。また、若狭おばまの食の研究なども行っています。

春季は、郷土食研究「へしこ作り」と、館が開催するG.W. イベント「昭和の日スペシャル!!」を企画・開催しました。

夏季は、「地藏盆」のしつらいと、行事食研究「ちまき作り」を6/8(土) 13:30より行います。関心のある方は気軽にお問い合わせ下さい。(ちまき作りは、お一人様5本程度のお持ち帰りで参加費700円。6/1より受付致します)



また、メンバーを随時募集しています。興味がある方は食文化館までご連絡下さい。

● イベントスケジュール ●

- 6/ 10[月] 季節の調理体験 (6月編)
- 13[木] 季節の調理体験 (6月編)
- 15[土] いっしょにつくろっ!①「〇〇がおやつに変身!？」
- 17[月] 季節の調理体験 (6月編)
- 18[火] ベビーキッチン
- 23[日] キッズ・キッチン「すがたをかえる大豆」(申込6/3-13)
- 24[月]-28[金] メンテナンス臨時休館
- 7/ 6[土] 医食同源vol.8「薬・健康食品に関する基礎知識&夏バテ予防」
- 13[土] 季節の調理体験 (7月編)
- 16[火] 季節の調理体験 (7月編)
- 18[木] 季節の調理体験 (7月編)
- 20[土] 体に優しいメニュー♪①スープ編
- 21[日] キッズ・キッチン「体にやさしい手作りカレー」(申込7/1-11)
- 26[金] おもしろ不思議クッキング①「ゼリーで実験!」
- 28[日] メンズキッチン①「カレーを極める!」
体に優しいメニュー♪②サラダ編
- 8/ 4[日] キッズ・キッチン「『はっこう』つてなあに」(申込7/15-25)
- 5[月] おもしろ不思議クッキング①「塩を作ってみよう!」
- 9[金] 季節の調理体験 (8月編)
- 22[木] 季節の調理体験 (8月編)
- 24[土] メンズキッチン②「パスタを極める!」
- 25[日] キッズ・キッチン「魚をさばこう②」(申込8/5-15)
- 31[土] 季節の調理体験 (8月編)

● 参加者募集中! お問い合わせ・お申し込みは食文化館まで ●
(キッズ・キッチン以外は3日前までにお申込みください)

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。



開館十周年をむかえて

食文化館は博物館でもある。

商品産業や酒造業などが自社の製品を中心に展示する、飲食関係の企業博物館や資料館は全国各地に多数ある。しかし、日本における公立の食の博物館は、「御食国若狭おばま食文化館」しかない。

小浜市は全国ではじめての「食のまちづくり条例」を制定し、「食育文化都市宣言」をおこない、食文化を中心に総合的な行政をおこなうことによって、市の活性化をめざしている。その拠点となる施設が食文化館である。それは小浜の食文化を総合的に展示するだけではなく、来館者が体験することが可能な博物館である。

食文化は展示がむずかしいテーマである。おおくの総合博物館の食関係の展示コーナーでは、台所用品や食器を陳列しているだけである。それでは食べ物や料理のイメージは伝わらない。

食文化館では、食品サンプル模型を駆使することにした。飲食店に並べられている実物そっくりの食品サンプルをつくる技術は、大正末から昭和初期の時期に日本で開

発された。当時、まだなじみのなかった洋食や中華料理を外食で普及させるにあたって、食品サンプルは大きな役割をはたした。

小浜の郷土料理の食品サンプル模型を食器に盛って展示することによって、小浜の食文化を具体的に知ることができる。御食国大使の著名な伝承料理研究家の奥村彪生あやお氏の作成した、日本料理の歴史を物語る多数の食品サンプルをあわせて展示することによって、日本のなかでの小浜を理解することもできる。

近頃、見学するだけではなく、参加・体験することが可能な博物館づくりがいろいろになった。開館時から、食文化館はそれを先取りし、キッチン・スタジオを設けた。そこは、就学前の児童に包丁を使わせて料理をさせるキッズ・キッチンや高齢者のための料理教室など、「生涯食育」の場として活用されている。

食べてみないことには、食は理解できない。食文化館に隣接する「濱の四季」では、小浜の食材や郷土料理を食べることができ、ここでつくって小浜駅で売る駅弁は、

全国の駅弁ランキングの第二位となった。

食文化館のみならず、小浜市の食文化関係の事業全般が、市民のボランティア活動に支えられている。この市民主体の食文化活動は全国から注目され、その拠点施設である食文化館に視察に訪れる行政や食文化関係者が絶えない。

開館十周年をむかえ、食文化館のリニューアルが計画されている。国内で注目をあびるようになった本館のつぎの目標は、国際的発信力をつよめ、海外からも小浜に人を集めることであろう。

(文：石毛直道)

御食国若狭おばま食文化館名誉館長
国立民族学博物館名誉教授

石毛直道



食文化館の十周年によせて

御食国若狭おばま食文化館（以下、食文化館）が開館（平成十五年九月）してから十年が経った。はやいものである。

食文化館は、「食のまちづくり」の拠点施設である。食のまちづくりプロジェクトは、平成十二年に発足、十三年には食のまちづくり条例が施行された。私は、この食のまちづくり条例の策定に参画した。

そのなかで、若狭おばまの食文化の歴史を身近に知ることになった。

古代における「御食国」^{みけつくに}、京都の食卓を支えた「若狭もの」などは代々語り継がれてきており、多くの人が知るところである。また、新鮮な魚介類やその多様な加工品も、広く流通しており、多くの人が知るところである。

しかし、一方で、たとえば川魚とその料理や、木の実・山菜類の採集などは、時代とともに後退しており、注目する人も少なくなっている。それと、これだけ由緒ある仏寺がありながら、精進料理の伝承があまり話題にならないのも、気になるところで

ある。

食文化館の展示や印刷物は、開館にあわせて短期間で整えざるをえないところがあつた。が、英知を集めて計画を練りあげたもので、よくできている。ただ、これで完成されたものと慢心するわけにはいかない。右に掲げたように、若狭おばまの食文化は、「海を食らう」、それだけではないのだ。

海を食らうの一方で「山を食らう」もあり、「神仏と共に食らう」もある。それも、四季折々に多様に。それは、日本の食文化の世界に冠たる特性でもある。ちなみに、現在（平成二十五年）、伝統的な日本の食文化（和食）が、世界無形文化遺産に記載申請中である。そのもつとも濃い縮図が若狭おばまにみられる、と私は確信している。

食のまちづくりは、行事食の伝承・観光との連携・食育の普及など、持続可能なものでなくてはならない。また、市民が共有できるものでなくてはならない。ここでは、時代でどの変化変容をも許容せざるをえないだろう。それだけに、食文化の祖型をし

かと問い、語り伝えてゆくことが大事にもなるのである。

中核施設食文化館には、それをうながす情報をたえず補充して発信していくことが求められるだろう。地元や日本だけでなく、世界に向けて。

食文化館のさらなる発展を期待するところである。

（文：神崎宣武）

小浜市食のまちづくり条例起草委員長
民俗学者

神崎宣武

