

食文化館だより vol.014

春号【2012】



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

食の文明開化

慶応3年(1867)、徳川慶喜が政権を朝廷に奉還し、天皇を中心とする明治政府が成立すると、開国和親という方針のもと改革が行われまし。諸外国に対しては国家の独立を保持しながら、「西洋のものなら何でもいい」といわれるほど西洋文化を奨励し、「西洋化＝近代化」という考え方に基いて、洋学の奨励や外国人教師の招聘、海外留学生の派遣などを行い、交通・通信・建築・衣食住にも洋風を取り入れるなどして、あらゆる面での西洋化を図るようになりました。

明治4～5年(1871～72)刊、仮名垣魯文著『安愚楽鍋』では、「牛鍋食わぬは開化不進奴」(牛鍋を食べないと、なんて時代遅れな奴!)という記述があります。牛肉食は文明開化の象徴となつて従来の肉食のタブーがなくなり、逆に肉を食べなければ文明人ではないとまで言われます。

都市部では「すき焼き」が流行し、「洋酒」や「フリスカレ」などの西洋食が次々と登場しました。それらは和食に影響を与え、和風食品による洋風調理や洋風食品による和風調理が行われるようになり、のちに「トンカツ」、「ロッケ」などの和洋折衷料理が生まれました。そして、日本人の食生活は、東洋と西洋の食風を



明治時代の和製洋食(ライスカレー)の再現 / 御食国若狭おばま食文化館所蔵

取り入れた多様なものとなりました。しかし、こうした西洋化は、上・中流階級や都市部に限られたものであり、農民階級等の大多数はその恩恵を受けることはありませんでした。また、これらの料理が家庭の日常食として、全国的に一般化し定着するのは、第二次世界大戦後以降のことになります。

一方、自然科学の目覚ましい発展の影響により近代医学が飛躍的に発達し、西洋医学を取り入れた医療施設が増加すると、乳幼児の死亡率が急激に低下しました。そして、食生活も科学的根拠と合理性に基づいて調理・摂取するという考え方が生まれ、医学や薬学のほかに栄養学も大きく発展することとなりました。

なかでも、江戸時代に「江戸わずらい」といわれた『脚気』の克服は、明治時代になつても大きな課題でした。脚気は、白米食で引き起こされるといふことは判っていました。が、因果関係については解明されていませんでした。明治18年(1885)、海軍軍医の高木兼寛は、海軍食に麦飯を採用し、わずか半年で脚気による死亡者を無くしました。また、明治時代後期になると鈴木梅太郎が人と動物の生存に不可欠の栄養素(後のビタミン)の概念を提示し、脚気の要因はビタミンの欠乏や食糧事情の悪さにあることを明らかにしました。さらに、後に

栄養学の父と言われる佐伯矩も、脚気と同じように難病とされている結核などの疾病予防には栄養が大切であることを強調し、新陳代謝、ビタミン、偏食の研究、米についての多角的な実験をすすめ、栄養療法を力説しました。

子どもたちの食生活から見ると、明治22年(1889)、山形県鶴岡市の小学校では貧しい子どもたちにおにぎり2個と、一切れの焼いた塩鮭、そして菜葉の漬物を付けた給食が出されました。これを機に、広島県や静岡県の一部の学校でも給食が出されるようになりました。また、工場や軍隊、病院などでは、ご飯のほかに味噌汁、漬物、豆、芋、切り昆布の煮物、乾物などが出されるようになり、疾病予防のほか、健康維持の側面からも、食の栄養が意識されるようになりました。

ところで、食育という単語を造語したとされる石塚左玄は、明治31年(1898)刊の『通俗食物養生法』中で、「今日、学童を持つ人は、體育(体育)も知育も才育もすべて食育にあると認識すべし」と記しています。石塚の考え方は現代の食育の概念(食育基本法)に全て重なるものではありませんが、このころ既に『食』は人をつくる(育む)ことを明示した意味はとても大きいものです。

このように文明開化は、これまで無かった栄養学という概念を生んで日本人の食と健康の関係を科学的に研究するきっかけをつくり、さらには日本国民の健康を大きく向上させることに寄与しました。そして、食生活改革の大きな流れの中で、『食』は人をつくる(育む)ものとして位置づけられ、社会や生活環境に伴って変化し、今日に至っては、『食』は人々の健康を総合的に推進する「要」とまで考えられるようになったのです。

● 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』番外編：講演会開催!

今回のイベントは、ベストセラー「100歳までボケない101の方法」の著者で、長寿のための料理や、今や大ブーム!塩麴料理などの監修で、テレビや本でおなじみの白澤卓二先生の講演会を行います。

免疫とは?免疫力が高いとどんな効果があるの?

免疫を上げるにはどうしたらいいの?

病気にかかりにくくするには?

ずっと健康でいたい!健康長寿の秘訣とは?

本屋さんでは特設コーナーがあるほど大人気の白澤先生が食文化館にやってきます!

ハッパウシヨウケン
発酵食品で
メンエキリョウ
免疫力アップ!
ビョウキ
病気にかかりにくい
カラダ
体づくり



■ 第5回「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』番外編 vol.3: 講演会

3月11日(日)/10:30より/参加無料/講師：順天堂大学大学院医学研究科 加齢制御医学講座 教授 白澤卓二氏

* 食文化館まで電話でお申し込みください。(先着50名)なお、当日は予約なしでも自由に観覧していただけますが、立ち見となる場合がございます。ご了承ください。

● 協力：グループマーメイド

● 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』を開催しました

12月10日、「発酵食品で免疫力アップ! 病気にかかりにくい体づくり」をテーマに、医食同源の本編を開催しました。今回は、杉田玄白記念公立小浜病院の丸山市郎先生より、免疫力をアップさせるための食と生活について、ご講義いただきました。その後、ホテルアーバンポートの中村典生シェフより、発酵食品を使ったフランス料理を教えてくださいました。

楽しい調理や食事は気持ちをリラックスさせる効果があり、副交感神経が優位になるため免疫力が上がります。食事は栄養素を満たすだけでなく、楽しく摂ることが大事なのですね〜♪



丸山先生の軽妙なトークに、参加者からは多くの質問が寄せられ、講義は参加者にとって内容の濃いものとなりました。
また、中村シェフによる鹿と猪を使った本格ジビエ料理では、特に鹿肉のステーキや猪肉のリリエットが絶品と大好評でした。

● 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』番外編：ニシンのすし作りを開催しました



仕込みの手順を説明する竹下智恵子氏

12月19日、医食同源の番外編『お正月に食べよう! 若狭の正月伝統食ニシンのすし作り』を開催しました。今回は、小浜市が認定する食の達人・竹下智恵子さんを講師に、竹下さん考案の電器炊飯器と密閉容器を使い、7日ほどで甘くて白くふっくら漬け上がる「ニシンのすし」の作り方のデモンストレーションと試食を行いました。

若狭地方では、おじいちゃんもお孫さんも大好きと聞くニシンのすし。募集定員に対して倍以上の希望者が殺到しました。若狭人にとっては、一年の計に欠かせない食べ物なんですすね〜♪

【お詫び】「食文化館だより冬号 (vol.013)」にお名前の誤りがありましたのでお詫びして訂正致します。正しくは、竹下智恵子氏です。

○『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。

● 「『食達デリ』～食の達人こだわりの晩のおかず作り～」が始まります!

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、市民に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する事業を展開しています。

「『食達デリ』～食の達人こだわりの晩のおかず作り～」は、小浜市認定・食の達人はもちろんのこと、「食」に関する優れた技術や知識をお持ちの方から「こだわりの絶品メニュー」を教わるというものです。また、試食は行いますが、基本的に調理したものは持ち帰りとし、各家庭で夕食のおかずとしてご家族みなさんと召し上がっていただくこととします。

食の達人こだわりの絶品メニューで家族だんらんしたら、会話も弾んじゃうかも♪

* 食達デリとは…食の達人によるデリ(惣菜)の意味を略した造語です。



第1回目は5月13日、講師は『豆腐』の食の達人・川口義弘氏です。どんな絶品メニューかとびだすのか?お楽しみに!

●再現料理「江戸時代のもどき料理を作ろう！」を開催します！

江戸時代には多くの料理本が出版されていますが、その中には豆腐をしじみに似せて作った「しじみもどき」など、遊び心あふれる料理が記されています。

今回は、江戸時代の料理本から、こうした別の素材に似せて作った「もどき」料理をとりあげ、アツと驚く不思議な料理を作ります。

■第4弾『江戸時代のもどき料理を作ろう!』

3月4日(日)/10:00より

費用：700円/定員30名

メニュー：いちご汁、しじみもどき、利休卵、
雪消飯



エビと小松菜で、苺に似せて作る「いちご汁」。



利休好みの器を連想させることから、後世に名づけられた「利休卵」。



飯と大根を雪に見立てた「雪消飯」。



豆腐をしじみに似せた「しじみもどき」豆腐とは思えない食感が楽しい惣菜です。



●「江戸時代のコンニャク料理を味わおう！」を開催しました

江戸時代の料理本『こんにゃくひやくちん蒟蒻百珍』をもとに、コンニャクを使った全5品の料理を作りました。コンニャクの揚げものなど、参加者の方は「斬新なメニューだけれど、とても美味しいです」と、コンニャクのフルコースを召しあがっていただきました。

○『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。

●「雑穀で作る！つぶつぶクッキング」を開催しました！

11月27日、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氏と一緒に、「もちきび」「そば」「ハト麦」「高きび」などの雑穀を使った料理を作りました。里芋とハト麦のバター炒めやレタスとキビのサラダなど、雑穀の魅力がいっぱい詰まった料理、全5品を作りました。なかでも、今年小浜で採れた「そば」を使った、そばがきの味噌汁は「美味しい」と大好評でした。

また、珍しい高きびの小餅を参加者みんなで丸めて作り、「雑穀でこんなに色々な料理ができるなんて驚きました」と、喜んでいただきました。



高きびの小餅をつくる様子(左は講師の長谷川政明氏)

●「谷田部ねぎを食べよう♪」を開催しました

照り焼きと卵とじをつくる様子(右から2番目は講師の時岡真佐子氏)



1月21日、谷田部ねぎを使った調理体験を行いました。時岡真佐子さんを講師に迎え、「谷田部ねぎ」づくしの美味しい料理に皆でチャレンジ!

メニューは、「炊き込みねぎご飯・谷田部ねぎの肉巻きフライ・鶏肉と谷田部ねぎの照り焼き・谷田部ねぎの卵とじ」です。

左奥は「谷田部ねぎの牛乳みそゼリー」。???な組み合わせなのに美味しいと大好評!!時岡氏の常人には思いつかないレシピに脱帽!



「炊き込みねぎご飯なんてどうなん?」と不安の声もあがっていましたが、ごま油が入っているので、ねぎと相性はバッチリ。風味が出て、とっても美味しいと評判でした。フライは、身が厚くて甘〜い谷田部ねぎをお肉で巻いて揚げるだけ。冷めても甘いので美味しいです。

どの料理もシンプルで簡単なので、「あっ!」と言う間に出来上がります。お鍋に入れてもよし、揚げてもよしの万能な「ねぎ」。そして「ねぎ」は、風邪予防にもなります。健康作りにごんどん食べましょう♪

「若狭工房の職人が語る!『若狭塗・若狭和紙』ができるまで」を展示しました



11月は伝統的工芸品月間であることから、11月12日～20日まで、小浜を代表する伝統工芸品である若狭塗・若狭和紙ができるまでの紹介展示を開催しました。若狭工房の職人の作品や工程を写真で展示するとともに、普段なかなか見聞きすることができない職人技に注目し、職人のこだわりや意気込みを紹介しました。

お休みの日、食文化館で楽しくボランティア活動してみませんか?



かけはしサポーターは、節分や雛祭りなどを始めとした行事の飾付けや、四季折々の花の飾り付けや管理、郷土食である「へしこ」作りの研究など、食を切り口にした文化をテーマに様々な活動を行っています。

先日の節分では、食文化館の町家の入口に鰯と柊、神棚に小判菓子と煎り大豆を入れた一升杓、床の間には節分をイメージして柊や水仙などを活けるなどの季節展示を行いました。

「来館者の方に少しでも喜んでいただけるように!」の思いで、「私の家では昔、こんな風にやっていたよ!」「こんな風に飾りつけてみようか!」とアイデアを出し合い作業は進められます。

みなさんも、かけはしサポーターとして活動してみませんか?! 空いている時間に興味のあるイベントにご参加いただいで構いません。お気軽にご参加、またはご見学にお越しください!(説明会は順次行っています。)



節分のしつらいをする様子



桃の節句のしつらいをする様子



へしこ作り(へしこの制作研究を行っています。一昨年は県立大学の研究協力も行いました。)

「あやとりで遊ぼう!」を開催しました



12月3日に食文化館の町家で、昔懐かしいあやとり遊びを行いました。小さな手に色とりどりの毛糸をにぎりしめ、手を動かしていくと「つりばし」の完成です!「できたよ!見て♪」

そのほか、「つわものちびっこあやとり名人」などの登壇に、子どもと大人が教え合い、世代を超えた楽しい交流会となりました。

● イベントスケジュール ●

- 3/ 4[日] ◆再現料理「江戸時代のもどき料理を作ろう!」
- 10[土] ◆キッズ・キッチン拡大編・初級「お箸のまち若狭小浜」(受付:2/20~3/1)
- 11[日] ◆医食同源「発酵食品で免疫力アップ!病気にかりにくい体づくり」番外編:講演会
- 16[金] ◆季節の調理体験 (3月編)
- 20[火] ◆季節の調理体験 (3月編)
- 31[土] ◆季節の調理体験 (3月編)
- 4/15[日] ◆季節の調理体験 (4月編)
- 17[火] ◆季節の調理体験 (4月編)
- 20[金] ◆季節の調理体験 (4月編)
- 28[土]-5/6[日]◆食文化館のゴールデンウィーク
- 5/ 6[日] ◆キッズ・キッチン拡大編
- 13[日] ◆食達デリ~食の達人こだわりの晩のおかず作り~

● 参加者募集中! お問い合わせは食文化館まで ●

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。