

# 食文化館だより vol.013 冬号【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

● tel:0770-53-1000 fax:0770-53-1036

● tel:0770-53-4126 fax:0770-53-4130

3F 濱の湯 お食事処 濱の四季

● tel:0770-53-0141 fax:0770-53-0408



## 健脳・健体のための食べごと

市制施行60周年を記念し、小浜市は、御食国大使で料理顧問の奥村彪生先生の監修で、戦国時代の武家の食事のレプリカを作成しました。そして去る10月10日に、その新作レプリカの披露と、展示を記念した奥村先生のキッチントークイベントを行いました。

●企画展『健康な体と頭脳を作った武家の食事』今回は、天正元年(1573)11月23日に、織田信長が京都妙覚寺の茶会で茶人をもてなした料理と、天正10年(1582)5月15日から16日にかけて織田信長が安土城で徳川家康をもてなした料理(饗応役は明智光秀)のレプリカを中心に、当時の食文化に関する資料も併せて展示しています。日本人は、肉食をしなかったとよく言われますが、それは、奈良時代に天武天皇が仏教の思想により肉食禁止令(但し4月1日から9月30日までを出したことにあります。しかし、中世になると、日本人はカモやキジ、ツグミ、スズメを始めとした18種類もの野鳥を食べ、そして室町時代以降



【安土城 15 日の夕膳(おちつき膳)の三膳】  
がざめ、焼鳥、にし貝、鶴汁、鱸汁



【安土城 16 日の夕膳の三膳】  
山椒鱧、海老舟盛、のしもみ、鯉汁、白鳥汁

になると、鳥は鶴・雁・雉・魚は鯉・鱸・真鯉・鯛・鮒を「三鳥五魚」と称して珍重するまでとなり、信長・家康に至っては鶴・白鳥まで食べていました。このように、当時の日本人は私たちが想像する以上に、動物性たんぱく質を摂取していました。また、戦国時代を代表する織田信長・豊臣秀吉・徳川家康の三武将は、大豆味噌(唐味噌)文化圏の出身で、普段からビタミン類やミネラル、頭の回転を良くするレシチンが含まれた味噌を取り入れた食事をしていました。

こうしたことから、展示の膳は当時としても大変豪華であること、三武将は魚や野菜・乾物だけでなく、大豆や小麦製品、野鳥なども摂取し、バランスの良い食事をしていたことがわかります。●関連イベント『奥村彪生キッチントークショー』先生は、実体験を踏まえて、健康な脳と体作りのための秘訣をお話しされました。「現代人は『食べ過ぎ、飲みすぎ、運動不足』で、とかく自分で自分を管理する意識に欠けています。まずは、自分で『たべごと』を管理しなければなりません。次に、食材はバランスよく摂取する



野鳥について熱弁される奥村先生

ことが肝要です。たんぱく質は人間の行動力、思考力、活力源を司るとも大切な栄養素です。たんぱく質は、大豆1〃魚0.5〃肉0.5の割合で摂取することが望ましく、季節の野菜は、白和えなど日本の伝統的な調理法でかさを減らすなどしてたっぷり摂取し、不足は乾物で補うようにするとよいでしょう。健康に良いとされる日本食にも『塩分過多』『カルシウム不足』という欠点がありますが、塩分は旨味で抑え、カルシウムはひじき、わかめ、昆布などの海藻で補うと欠点がカバーできます。そして、しっかり運動して、体力をつけましょう。学力を始め、全ての力のベースは基礎体力があつてのものです。」

そのほか、NHK「きょうの料理」で11月に放送予定のメニューを含んだ全4品の鳥料理のデモンストレーションも行われました。

展示とイベントを通して、健脳・健体の秘訣は、「バランスの良い食事を適度に摂取すること」と「適度な運動」だということがわかりました。

\*ここで紹介する「健康な脳と体作りのための秘訣は、あくまで健康な方を対象としたものです。なお、デモンストレーションを行ったメニューの一部は、「健体・健脳『小浜御膳』」として濱の四季にて提供されました。

## ●医食同源『発酵食品で免疫力アップ！病気にかかりにくい体づくり』を開催します！

今回は、低下すると重大な疾患を引き起こすことがある『免疫力』をテーマに、病気にかかりにくい食生活について学びます。

講義は、健診と放射線医療に従事されている専門の立場から、免疫力をアップさせるための食と生活などについてご講義いただき、調理体験は、クリスマスを連想させる華やかな食事で免疫力アップを提案します。

また、今回は番外編として、日本人の魂「米」を醸した『麴』を使った調理体験を2つ企画しました。今年、麴をはじめとした発酵食品で免疫力を上げ、風邪は引かない冬にしましょう！こちら是非ご参加下さい。



【メニュー】  
左：鹿肉のステーキ  
味噌のソースとチーズのソース  
猪肉のリエット  
右：ジビエのコンフィ サラダ仕立て  
ヨーグルトのソース

### ■第5回『発酵食品で免疫力アップ！病気にかかりにくい体づくり』 12月10日(土)

10:00より / 講演「健診ドクターからみた免疫力と健康」 講師：杉田玄白記念公立小浜病院 健診センター副センター長 丸山市郎氏

11:00より / 調理体験「免疫力をアップさせる発酵食品を用いた食事」 講師：ホテルアーバンポート四季彩の宿・花椿総料理長 中村典生氏

費用：1500円 / 学生(小～大学生)1200円 / 定員30名

●企画：食のまちづくり課・農林水産課

### ■医食同源番外編 vol.1

#### 『お正月に食べよう！若狭の正月伝統食ニシンのすし作り』

ニシンのすし作りの食の達人による、仕込みのデモンストラーションと試食を行います。ニシンのすしは家庭によって味が異なる「家庭の伝承料理」と言われます。今回は、達人が作ったニシンのすしを試食し、参加者で我が家の味についておしゃべりしあいます。(仕込み・調理は行いません)

12月19日(月)/14:00より / 費用：1000円 / 定員30名

講師：竹下智恵子氏(小浜市認定・食の達人)

### ■医食同源番外編 vol.2

#### 『麴 de フルコース』

麴が手軽に入手できる冬がやってきました。今回は、前菜からデザートまで全てのメニューに麴を使った調理体験です。

2月26日(日)/10:00より / 費用：700円 / 定員30名

#### ○『医食同源シリーズ』とは？

日頃からバランスのとれた美味しい食事を取る事で、病気を予防し治療しようとする考え方『医食同源』をテーマに、講演と調理体験をセットにしたプログラムです。

## ●再現料理「江戸時代のコンニャク料理を味わおう！」を開催します！



江戸時代は多くの料理本が出版されており、『蒟蒻百珍』『豆腐百珍』『玉子百珍』などコンニャクや豆腐、玉子といった、1つの素材をテーマに数々の料理を紹介する「百珍もの」と呼ばれる料理本が流行しました。

シリーズ第3弾の今回とりあげる『蒟蒻百珍』は、江戸時代後期の弘化三年(1846年)に刊行された百珍もので、江戸時代後期に出版された料理本です。『蒟蒻百珍』の著者は、嗜蒟凍人で、82品のコンニャク料理が記されています。江戸時代のコンニャク好きが記したコンニャク料理を、みんなで作ってみましょう！

### ■第3回『江戸時代のコンニャク料理を味わおう!』

12月6日(火)/10:00より / 費用：700円 / 定員30名

メニュー：押鮓、隠里、田楽、狸汁、氷室

#### ○『再現料理シリーズ』とは？

古い時代の料理本に基づき、各時代の料理の再現調理・試食をします。再現に当たっては、かつて一般的に使用されていた道具類を可能な限り用います。現在の料理につながる要素や食の楽しみを発見していただきます。

## ●美味しいお正月料理を作りましょう！

毎年大好評のお正月料理づくりを今年も行います。年の始めは、家族で囲む食事が肝心です！是非、ご参加下さい。

### ■「簡単!お正月料理を作ろう」

12月23日(金・祝)/10:00より / 費用：800円 / 定員30名

メニュー：焼鯖の散らし手まり寿司、松風焼、

黒豆のチーズひねり揚げ、柚子なます、紅白りんご寒天

【メニューの一例】



柚子なます



紅白りんご寒天



## ●金平糖作りを開催しました！

現在、放送中のNHK大河ドラマ「江～姫たちの戦国～」にも登場する「初」は、小浜ゆかりの人物です。そこで、初や叔父の織田信長たちが生きた戦国時代と食をテーマに、小浜市制施行60周年イベントとして、「戦国武将・織田信長が愛した南蛮菓子『金平糖をつくろう!』」を開催しました。

金平糖は、戦国時代に日本に伝来したお菓子で、織田信長は宣教師ルイス・フロイスから金平糖を贈られたことが記録に残っています。

今回のイベントでは直径約90cmの大きな釜の中で、ザラザラと大きな音をたてて回転している金平糖に、色の付いた蜜をかけ混ぜ合わせるなど、参加者には金平糖の色付けと味付け作業に挑戦してもらいました。

参加の方々は「こうやって金平糖を作るんだ」「金平糖、大好き!」と目を輝かせながら、金平糖の出来あがりを楽しみに金平糖を混ぜていきました。そして、出来たての金平糖をパクッとひとくち食べて、「おいしい!!」とにっこり笑顔。また、金平糖の歴史やクイズのほか、昔懐かしいお菓子・カルメラ作りの見学など、イベントの最後にはゆかいな南蛮人と金平糖の歌を歌い、金平糖に夢中になったイベントでした。



## ●魚のプロに教わる！『セリ特別見学と魚のおろし方』体験を開催しました。



セリ見学(右は講師の松浦高久氏) 調理体験(右は講師の大澤高則氏)

10月22日、シリーズ4回目の今回は、若狭おばまの海の幸のハイシーズンに開催しました。

当日はお天気に恵まれ、漁業センターには「これぞ若狭の海の幸なり!」ともいうべき魚たちが所狭しと並べられ、福井県漁業協同組合連合会小浜支所の松浦高久支所長の説明のもと、活気のあるセリを見学することができました。

見学の後はキッチンスタジオに移動し、小浜水産食品協同組合の大澤高則理事長の指導のもと、レンコ鯛は串を打って塩焼きに、カワハギは煮付けに、カマスはてんぷらに、メギスはあら汁用におろして調理し、かまどご飯といただきました。

普段から料理をするお母さん、普段キッチンに立たないお父さん、そして子どもたちが、有意義な日曜日を過ごしました。

【お詫び】「食文化館だより秋号(vol.012)」に誤りがありました。セリ見学の講師は、松浦高久氏です。お詫びして訂正致します。

## ●食の達人『ニシンの麴漬け』竹下智恵子さんを訪ねました。

若狭地方の冬の風物詩として知られる「ニシンのすし(ニシンを麴漬けしたもので、若狭では「ニシンのすし」と呼ばれています。)」は、米のとぎ汁につけた身欠きニシンに、米麴、塩漬けにした大根を交互に重ね、20日ほど漬けて作られる料理です。この料理は、松前船や北前船で北海道から敦賀や小浜に運ばれてきた身欠きニシンを使って作られ始め、その後各家庭の味が受け継がれて「おふくろの味」となりました。また、雑煮やニシンの昆布巻きと同様に、若狭地方の正月には欠かせない伝統料理の一品でもあります。

竹下さんは、母親から教わった伝統的な手法から、炊飯ジャーで粥状にした麴を使って密閉容器で漬けるという手法を考え出しました。こうすることで、甘麴が全体を甘くまろやかに、真空状態になる容器はニシンの渋味を抜いて塩分抑え目でも腐敗せずに短期間で白くふっくらと漬けることが可能になりました。この塩分控えめで渋味のないニシンのすしは口コミで瞬く間に評判となり、今では都市部で行われる物産展の出展依頼をされるまでになりました。

また、竹下さんは梅干しや梅ジャムにおいても「食の達人」の認定を受けており、茶道や華道を指導する傍ら、アイデア伝統料理を地域の方々と自宅や市内にある施設のキッチンなどで楽しみ、若狭地方の伝統料理の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お持ちの方を「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。



ニシンのすし



小浜市西勢の梅で作る  
こだわりの「梅干し」と  
「梅ジャム」。

## 60周年記念の「キッズ・キッチン」

市制施行60周年記念「食の心を育むキッズキッチン」を行いました。参加したキッズは、朝早く市民農園「大地の恵み」で野菜の収穫を行い、その後、食文化館に移動。収穫した野菜やレンコ鯛を使って、浜焼き鯖汁や鯛の煮付けなど、小浜のハレの日の献立を作りました。終了後「さばトラななちゃん」から記念品のプレゼントがあり、参加者の皆さんにとって、心に残る一日となったようです。

このような農業体験と関連させた「キッズ・キッチン」を今後も実施していく予定です。



## あやとりで遊ぼう!

年配の方にとっては懐かし、若い方には新しい「あやとり」遊びをします。皆さんで是非、ご参加ください。

12月3日(土) 9:30-11:30

場所：食文化館1階 町家

参加費：無料

参加者募集中!!  
飛び入り参加もOK!!  
お気軽にご参加ください

## 濱の四季バイキング

毎年大好評のバイキングを、今年も行います。今回は「心と体に優しい」がテーマです。濱の四季の多彩な料理が気軽に楽しめる機会です。是非、お越しください。

### ■ミニ「ふるさと料理を楽しむ会」バイキング

2月2日(木) - 21日(火) 休業：8日、15日

場所：濱の四季

料金：大人(中学生以上) 1,580円

4歳~小学生未満 680円

3歳以下 200円 0歳児 無料

利用時間：90分

営業時間：平日 11:00 ~ 14:00 (オーダーストップ)

土日祝 11:00 ~ 14:00 (オーダーストップ)

17:00 ~ 19:30 (オーダーストップ)

\*一部変更が生じる場合がございます。詳しくはお問い合わせください。

## 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?



食のまちづくり事業拠点施設にふさわしい、イベントや展示に協力していただける方(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、12月27日(火)にお正月、1月27日(金)13:00より節分、2月5日(日)13:30より桃の節句のしつらいを行います。ご興味のある方は自由にご見学ください。\*一部変更になる場合があります。見学希望の方は事前にお問い合わせください。

## ●イベントスケジュール●

- 12/ 3[土] ◆季節の調理体験(12月編)
- 3[土] ◆あやとりで遊ぼう!
- 6[火] ◆再現料理「江戸時代のコンニャク料理を味わおう!」
- 10[土] ◆医食同源「発酵食品で免疫力アップ!病気にかかりにくい体づくり」
- 16[金] ◆季節の調理体験(12月編)
- 17[土] ◆キッズ・キッチン拡大編・初級「若狭小浜のおせち料理」(受付:11/28~12/8)
- 19[月] ◆医食同源番外編「お正月に食べよう!若狭の正月伝統食ニシンのすし作り」
- 20[火] ◆季節の調理体験(12月編)
- 23[金] ◆簡単!お正月料理を作ろう
- 1/ 8[日] ◆季節の調理体験(1月編)
- 15[日] ◆キッズ・キッチン拡大編・初級「『栄養』ってなに」(受付:12/19~27)
- 20[金] ◆季節の調理体験(1月編)
- 21[土] ◆谷田部ねぎを食べよう♪調理体験
- 24[火] ◆季節の調理体験(1月編)
- 2/11[土] ◆バレンタイン・スイーツを作ろう!
- 12[日] ◆キッズ・キッチン拡大編・初級「すがたを変える大豆」(受付:1/23~2/2)
- 14[火] ◆季節の調理体験(2月編)
- 17[金] ◆季節の調理体験(2月編)
- 21[火] ◆季節の調理体験(2月編)
- 26[日] ◆医食同源番外編「麴deフルコース」

● 参加者募集中! お問い合わせは食文化館まで ●

## 冬季期間：12/1~2/28の開館&営業について

### ■御食国若狭おばま食文化館・若狭工房

●開館時間 9:00~17:00 ●休館日 毎週水曜日

\*年末年始(12月28日から1月1日まで休館、1月2日から5日は10:00~16:00のみ臨時開館します)

### ■濱の四季

●営業時間 平日11:00~14:00、土日祝11:00~20:00 但し14:00~17:00は軽食のみ(各30分前ラストオーダー)

●休業日 毎週水曜日

\*年末年始(12月28日から1月1日まで休業、1月2日から5日は11:00~14:00のみオープンします)

### ■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月1日から1月3日は朝7時オープン

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。