

# 食文化館 だより

vol.020  
秋/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

このたび、御食国若狭おばま食文化館は、開館10周年を迎えます。  
記念の展示・イベントを行います。皆さまでは是非お越し下さい！

## 開館10周年記念①「写真でみる食文化館10年のあゆみ展」

写真で食文化館の10年を振り返ります。

会期：平成25年9月14日-平成26年3月25日 会場：御食国若狭おばま食文化館1Fミュージアム



## 開館10周年記念②「若狭小浜港 海の駅フェスタ」

<食文化館会場>

「祝賀記念・餅まき」

「『食の達人・食の語り部』『地産地消をすすめる店』認定式」

「御食国大使料理教室」講師：滝本将博氏(ラ・ビオグラフィ)/キッズ☆サポーター

「キッズ・キッチン定番『釜炒り茶』『黒豆ご飯』の販売」キッズ☆サポーター

「鯖料理30種ランキング!トップ5大試食会(先着各100食)」グループマーメイド

「きなこあめのふるまい(先着250名)」

かけはしサポーター

「縁日(豆つかみ・魚釣りなど)/お楽しみ抽選会」若狭工房・濱の湯

<市場・お魚センター会場>

「七輪焼フェスティバル」「物産市」「マグロの解体ショー&即売会」

開館以来、館の運営にご尽力いただいた方々と開館10周年を記念したイベントを開催します。

当日は、食文化館と川崎の市場とお魚センターを会場に、一日中お楽しみください。

左記は内容の一部です。時間が限定されるものや事前予約が必要なものもございます。問合せ・申込みは食文化館までお電話ください。

日時：10月27日(日)9:00-16:00

会場：①御食国若狭おばま食文化館

②市場・お魚センター

\*詳しくは食文化館設置のチラシをご覧ください。

## 開館10周年記念③「奥村彪生キッチントークショー」

### 「世界の健康食～ごはんを主役に汁はひとつに菜は2つか3つ～」

世界中が健康食として日本食を注目しています。一方で、現代の日本の食生活は乱れ、そのため疾病に悩まされる人が後を絶ちません。

では、世界が注目する体にいい日本食とはどのようなものなのでしょうか。奥村先生が体にいい日本食について検証します。また、トークショーに関連した料理のデモンストレーションと試食も行います。お楽しみに！



日時：11月17日(日)9:00-12:30

対象：高校生以上

講師：伝承料理研究家 奥村彪生氏  
(小浜市料理顧問)

会場：御食国若狭おばま食文化館  
1Fキッチンスタジオ

費用：無料

予約：10/1より席と試食の予約受付開始。(先着50名限定)\*予約なしでも観覧可。

### ■講演記念：奥村彪生監修「遊楽健康膳」

キッチントークショーでデモンストレーションした料理を中心に、「ごはんを主役に汁はひとつに菜は2つか3つ」で構成した特別膳を提供致します。

期間：11月17日(日)-30日(土) 提供：濱の四季

### ■『全都府県の現代の雑煮がそろいました!』

昨年秋は、伝統的な日本の食文化の象徴ともいえる「雑煮」を中心に、主食の米や雑穀を様々な角度から見る展示『日本の雑煮は世界遺産』を設置しました。

今年は、雑煮の起源や各地に普及した時代とその背景に、全都府県となる雑煮を加え、再編集して紹介します。是非お立ち寄り下さい。



設置：11月17日(日)

場所：御食国若狭おばま食文化館1Fミュージアム

\*詳しくは食文化館設置のチラシをご覧ください。



## いっしょにつくろっ!「キャラ弁を作ろう!」



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、くまさんをモチーフにした弁当を作ります。

日時:9月23日(月/祝)10:00-13:00 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:くまさんの弁当  
持物:10×15cm程度の弁当箱(ない場合は申込時にお知らせ下さい)

## 医食同源番外編「中性脂肪撃退メニュー」



調理体験のみで開催する医食同源の番外編。今回は、カロリー高めチャーハンや酢豚を低カロリーにアレンジして美味しくいただきます。

日時:9月28日(土)10:00-13:00 対象:高校生以上  
費用:700円 定員:30名(定員になり次第締切)  
内容:炒めないチャーハン じぶ煮酢豚  
サラダ(人参ドレッシング) かぼちゃとレーズンのきんつば

## メンズキッチン「一汁三菜の基本を学ぶ!」



メンズキッチン2013の最終回。今回は和食の基本であるく一汁三菜を学びます!

日時:9月29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:白ご飯 具だくさん和風スープ 出汁巻き 鯖のぬた 白和え

## 再現料理「昭和初期・兵士の食事作り」



戦時中、兵舎ではどのような食事をとっていたのでしょうか?当時のレシピ集『軍隊調理法』から驚きの食事を再現していただきます。

日時:11月10日(日)10:00-13:00  
対象:小学生以上(小学生は保護者同伴)  
費用:700円 定員:20人(定員になり次第締切)  
内容:黒豆麦ご飯 三平汁(鮭と根菜類の粕汁) カツレツ  
ふるふき大根(黒ゴマ味噌で) 季節の野菜の早漬け

## 医食同源vol.9「メタボリック症候群予防の心がけ」

「メタボリック症候群」とは、内臓脂肪型肥満に高血糖・高血圧・脂質異常のうち2つ以上を併せた状態をいいます。

そのメタボリック症候群の予防には、食生活の改善が重要視されていますが、楽しい団欒のひとときまで制限されてしまうのは悲しいことです。

講演では、メタボリック症候群になる要因と疾病例、実践できる予防のノウハウなどを学びます。

調理体験では、秋の味覚・栗と、昨今予防が期待できるとして大注目の玉ねぎを使って、カロリーを抑えたお菓子を作ります。



講演と調理体験がセットになったシリーズです。講演は1時間程度、調理体験開始時に清水氏による特製基本シューの試食があります。

日時:11月30日(土)10:00-13:00 対象:高校生以上  
講師:(講演)杉田玄白記念 公立小浜病院 内科主任医長 本馬徳人氏  
(調理体験)和洋菓子 志保重 代表 清水雅彦氏  
費用:700円 定員:20名(定員になり次第締切)  
内容:特製マロンクリーム&オニオンカスタードのシュークリーム

●食の語り部に認定されている『若狭の語り部』メンバーを訪ねました。



前列左から：杉崎康代さん(2期生)、  
岡本美智子さん(2期生/『若狭の語り部』副会長)、河島智恵子さん(1期生)、  
後列左から：深谷怜子さん(平成15年入会)、藤本靖子さん(2期生)  
\*1期生は平成4年、2期生は平成9年に応募入会している。

『若狭の語り部』の皆さんは、日々、観光ボランティアガイドという立場で、若狭小浜を訪れる方々や市民に、歴史と文化を紹介する活動をされています。活動の中では、若狭小浜の最大の魅力である「食」についても、熱心に紹介していただいています。

『若狭の語り部』の発足は、市が平成4年に募集をしたことに始まります。以後、メンバーは2年間の養成講座を経て観光ガイドとして活動してきました。さらに、平成19年には『食の語り部』にも認定されています。

観光ガイドの傍ら、チャンネルO「ふるさと探訪」への出演(平成10年に開始。また書籍化も)、学校や企業での出前講座、さらに郷土史講座の開催や10周年誌を発行するなど、多岐に渡る活動をして来られました。

今年度は『若狭の語り部』発足20年にあたり、2014年3月に発行を予定している記念誌の編集に追われているとの事。20年に渡る活動の概観を伺うと「『若狭路博2003』や『ちりとてちん』ブームの頃は、観光ツアーのガイドとして活動することが多かったけれども、最近は地元の人を対象とした講座が増えました。また、市外から訪れる方の主な目的がほとんど観光であったのに対して、最近はレジャーを主な目的とした方が増えています」との事で、日々、参加者や目的に合わせた対応のための研究を重ねておられます。また、最後に、「他の団体等と協力して、子どもと食を教える親世代に、郷土で受け継がれる味を伝えたい。また、それをきっかけに地域の事に興味を持ってもらいたいです」とも言っておられました。これからも広い知識と経験で、幅広く活動されることを期待します。

○～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。



おもしろ不思議クッキング①「ゼリーで実験！」  
～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？～

天草からできた「寒天」と、豚の骨や皮などからできた「ゼラチン」を使って、おいしい実験を行いました。

まずは、寒天とゼラチンで2種類のオレンジゼリーを作って食感などをくらべました。次に、ゼラチンで作ったキウイ入りとパイナップル入りのミルクゼリーを試食しましたが、キウイ入りの方はあまり固まっていませんでした。これはたんぱく質が主成分のゼラチンに、たんぱく質を分解する酵素をもっているキウイを入れたために起こった現象です。(パイナップルは缶詰のものを使用しました)

最後に、固まる特性を持つ片栗粉でミルクもちも作りました。みんなでわいわい♪プルプルおいしい実験でした。



講師の  
小浜病院  
内田博友先生

医食同源vol.8  
「薬・健康食品に関する基礎知識&夏バテ予防」

講演では、薬の正しい使用方法やリスク、食事との飲み合わせ、さらには正しい健康食品の捉え方や食事の大切さなどについて学びました。

調理体験では、彩り鮮やかな夏野菜を中心に、エネルギーを作り出すために必要なビタミンB1を多く含む豚肉や、弱った内臓を回復させる働きがあるクエン酸を多く含む梅干しを使った食事を作りました。また、自分で作れる夏バテ予防ドリンクの試飲も行いました。

内田先生の講演は、「わかりやすくてためになった。濃い内容なのでもう少し時間があると良かった」などの声が多くきかれ、大好評でした。



## ステンシルでルームプレートを作ろう!



約60種の染め型の中から好みの型を選び、色付けをして仕上げます。茶色のプレートに、ステンシル独特の風合いが馴染みます。プレゼントにもどうぞ。

期間:9月1日(日)-11月30日(土) 時間:40分(\*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:800円  
受付:食文化館2F若狭工房

## 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



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。

夏季は、「旧端午の節句」「七夕飾り」「地藏盆」のしつらい、「ちまき作り」を行いました。秋季は、「中秋の名月」のしつらいのほか、『若狭小浜港海の駅フェスタ』で手作りの「きなこあめ」をふるまいます。

楽しく賑やかに、一緒に活動して下さるメンバーを随時募集しています。関心のある方は気軽にお問い合わせ下さい。



## 季節の調理体験レシピ集(H24年度版)発売します!



旬の食材を美味しく!  
「栄養成分表示」付!

今年も、通算5冊目となる『季節の調理体験レシピ集』が出来上がりました。食材は、近くのスーパーで入手できる旬のものを用い、各料理ごとの栄養成分表示(エネルギー、たんぱく質、脂質、カルシウム、食物繊維、塩分)があるので嬉しいと好評を得ています。バックナンバーも館のベストセラー!家族の健康作りにどうぞ。

発売:10月5日(土)より 1冊:500円  
販売:食文化館1Fインフォメーション

## 9/5~17 濱の四季「秋まつりの膳」を提供します!

### ● イベントスケジュール ●

- 9/ 14[土] 季節の調理体験(9月編)
- 17[火] 季節の調理体験(9月編)
- 22[日] キッズ・キッチン「お米の魅力」(申込9/2-12)
- 23[月] いっしょにつくろっ!②「キャラ弁を作ろう!」
- 26[木] 季節の調理体験(9月編)
- 28[土] 医食同源番外編「中性脂肪撃退メニュー」
- 29[日] メンズ・キッチン③「一汁三菜の基本を学ぶ」
- 10/ 6[日] キッズ・キッチン「小浜の郷土料理」(申込9/18-27)
- 12[土] 季節の調理体験(10月編)
- 17[木] 季節の調理体験(10月編)
- 21[月] 季節の調理体験(10月編)
- 27[日] 開館10周年記念②「若狭小浜港 海の駅フェスタ」
- 11/ 3[日] キッズ・キッチン「『いただきます』のころ」(申込10/14-24)
- 10[日] 再現料理⑨「昭和初期・兵士の食事作り」
- 14[木] 季節の調理体験(11月編)
- 17[日] 開館10周年記念③「奥村彪生キッチントークショー」
- 18[月] 季節の調理体験(11月編)
- 23[土] 季節の調理体験(11月編)
- 30[土] 医食同源vol.9「メタボリック症候群予防のための心がけ」

● 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。

