



季節の調理体験 <年 36(12 か月 ×3)回 / 10 時より 3 時間 / 700 円>



**「旬」を「五感」で受け止めることの幸せ。**  
郷土料理と最新アレンジ料理を手軽に家庭でも!

グループマーメイドの「きめ細やかな対応」「新鮮で安心安全な食材」「良心的な料金」が魅力です!



季節の調理体験膳 (一例)



手まりずし (若狭名物土産作り)



なまぐさ汁



ラタトゥイユ



おばま醤油干 (若狭名物土産作り)



酢ずいき



このチラシは、福井県ふるさと創造プロジェクト事業の助成を受けて作成しています。

みけつくに  
**御食国若狭おばま食文化館**

〒917-0081 福井県小浜市川崎 3-4 TEL 0770-53-1000 FAX 0770-53-1036  
<http://www1.city.obama.fukui.jp/obm/mermaid/> <https://ja-jp.facebook.com/syokubunkakan>

■ 申込：①電話(0770-53-1000) ②HP 申込みフォーム



## ■ 平成 28 年度 季節の調理体験（テーマ & 献立）

### おすし

4月

おすし 3 種盛（鯖缶そぼろ、サラダ巻、稲荷）  
新ごぼうの和風スープ かぼちゃの蒸しまんじゅう

### たまご

5月

野菜のサンドウィッチ ふわふわチーズオムレツ  
たまごと味噌のパウンドケーキ アボカドのスープ

### イタリア料理

6月

フォカッチャ ミラノ風カツレツ ミネストローネ  
パンナコッタ

### 鶏肉

7月

蒸し焼鶏の塩麴ソース 八杯汁（日本各地にある郷土料理）  
茶飯（今庄の伝承料理） 豆乳と豆腐のティラミス

### 夏野菜

8月

夏野菜たっぷりパスタ ピクルス  
米粉と枝豆のポタージュ かぼちゃのアイス

### 鯖

9月

鯖の棒ずし 鯖の米粉揚げ野菜あんかけ  
胡麻と豆腐の和風ポタージュ 梨のゼリー

### 魚

10月

地魚干物作り 地イカと季節野菜の酢味噌和え  
のっぺい汁 白飯 若狭いちじくと豆腐のムース

### 根菜 & きのこと

11月

大根と豚のあっさり角煮 あぶらげ飯（嶺北地方の伝承料理）  
大豆出汁のけんちん汁 サツマイモのパウンドケーキ

### おせち料理

12月

おせち 6 種盛（伊達巻、鶏の松風焼、へしこの手毬ずし、梅人参、  
昆布巻、きんとん） 雑煮

### 発酵の深み

1月

ニシンのすしの炊き込み飯 サワラの塩麴焼  
根菜の洋風味噌スープ ヨーグルトケーキ

### 谷田部ねぎ

2月

谷田部ねぎと鶏もも肉の炒め丼 谷田部ねぎの春巻  
谷田部ねぎと生わかめのスープ リンゴのパンプディング

### 弁当

3月

春キャベツと新玉葱のオイル蒸し 鮭の味噌マヨ焼  
出汁巻 黒豆飯 桜餅

■ 対象：小学生以上（小学生は保護者同伴）

■ 定員：30名（定員になり次第締切）

■ 時間：10:00～13:00 ■ 費用：700円

\*開催日をHPまたは電話で確認の上、お申し込みください。

\*開催日3日前まで受け付けます。（前日・当日になってから取り  
消しする場合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）

## ■ 平成 28 年度 若狭名物土産作り体験

### 鯖の押しずし（1本）

\*通年実施

■ 対象：小学生以上（小学生は保護者同伴）

■ 定員：1~30名 ■ 所要時間：60分

■ 費用：1,500円 ■ 申込期限：1週間前

### 手まりずし（8個）

\*通年実施

■ 対象：小学生以上（小学生は保護者同伴）

■ 定員：1~30名 ■ 所要時間：45分

■ 費用：1,000円 ■ 申込期限：3日前

### おばま醤油干（連小鯛+鯖/各1枚）

\*通年実施

■ 対象：小学生以上（小学生は保護者同伴）

■ 定員：4~25名 ■ 所要時間：180分（乾燥120分含む）

■ 費用：1,000円 ■ 申込期限：1週間前

### くずまんじゅう（8個）

\*5-9月実施

■ 対象：小学生以上（小学生は保護者同伴）

■ 定員：1~30名 ■ 所要時間：60分

■ 費用：500円 ■ 申込期限：3日前

### でっちようかん（1パック）

\*10-3月実施

■ 対象：小学生以上（小学生は保護者同伴）

■ 定員：1~30名 ■ 所要時間：60分

■ 費用：500円 ■ 申込期限：3日前

### かまぼこもしくははんぺん

\*10-6月実施

■ 対象：小学生以上（小学生は保護者同伴）

■ 定員：1~20名 ■ 所要時間：120分（蒸し60分含む）

■ 費用：600円 ■ 申込期限：1週間前

\*HPまたは電話で、お申し込みください。

\*各申込期限をご確認下さい。（前日・当日になってから取り  
消しする場合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。（一部変更可）

## ■ 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：1~6名（5台まで貸し出し計30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）

\*HPまたは電話で、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。

\*設備等は入室時の状態に戻してから退出してください。

\*申込取消の取消料はかかりません。