

## 2023年 3～5月のクッキングイベント情報

### おすすめ体験 料金:500円

予約なしでおかし作り体験ができます♪  
小さなお子様でも、30分程度で作れます。

3月

5(日) 桜もち

11(土) 草だんご

4月

15(土) いちご大福

23(日)

5月

20(土) かしわもち

14(日) ぼたもち

時間:13時～16時(15時30分受付終了)  
数量限定20セットのみ販売

### 要予約 季節の調理体験

料金:1,000円

季節の食材を使って、楽しく調理しませんか?  
初心者の方もおひとりさま大歓迎です。

3月

18(土)「ハレの日のおもてなし」①

21(火・祝)「ハレの日のおもてなし」②

4月

22(土)「色鮮やかな和食」①

29(土・祝)「色鮮やかな和食」②

5月

21(日)「米粉」①

27(土)「米粉」②



時間:10時～13時終了予定 ▲1月調理体験の様子  
定員:16名  
対象:小学生以上(小学生は保護者同伴)  
予約:開催日の3日前までにお電話ください  
※メニューの詳細は、食文化館HPをご覧ください

### ゴールデンウィーク(5/3～7)のおかし作り体験 料金:500円

予約なしでおかし作り体験ができます♪小さなお子様でも、30分程度で作れます。

3(祝・水)	4(祝・木)	5(祝・金)	6(土)	7(日)
いちご大福	桜もち	かしわもち	くずまんじゅう	ぼたもち

★同じ内容で1日2回行います ①10時～12時 / ②14時～16時

### ▼ご予約・お問い合わせはこちらまで

▼食文化館 HP

〒917-0081 福井県小浜市川崎 3-4 / 休館日:毎週水曜  
開館時間:9時～18時(11月～2月は17時まで)

TEL 0770-53-1000 FAX 0770-53-1036



御食国若狭おばま食文化館

<http://www1.city.obama.fukui.jp/obm/mermaid/>

# 食文化館だより

Vol.058 春/2023

●御食国若狭おばま食文化館●  
1F ミュージアム&キッチン  
tel:53-1000 fax:53-1036  
2F 若狭工房 tel:53-1034  
3F 濱の湯 tel:53-4126 fax:53-4130  
●(食文化館別館) 濱の四季●  
tel:53-0141 fax:53-0408  
(市外局番0770)

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>

## 食文化館内のブース紹介

### 食文化館のキッチンスタジオ

全国に類を見ないミュージアム内に設置されている食文化館の「キッチンスタジオ」。  
このキッチンスタジオには、皆様の食を通じた幅広い活動を実現できるよう様々な仕組みが施されています。



キッチンスタジオ内にある5つの調理台は全て自由に動かすことができ、様々な場面に合わせてキッチンレイアウトすることができます。そして、調理台だけでなく本格的な釜戸も備わっており、普段なかなか食べることのできない羽釜で炊いたご飯が味わえることも魅力の一つです。  
さらには、スクリーンや音響設備も完備しているため、講演会やイベントの会場として利用したり、好きな音楽を流しながら仲の良いお友達やご家族と一緒に料理をしたりすることもできます。

スタジオ内は毎晩オゾン噴霧し、食器や調理台・調理器具等の除菌・殺菌することで、感染症対策を万全にしております。

本格的な調理器具の揃っているキッチンスタジオで、普段は挑戦できないような料理にチャレンジしてみるのもおすすめです。

是非、お気軽にキッチンスタジオをご利用ください。



## 伝統行事と食文化

## 雛祭りのあられ



3月3日は、五節句のひとつ上巳の節句です。<sup>じょうし</sup>  
一般的に雛祭りと呼び、女の子の成長と幸せを  
祈り、甘酒や白酒、菱餅やハマグリのお吸い物、  
ちらし寿司などを食べます。

雛祭りが近づくと販売されるのが「雛あられ」  
です。雛あられは、関東と関西で作り方が異なっ  
ています。関東は、うるち米を膨張させて作るた  
め、米の形をしています。一方、関西は餅を  
切り、揚げて作るため、丸い形をしており、  
小浜もこのタイプの雛あられを食べます。

また、小浜では昭和の中頃まで、草餅を作り  
食べる家が多くありました。草餅は、ヨモギの  
新芽を摘んで入れ、餅を搗いて作っていました。

関東のあられ



関西のあられ

## 家庭に伝わる食文化

雛祭り、誕生日、お花見などの行事に欠かせない「ちらし寿司」。  
食文化館のお料理教室では、具の定番である椎茸やかんぴょう、  
高野豆腐に加えて、「浜焼き鯖」をつかったちらし寿司が人気です。

「浜焼き鯖」は、骨や皮を取り除いて丁寧にほぐし、醤油、砂糖、  
みりん、生姜のしぼり汁とともに、フライパンで水気が飛ぶまで炒ります。

このような「焼き鯖そぼろ」は、酢飯だけでなく、白いごはんにも  
よく合い、浜焼き鯖が手に入りにくい、市外のお客様には、  
鯖缶を使った鯖そぼろをご提案しています。

## 焼き鯖ちらし寿司



## 「子どもの栄養健診で小浜の健康寿命を延ばしましょう」

世界の61地域で丸一日の尿を集め、栄養と健康の関係を調べて40年、日本人の平均寿  
命が世界のトップなのは、心臓死が先進国中で最低だからで、これは大豆と魚をよく食べて  
いるからと分かりました。しかし、大豆・魚を良く食べる人はあまり食べない人に比べて食塩摂取  
量が一日4～5gも多いのです。そのため、高血圧から脳卒中になり、寝たきりや認知症で自立  
して暮らせる健康寿命は、平均寿命より10年も短いのです。かつて小浜市でも24時間尿を  
調べて、大豆、魚を食べている人は多かったのですが、食塩摂取は過剰でした。

厚生労働省の一日の食塩摂取の目標値は、男性7.5g未満、女性6.5g未満ですが、日本  
人は平均して男性は11g、女性は9gで、70～80%の人が過剰に摂取しています。食塩は目  
に見えませんが、尿を一日集めれば摂取量がわかります。そこで、直前の食事の影響が少ない  
朝一番の尿から一日の食塩摂取量を推定しますと、沖縄の琉球大学、神奈川の東海大学  
との共同研究では面白い事がわかりました。

週末の食事を反映する月曜朝の尿と比べ、給食のある週日の食事を反映する子どもたち  
の木曜朝の尿では、食塩は少なく、野菜や大豆は多く食べていたのです!!

これで子どもの尿を測れば、給食の良し悪しや、週末に摂る塩分や、野菜や大豆の量もわ  
かるのです。日本では古来より子どもの成長や健康を願い、雛祭りや端午の節句などを大切  
にしてきました。成育期の子どもが「適塩和食」の食習慣を身につければ、生涯脳卒中、寝た  
きりにならず、百歳まで元気に生きられるのです。子どもの尿は家庭の食事を反映しますので、  
学童の尿検査をすることで、給食のある学童の食生活や、家族が共に食事をとる機会の多  
い週末の食事や外食の改善にも役立ち、共に暮らす大人も長寿になれるのです。

子どもの栄養健診が始まり小浜市が健康長寿の故郷になる日を心待ちにしています。<sup>ふるさと</sup>

## 家森 幸男

YAMORI YUKIO

1937年京都市生まれ。京都大学大学院修了。医学博士。  
同大学名誉教授。現在、武庫川女子大学教授、兵庫県健康  
財団会長、健康加齢医学振興財団理事長。世界初の脳卒中  
を起こすラットを開発し、脳卒中が栄養で予防できることを  
証明。WHOの協力で世界61地域で健診を行い、丸一日の  
尿の分析で大豆や魚を常食する「適塩和食」で健康寿命は  
自分で延ばせることを検証。ベルツ賞、紫綬褒章、  
杉田玄白賞、瑞宝中綬章など受賞。「大豆は世界を救う」  
(法研)、「遺伝子が喜ぶ奇跡の令和食」他著書多数。

