

食文化館だより

vol.012
秋号【2011】



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>



1F ミュージアム&キッチン、2F 工房
3F 濱の湯
お食事処 濱の四季

● tel:0770-53-1000 fax:0770-53-1036
● tel:0770-53-4126 fax:0770-53-4130
● tel:0770-53-0141 fax:0770-53-0408

若狭と昆布

食と健康は密接な関係にあります。最近では、心身の健康と美容に対する関心の高さから、栄養だけでなく食材の成分や効能も研究されています。

今回取り上げる昆布にはU・フコイダンとF・フコイタンという成分があります。前者は「癌細胞を消滅させる」働きがあり、後者には「老化防止」に有効とされるHGF(肝細胞増殖因子)の生産をうながす働きがあることが、近年の研究で確認されています。また同様に含まれるアルギン酸は、コレステロールの排泄作用もあることから、昆布は「味」だけでなく、私たちの体に役立つ成分を含む食品として、広く知られるようになりました。特に、雑海藻として価値が低かった「籠目昆布」は、フコイダンとアルギン酸が多量に含まれるために、買い占めが起るほどにまでなりました。

歴史を紐ときますと、昆布は奈良・平安時代に「しゃぶりもの」として食されていました。奈良時代半ばの『倭名類聚抄』では食用として、平安時代初めの『続日本記』では献上品に、平安時代半ばの『延喜式』では租税として記録されています。いずれも特権階級の食材でしたが、鎌倉時代には武士の間で「よろこぶ」という意味の縁起物として、出陣や帰陣の際に食されていました。さらに、室町時代後期の京都では、日本料理の原型が成立しました。その京都では、野菜や乾物を中心に、鴨川・桂川や宇治川の魚などを主な食材とし、それを補うように若狭小浜から鯖街道を通って北海道や日本海の海の幸が運ばれました。その中にはもちろん、北海道の昆布もありました。また、「精進料理」については、御食国大使・伝承料理研究家の奥村彪生氏が「鎌倉時代初期に曹洞宗を開いた道元が、中国の禅院における精進料理を和風化し、体系化したと考えられる。よって(昆布で出汁を取ることは)道元によって始められた可能性がある。」としています。(『料理をおいしくする仕掛け』より)干し椎茸や昆布などで取る出汁の旨みは、味噌・醤油・塩・酢などの調味料を丸くまとめ、野菜・乾物と大豆や小麦を食材とする精進料理を美味しいものになりました。

さて、小浜での昆布といえますと、戦国時代に「細工昆布」や「刻み昆布」の生産が活発化し、「菓子女昆布」も作られていました。京都の人たちには、細工昆布なども「若狭昆布」と呼ばれて歓迎されていました。江戸時代半ばの『雍州府志』には「松前宇賀昆布(真昆布)は細く、薄く、味甘くして微酸を帯ぶ。若狭昆布は、味美にして、高貴の食う所なり」とあります。少し時代が新しい『日本山海名物図会』でも名物として紹介されています。また、小浜湊は、室町時代以降蝦夷地の産物が最も多く入荷する湊として、北陸の湊の中で最も活気にあふれた湊の一つになっており、高級品だった昆布も江戸時代に入ると庶民の食卓にものぼるようになっていました。

視点を現代に移しますと、昆布は生産の95%が北

海道で、消費の大部分が近畿・北陸となっています。全国展開のコンビニでも、北陸には「おぼろ昆布」を巻いたおにぎりが置いてあり、近畿のスーパーでは、「昆布佃煮」の売り場が面積広く確保されています。これは北陸では昆布そのものを、近畿では加工品が好まれていることの表れで、料理の一例から地方独自の昆布食文化を垣間見ることが出来ます。

最後になりましたが、昨今は調理の簡略化が好まれ郷土料理離れや行事食などが衰退し、煮込みに時間がかかる昆布料理も敬遠される傾向にあります。しかし豊かな昆布食文化がある若狭ですから、時には昆布をサプリメントのように食するだけではなく、古くからのレシピを紐とぎ、美味しく心身の健康や美容にいい料理として昆布を味わってみてはいかがでしょうか。



召しの昆布/御食国若狭おばま食文化館

僧玄恵作といわれる狂言『昆布売』には、昆布商人が「昆布召され候へ若狭の小浜の召しの昆布を召し上げられ候へ」というセリフがありますし、足利八代將軍義政は昆布が好物で、將軍の食べる昆布を「召しの昆布」と呼びました。また、江戸時代初期には「天目屋九郎兵衛」という昆布屋が小浜城下にあり、一子相伝の「召しの昆布」あるいは「御用昆布」を小浜藩主・酒井忠勝に献上していました。それが將軍家をはじめ諸大名方への進物に用いられたと、小浜市内の古文書に記されています。

祝
市制60周年



小浜市制施行 60 周年記念事業

是非
お越し下さい。

食文化館の戦国時代

10月10日(月・祝)



●奥村彪生キッチントークイベント開催！

市制 60 周年を記念して、伝承料理研究家・奥村先生プロデュースのもと制作された新作料理レプリカ『健強な体を作った武家の食事』を、10月10日より展示いたします。（*展示は平成 24 年 3 月末まで）
なお、展示を記念し、同日はキッチンスタジオにて、先生の軽妙なトークと共に健強な体を作る鳥料理のデモンストレーションも行います。ぜひご覧ください。



- 奥村彪生プロデュース・新作料理レプリカ披露 / ミュージアム
- 新作料理レプリカ披露記念・奥村彪生キッチントークイベント

/ キッチンスタジオ

10 時より / 参加費：無料

予約 50 席(食文化館まで電話のみ受付。*当日は立ち見のみとなります。)

●信長が愛した南蛮菓子を作りました！

金平糖はポルトガル語で砂糖菓子を意味する『confeito』に由来したもので、戦国時代、ポルトガル人宣教師によって伝来した南蛮菓子です。信長もルイス・フロイスから金平糖を贈られています。

ゆかいな南蛮人と金平糖の色付けと金平糖の角の謎に迫ります！



- 戦国武将・織田信長が愛した南蛮菓子『金平糖をつくろう!』/ キッチンスタジオ

14 時より / 参加費：300 円 / 定員 50 名

●魚のプロに教わる！『セリ特別見学と魚のおろし方』体験を開催します！

今年も暑い夏を乗り越えて、若狭おばまの海の幸を代表する魚たちのトップシーズンがやってきます。シリーズ4回目は、過去に参加された方の「もっと教えて!」という声にお応えして、旬の魚が学べるセリ見学と、魚おろしのプロに上手な魚のおろし方を教わるプログラムで行います。なお、おろした魚はシンプルに調理して、かまどご飯と一緒にいただきます。

- 第 4 回 魚のプロに教わる!『セリ特別見学と魚のおろし方』

10月22日(土) / 集合：7:45 より小浜市漁業センターゲート前

8:00 より / 第 1 部「セリ特別見学と魚のおろし方」

講師：福井県漁業協同組合連合会小浜支所 支所長 松浦高則 氏

9:30 より / 第 2 部「魚のおろし方を学ぶ」

講師：小浜水産食品共同組合 理事長 大澤高則 氏

費用：1000 円 / 学生(小~大学生)800 円 / 定員 30 名

*小学校低学年は保護者同伴。大人 1 人での参加も大歓迎!!



○『魚のプロに教わるシリーズ』とは？
魚に親しむ機会と地元水産業への理解と関心、食の重要性と安心・安全についての知識を高めるため、見学と調理体験をセットにしたプログラムです。

●食文化館畑も収穫の秋を迎えました。雑穀を美味しく食べましょう！



食文化館では、6月に種を蒔いて『雑穀畑』を作り、館内ではその生育状態を随時更新して展示しました。今回は、食文化館で栽培した「もちあわ」「もちきび」「アマランサス」「はとむぎ」「唐きび」などの雑穀にちなんだ、料理教室を行います。

講師には、今回の雑穀栽培にもご協力いただき、日本雑穀協会認定の「雑穀エキスパート」資格を持つ長谷川政明さんをお招きし、雑穀の特長を生かした料理を一緒に作りましょう！

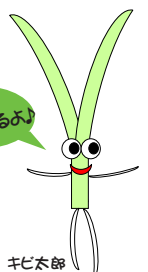
- 雑穀で作る!つぶつぶクッキング

11月27日(日) / 10:00 より / キッチンスタジオ

講師：長谷川政明氏

費用：700 円 / 定員 30 名

食感が
楽しめるよ!



キビ太郎

●食の達人『へしこ・なれずし』森下佐彦さんを訪ねました。

「へしこ」は、塩漬けた魚を塩と糠ぬかで漬け直し、一夏を越させた「魚の糠漬け」のことで、各種料理にも調味料や具として食されています。また、「なれずし」は、主に魚介類を塩と米（アジア各地のなれずしの定義 / 食文化館名誉館長・石毛直道氏による）で乳酸発酵させた「古代のすし」のことで、昔も今も日本各地で「ハレの日の御馳走」として食べられているものです。若狭地方沿岸部では、この「へしこ」と「なれずし」が、各家庭の味として受け継がれています。

若狭地方のなれずしは、「へしこ」をなれずしにして作るという特徴をもちます。その「若狭のなれずし」は、遊離アミノ酸が発生して旨味成分が増したへしこを、大量の麴を加えた米飯で漬け込み、短時間で乳酸発酵させて仕上げます。そのため、旨味・甘味が強く、酸味が抑えめで、なれずしを食べ慣れない地域の方にも人気があります。

漁業が盛んな田鳥地区では、豊漁のときに配られる魚（主に鯖）で、古くから各家庭でへしこやなれずしが作られてきました。1953年（昭和28年）頃、2隻の漁船で包囲するように仕掛ける巾着網の漁を、昼から夜に変えたところ捕獲量が上がり、へしこやなれずしを量産するようになりました。しかし漁獲量は1973年（昭和48年）前後をピークに減少し、29名の有志で操業を起こした巾着鯖網漁は、1987年（昭和62年）に約80年の歴史の幕を下ろしました。今でも、田鳥地区では



森下さんが作られた「なれずし」

若狭湾で獲れる国産の鯖と昔ながらの技法にこだわる家庭の味を継承しています。また、多くのメディアが取り上げたことで、「若狭のなれ



ずし」は、全国に知られることとなりました。

森下さんは、田鳥地区に古くから伝わる手法で、へしことなれずしを作り続ける一人です。また、自業としての製造・販売の他に、田鳥小学校、雲浜小学校、国立若狭湾青少年自然の家などの技術指導や加工品の管理などを行い、若狭の味の継承と普及に努めておられます。

○～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もっておられる方を「食の達人」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します。



【小浜・田鳥の味をPRしました】

田鳥小学校の児童は、田鳥のPR大使として修学旅行の際に姉妹都市である奈良市役所を訪れ、森下さんの技術指導・製品管理で作られたなれずしの試食会を行いました。

●医食同源『歯と健康』を開催しました。

6月25日、シリーズ第4回目となる今回は、「歯と健康を考える」をテーマに講義と調理体験を行いました。

講義では、杉田玄白記念公立小浜病院歯科口腔外科主任医長の土井田誠先生より、噛む事で得られる効果や、口腔を清潔に保つことの肝要さなどについて伺いました。「1回の食事につき1500回以上、一口30回程度噛むのが適切。」「口腔を清潔にすることは虫歯予防だけでなく、高齢者は誤嚥性肺炎予防にもなるから大事。」「歯周病は悪化しても、幾つになっても普段のケアで好転できる。」ことなどを学びました。

調理体験では、あばん亭代表の小谷清美先生から、噛む事を意識したメニューで、なおかつ、短時間で見た目が美しいお弁当作りのコツなどを伺いました。参加者からは「これだけ噛みごたえがあると、噛まざるをえない。噛めば噛むほど、甘味が出る。満腹感が得られるからダイエット向け。」などという声が聞かれました。

美味しい食事を取るだけでなく、健康を保つために必要な「歯」。一生大切に付き合っていきたいものですね。



土井田先生

小谷先生(右から2番目)



参加者が作ったお弁当



復元北前船 「みちのく丸」がやってきた



8月3-4日、夏空広がる小浜湾に復元北前船『みちのく丸』が寄港し、歓迎セレモニーや展帆走行、公益財団法人みちのく北方漁船博物館財団理事の昆政明氏の記念講演会などが行われました。

また、現在展示中の「寄港・歓迎企画展『北前船がやってきた!～北前船が運んだ食文化～』」は、9月13日(火)まで会期延長して展示いたします。

食文化館運営ボランティア



かけはし サポーター

お休みの日、食文化館で
ボランティア活動してみませんか？

メンバー 大募集!!

食のまちづくり事業拠点施設にふさわしい、イベントや展示に参加していただける方（高校生以上）を募集しています。順次説明会も行っておりますので、気軽にお問い合わせください。今年度は、季節のしつらいや行事展示のほかに、他団体との交流会などを計画しています。

【今までの主な活動】

館内外の植栽や生け花、館内の展示（季節のしつらいや風俗再現など）
他機関との交流活動（イベント参加や研究協力など）、食品加工（釜炒り茶作り）
館内で企画・運営のワークショップ（塩作りやへしこ作りなど）



8月10-23日、昨年多くの方にお詣りいただいた『食文化館の地蔵盆』展示。今年は「かけはしサポーター寄贈の厨子」を使って飾り付け・展示しました。今年も小浜自慢の伝統行事を、多くの方にご覧いただく事ができました。

食育や初等教育に関心の高い子育て真っ最中世代

食しよく育 サポーター



はじめまして！私たちは、食育サポーターです。食文化館で行われる「キッズ・キッチン」や「ジュニア・キッチン」を担当しているグループです。

「キッズ・キッチン」は、主に基礎編と拡大編の2本柱で実施していますが、基礎編では、市内の園児（年長児）を対象に、かまど炊きご飯、具だくさんの味噌汁、野菜のゴマ和えを作ります。拡大編では、公募で集まった地域内外の子ども達を対象に、毎月異なるテーマを設定して、様々なお料理に挑戦しています。また、「ジュニア・キッチン」は、市内小学校の授業の一環として位置付けられており、魚を捌く体験などを中心に、和食の一汁二菜を作り上げます。

これらの教室で使う食材は、出来る限り地元産の物を使い、五徳味噌や釜入り茶は私たちの手作りです。さらに、今年からお米も、太良庄で大切に作られた無農薬コシヒカリを7分つきにしたものを使っています。子ども達の口に入るものだからとこだわりを持っているのです。

子ども達は勿論ですが、私達も活動を通じて様々なことを学び、成長していきたいと思っています。私たちの活動に興味をお持ちの方は、是非食文化館にお問い合わせください！仲良く一緒に活動できるメンバーを大募集です!!



御食国若狭おばま食文化館キッチンスタジオ
季節の調理体験
レシピ集
(平成22年度版)



大好評レシピ
今年も販売します!!

グループ マーメイド

平成22年度に行われた「季節の調理体験」のレシピ集を10月8日よりインフォメーションにて販売いたします。(1冊400円)

また、20年度版と21年度版も増刷いたしました。毎日の食事作りにも、お役立て下さい。

食文化館の 夏休み



手打ちうどん!
8/6



太陽光でご飯!
8/3



塩の不思議
7/27

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。

●イベントスケジュール●

- 9/ 9[金] ◆季節の調理体験 (9月編)
- 17[土] ◆季節の調理体験 (9月編)
- 23[金] ◆季節の調理体験 (9月編)
- 25[日] ◆キッズ・キッチン中級編「ふるさとのごちそう」(受付: 9/5~15)
- 10/ 8[土] ◆市制60周年記念スペシャル キッズ・キッチン
- 9[日] ◆市制60周年記念スペシャル キッズ・キッチン
- 10[月] ◆食文化館の戦国時代
- 15[土] ◆季節の調理体験 (10月編)
- 20[木] ◆季節の調理体験 (10月編)
- 22[土] ◆魚のプロに教わる! 「セリ特別見学と魚のおろし方」
- 29[土] ◆季節の調理体験 (10月編)
- 11/ 5[土] ◆キッズ・キッチン中級編「イカをさばこう」(受付: 10/17~27)
- 7[月] ◆季節の調理体験 (11月編)
- 12[土] ◆季節の調理体験 (11月編)
- 25[金] ◆季節の調理体験 (11月編)
- 27[日] ◆雑穀で作る! つぶつぶクッキング

● 参加者募集中! お問い合わせは食文化館まで ●