

食文化館 だより

vol.029
冬 / 2015

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/mermaid@city.obama.lg.jp>

<https://ja-jp.facebook.com/syokubunkakan>

【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

ミラノ万博出展記念・イタリアンおせちを作ろう！

ミラノ万博出展にちなんで、今年のおせちはイタリア料理で行います。是非ご参加ください。

日時：①12月6日(日) *各回内容同じ

②12月20日(日) 各回14:00-17:00

対象：小学4年生以上(小学生は保護者同伴)

費用：1500円 定員：各24名(定員になり次第締切)

調理：イタリアンおせち10品 フォカッチャ

きのこ蓮根のアーリオ・オーリオ(ペペロンチーノ)

茄子のトマト煮込み/ミラノ風カツレツ/生ハムと柿

2色のパプリカマリネ/じゃがいものキッシュ

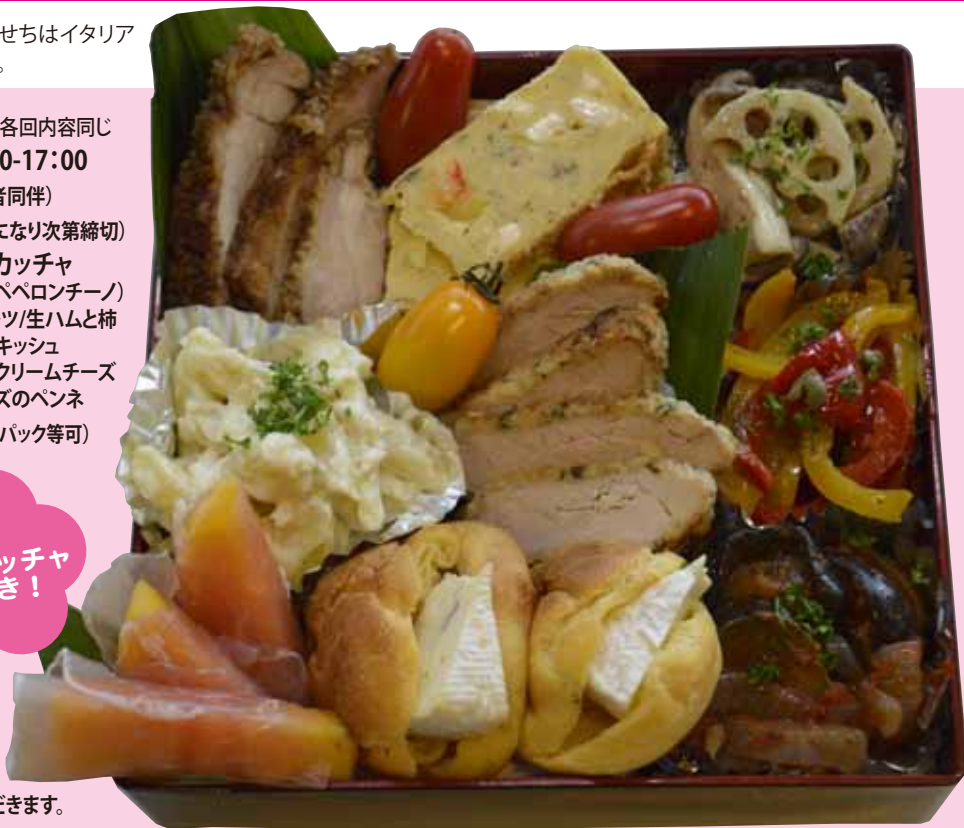
ゲジェール(チーズ風味のシュー皮)とクリームチーズ

鶏肉のバルサミコ焼き/ブルーチーズのペンネ

持物：20cm角の重箱1個(ない場合はバック等可)



フォカッチャ
付き！



*内容は変わる場合があります。
写真と同等のものをお持ち帰りいただけます。
また、イベント中は飲食を行いません。

医食同源vol.13「若狭おばまの薬箱と正月の養生」



薬膳茶3種
の試飲と
屠蘇1包の
お土産
付き！

新しい常設展示「食と健康」にある『若狭おばまの薬箱』の解説と、
冬季の小浜で容易に入手できる食材と生薬を使った養生食をつ
くります。年末年始の暴飲暴食からくる胃腸障害や肥満、乾燥と
寒さからくる風邪などを予防し、今年の年末年始は健やかに
過ごしましょう！

日時：12月1日(火) 14:00-16:00

対象：高校生以上

講師：日本植物園協会名誉会員 渡辺斉氏

費用：600円

定員：20名(定員になり次第締め切り)

調理：新田(しんでん) ごぼう&たんぽぽの根のきんぴら

若狭牡蠣&谷田部ねぎのオイル漬け

鬼柚子の甘炊と棗(なつめ) 入りなます

試飲：薬膳茶(たんぽぽの根、屠蘇、ごぼう&棗) 飲み比べ

土産：オリジナルブレンド屠蘇(とそ) 1包

*写真は全てイメージです。



食達デリ「今年の暮れはマイ蕎麦で迎えよう」



毎年恒例の食の達人・高鳥氏による蕎麦打ち講座です。ひきたて・打ち立ての蕎麦は格別!初心者から熟練者まで大歓迎致します。

日時:12月19日(土) 10:00-12:00

対象:小学生以上(小学生は保護者同伴)

講師:高鳥重郷氏(小浜市認定・食の達人)

費用:700円 定員10組(1組あたり4名まで。定員になり次第締め切り)

内容:6食(1組あたり。試食・持ち帰り内訳自由) **持物:持ち帰り容器**

洋食屋のふわとろたんぽぽオムライスを作ろう!



今回は、伊丹十三監督の映画『タンポポ』に登場する、ふわふわとろとろの食感が特徴のオムライスを作ります。また、おもてなしにも最適な野菜と果物の飾り切りについても、丁寧に教えていただきます。

日時:1月18日(月) 10:00-13:00 対象:高校生以上

講師:洋食家がじゅまろ オーナー 勇村明則氏

費用:700円 定員:20名(定員になり次第締め切り)

内容:ふわとろたんぽぽオムライス 飾り切りサラダ&フルーツ

持物:持ち帰り容器

谷田部ねぎを美味しく食べよう!



なんと!スイーツにまで谷田部ねぎが入っています。小浜の冬の特産物「谷田部ねぎ」を存分に味わいましょう。

日時:1月30日(土) 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:30名(定員になり次第締め切り)

内容:谷田部ねぎの炊き込みご飯 ほかほか餅入りスープ

谷田部ねぎの牛巻きバルサミコ風味

谷田部ねぎと黒豆のパウンドケーキ

今年のバレンタインはケーキサレを作ろう!



フランス生まれの塩ケーキ「ケーキサレ」は、甘いものが苦手な方へのプレゼントや食事代わりに。チーズと愛情たっぷりで作ります。

日時:2月14日(日) 14:00-16:30

対象:小学生以上(小学生は保護者同伴)

費用:600円 定員:20名(定員になり次第締め切り)

内容:チーズと具がたっぷりのケーキサレ

オリジナルティーカップを作ろう!



耐熱ガラスのティーカップにサンドブラストで模様付けをします。

期間:12月1日(火)-2月29日(月)

時間:60分(*目安) 対象:小学生以上(小学生は保護者同伴)

費用:700円(*限定20個)

**申込:電話/食文化館(0770-53-1000)もしくは、
メール/若狭工房HP(<http://wakasa-koubou.com/>)**

*写真は全てイメージです。

●世界中で人気の「すし」のルーツと派生、全国の特徴ある「雑煮」をお楽しみください！



◀^{かも}米で醸した魚、つまり、魚の漬物として誕生した「すし」のルーツを再現レプリカ15点で紹介しています。
▼全国の雑煮を51点の再現レプリカで紹介しています。



リニューアルした常設展示は「世界で愛される日本食の代表『すし』」で始まります。

外国人が、日本に来日した際にしたいことの第一位は「本場のすしを食べること」だそうです。ここでは、世界中からお越しのお客様に、そのすしの知られざるルーツを、食材は米と魚に限定して、バラエティ豊かに、なれずし、いずし、押しずし、握りずしなどのレプリカで紹介しています。

また、日本食の美味しさの秘密として、日本の風土で出来る発酵調味料や、発酵調味料を作る三大微生物の働きについてもご紹介しています。

平成 25 年 12 月、「和食；日

本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。とりわけ、雑煮は、室町時代に京都で生まれ、江戸時代になると現代と同じように誰もが正月に食べられるようになりました。現代でも、正月に年神様と新年を祝う料理として、各家庭で受け継がれています。地域や家の数だけある「雑煮」を、各々の家庭の味として、これからも後世に残していきたいものですね。



小浜名物「でっちょうかん」を作ろう！

9月20～22日、事前申し込み不要（普段は申し込みが必要）で「でっちょうかん」を作るイベントを開催しました。シルバーウィーク（5連休）のため来館者が多く、より多くの方に小浜の名物を紹介することができました。「でっちょうかん」は、地域によって材料、形状、食感が異なりますが、小浜のでっちょうかんは、寒天を使って、やわらかくて甘さ控えめに仕上げるのが特徴となっています。



若狭小浜港 海の駅フェスタ2015

11月1日、市場・お魚センターと食文化館を会場に、第3回目の「海の駅フェスタ」が開催されました。内容をパワーアップして準備に励んだ今回は、天候にも恵まれ、大変多くの方々に賑わいました。



江戸時代の人気料理を作ろう！

9月23日、江戸時代の料理本の中から、特に人気のあるメニューを作りました。江戸時代の料理本の紹介や小鯛のおろし方に始まり、若狭小鯛のささ漬けの原形と目されるものや、「けさいな餅」という現代のパンプキンパイのようなものなど美味すぎる料理を次々に作り、江戸グルメに舌鼓を打ちました。



医食同源番外編
「野菜をモリモリ食べよう！～目指せ1日350g以上～」

11月3日、野菜をより美味しく食べるための料理5品を作りました。まずは調理体験前に、手ばかりで1食分の野菜量を知る方法や、野菜ジュース・冷凍野菜についての知識を深めるところからスタートしました。参加者からは、「レパートリーを増やせて良かった」、「身近な野菜を使っているのが活用できそう」といった声が多く聞かれました。



キッチンスタジオの運営員

グループ マーメイド



冬季の『季節の調理体験』は、「家族でお正月(12月)」、「大根おぼんざい(1月)」、「小浜一色(2月)」をテーマに開催します。お楽しみに♪



お正月といたら・・・？(イメージ)

子どもの食育推進グループ

キッズ☆ サポーター



冬季の『キッズ・キッチン』は、12月に日本の行事食の代表である「雑煮」をテーマに、バラエティ豊かな東京、京都、小浜の特徴ある雑煮を作ります。



食文化館運営ボランティア



かけはし サポーター



随時募集中



海の駅フェスタの出展準備(きなこあめ作り)

おもてなしの心をモットーに、季節感を重視した食文化に関するしつらいや管理、イベントの企画運営、若狭おぼまの食文化に関する研究を中心に活動しています。メンバーを随時募集中！お気軽に事務局までお問い合わせ下さい。

● イベントスケジュール ●

- 12/ 1[火] 医食同源vol.13「若狭おぼまの薬箱と正月の養生」
- 6[日] ミラノ万博出展記念・イタリアンおせちを作ろう！
- 8[火] 季節の調理体験(12月編)
- 10[木] 季節の調理体験(12月編)
- 12[土] 季節の調理体験(12月編)
- 13[日] キッズ・キッチン「日本の行事食『雑煮』」(11/29申込締切)
- 19[土] 食達デリ「今年の暮れはマイ蕎麦で迎えよう！」
- 20[日] ミラノ万博出展記念・イタリアンおせちを作ろう！
- 1/ 9[土] 季節の調理体験(1月編)
- 12[火] 季節の調理体験(1月編)
- 14[木] 季節の調理体験(1月編)
- 18[月] 洋食屋のふわとろたんぼぼオムライスを作ろう！
- 30[土] 谷田部ねぎを美味しく食べよう！
- 2/12[金] 季節の調理体験(2月編)
- 13[土] 季節の調理体験(2月編)
- 14[日] 今年のバレンタインデーはケーキサレを作ろう！
- 15[月] 季節の調理体験(2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・キッチン以外は開催日の3日前までにお申込みください)

● キャンセルの連絡はお早めをお願いします ●
(前日・当日のキャンセルは参加費全額を頂戴します。なお自然災害等の場合はこの限りではありません)

● 冬季期間(12～2月)の開館・営業 ●

■ 御食国若狭おぼま食文化館・若狭工房

- 開館時間 9:00～17:00
- 休館日 毎週水曜日(祝日開館)
- * 年末年始 12/28～1/1休館、1/2～5(10:00～16:00)臨時開館

■ お食事処 濱の四季

- 営業時間 平日11:00～14:30(注文は14時まで)
- 土日祝11:00～20:30(注文は20時まで)
- 休業日 毎週水曜日
- * 年末年始 12/23営業(24休業)、
- 12/30～1/1休業、
- 12/29、1/2(11:00～14:00)短縮営業

■ 濱の湯

- 営業時間 10:00～24:00
- 休業日 第3水曜日
- * 年末年始も休まず営業 1/1～3(7:00～24:00)延長営業

● 調理体験の申し込みと取り消しについて

平成27年4月より、イベント前日もしくは当日に調理体験の申し込みを取り消しされる場合には、取消料(参加費全額)を頂戴することになりました。運営の都合上、ご理解ください。

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。

* 写真は全てイメージです。



オリ ン ピ ッ ク に 伴 う 文 化 プ ロ グ ラ ム

小浜との縁は、51 年前に遡る。映画の撮影所の美術助手時代、「波影」（原作・水上勉、監督・豊田四郎、主演・若尾文子）のスタッフとして参加した。「波影」の舞台は、当小浜の三丁町であった。そして、時はたち、14 年前「御食国若狭おばま食文化館」の展示プロデューサーとして関わらせて頂いた。この縁で、今も地元の有識者の方々とおつきあいをさせて頂いている。嬉しいことであり、不思議な縁を感じざるを得ない。

唐突で、話は変わるが、2020 年、東京オリンピック、パラリンピックが開催される。このメイン行事と共に「文化プログラム」の併催が義務づけられていることをご存知だろうか？先のロンドンオリンピックでは、英国全土で多彩な文化事業、文化イベント等が開催され大きく評価された。近代オリンピック創設のクーベルタンが基本理念の中で、「(略) オリンピズムが求めるのは、文化や教育とスポーツを一体にし努力のうちに見出される喜び、よい手本となる教育的価値、普遍的、倫理的諸原則の尊重などをもとにした生き方の創造である。」と。（「オリンピック憲章・根本原則」より）

今の時代こそ、この理念に基づき文化プログラムを本気で推進することが望まれる。また、この国際プロジェクトで東京の一極集中になってはならない。日本の自然、文化を自国民の再発見はもとより、世界の人々に発信するまたとないチャンスである。と、言って、従来の拠点観光でなく、地域連携広域文化ネットワークを物語化によるコンテンツで考えたい。

小浜—琵琶湖—京都—奈良—伊勢—熊野

この日本横断の「日本の歴史文化枢軸ネットワーク」（仮）を、小浜を起点として、これらを結ぶ時代、地域の文化特性を各テーマごとに物語化し、判りやすい文脈で提示できないだろうか？

古代よりの食の文化物語 / 神仏習合思想の日本独自の信仰物語

変化に富む自然と日本人の共生物語 / 日本の季節の変化に合わせた催事・年中行事物語

地域差による個性豊かな風俗、習俗物語

ただし、この提案に一つネックがある。小浜—琵琶湖—京都への鉄道アクセスである。しかし、10 年前からの悲願として小浜—今津の鉄道敷設計画。建設資金も十分集められていると聞く。是非、このオリンピックを機に実現へのアクションを。そして、新しいパラダイムのもとに、地方創生への原動力になることを祈るものである。

（文：岩城晴貞／いわきはるさだ）

若狭おばま御食国大使

寄稿文



文化コミュニケーション研究所 代表

岩城'晴貞

<岩城氏と小浜市の関係>

御食国若狭おばま食文化館の開館時に、展示空間のプロデューサーとしてご尽力いただいた。

御食国大使は、小浜市にゆかりのある方々で、本市の食のまちづくりに対して提言をいただくとともに広く PR にもご協力いただいております。

食 べ る は 人 を 良 く す る

御食国若狭おばま食文化館より「キッチンスタジオ」へ何度か講師としてお招き頂き、小浜の食材で授業を行っています。

この度「海と都をつなぐ若狭の往来文化遺産群、御食国若狭と鯖街道」として文化庁認定の日本遺産第一号に選ばれたことは大変嬉しいことです。これまでの地元及び関係者の御尽力の賜物であります。

小浜は古代より海の玄関口として栄え大陸から様々な文化が上陸し、奈良や京都へ運ばれ発展してきました。「京の都まで十八里」鯖街道は南へ一直線京都の出町柳までの中程に私の出身地である花背があります。司馬遼太郎先生の「街道をゆく」シリーズの「鯖街道」の中に一筋の文が登場しています。「鯖街道の道中で料理旅館を営む主人（兄）と弟（私）は二人で調理場を切り盛りしている。」と書かれています。母は小浜のとなりの朽木領地の久多出身であり、子供の頃より小浜とは縁が深く「魚を買いに小浜へ」「小浜の魚屋さんがきはった」などと小浜の魚をよく食べさせてくれました。小浜の魚は今も沢山店で使わせて頂いています。鯖のなれずしや若狭ぐじ、一夜干し笹鱈など一年中お出ししています。

私は京都市内の小学校でも食育活動に参加しています。授業の中で必ず話をする事は「食べる」と言う字は「人を良くする」と書く」と伝えます。体調が悪く、悩みがあると食べられず美味しくありません。心身共に健康で明日へ生きる為に食べ、食材に感謝し、楽しく食べることが大切です。

御食国若狭おばま食文化館は、平成 27 年 3 月にリニューアルされました。展示は、大陸から米と魚の保存技術がなれずし文化として伝わり、琵琶湖一帯で作られている鮒寿司から現在の寿司へと発展した「すし」に関する展示に始まります。食文化館は、ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食、日本人の伝統的な食文化」の 4 つの特徴（四季の山海里と水の恵み、自然を尊ぶ技法と食の関わり、風土が生んだ発酵食品の加工法、食が身体や人格を作る）を全て網羅して紹介しています。そのほか、江戸の小浜藩医の子息として生まれ、現代日本医学界の祖として活躍した江戸後期の蘭医・杉田玄白も「医食同源」というコーナーで紹介しています。さらには、京都三大祭の葵祭や祇園祭の行事食に触れ、都である京の台所を支え、京料理をも支えてきたことについても伝えています。この様な素晴らしい展示館を、幅広く他府県の方々や児童生徒にも利用して頂き、食育指導に大いに活用していただきたいと思います。そして、これからも変わらず日本食文化のメッカとして誇りを持って発信し続けていただきたいと思います。

（文：中東久雄／なかひがしひさお）

若狭おばま御食国大使

寄稿文



草喰なかひがし 店主

中東久雄

<中東氏と小浜市の関係>

若狭の魚を買い付けていたことが縁で、「キッズ・キッチン」をはじめとする料理教室の講師をしていただいている。

御食国大使は、小浜市にゆかりのある方々で、本市の食のまちづくりに対して提言をいただくとともに広く PR にもご協力いただいております。