

食文化館 だより

vol.015
夏/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:8080/obm/mermaid
mermaid@city.obama.lg.jp

【食文化館】
1F ミュージアム&キッチン, 2F 若狭工房/tel:0770-53-1000 fax:53-1036
3F 濱の湯/tel:0770-53-4126 fax:53-4130

【食文化館 別館】
お食事処 濱の四季/tel:0770-53-0141 fax:53-0408



カレーで美味しく
夏を乗り切ろう!

医食同源vol.6

夏バテしない食事作り①

イベント：「薬膳カレー」

いつもとは一味違ったカレーを作ってみませんか?
5種類の薬膳カレーを食べ比べてみよう!

日時：7月8日(日) 10:00-13:00 対象：18歳以上の方
定員：20名(定員になり次第締め切り) 料金：900円

しょうがの黒パワーカレー グリーンアスパラとホタテのカレー
夏野菜とチキンのカレー なすとオクラとチキンのカレー
豚肉とナッツのドライカレー

栄養価の高い夏野菜で パワフルな夏を!



医食同源vol.6

夏バテしない食事作り②

「夏野菜パワーで元気!

「カラダを冷ます夏バテ防止メニュー」

夏野菜の効能や夏バテしないための食事作りをテーマにした講演と、
カラダを冷まして夏バテを予防するメニューの調理を行います。

日時：7月28日(土) 10:00-13:30 対象：18歳以上の方
講演講師：杉田玄白記念 公立小浜病院 食事療法科科長 柴田美幸氏
定員：20名(定員になり次第締め切り) 料金：800円

ごはん 冷奴のピーマンキンピラ なすの塩もみ炒め
トマトのスープ バナナ豆乳ジュース

医食同源vol.6夏バテしない食事作り③

番外編：「夏野菜ダイエットメニュー」

ダイエットに効果的とされるトマトづくしのメニューです。

日時：8月4日(土) 10:00-13:00 対象：18歳以上の方
定員：20名(定員になり次第締め切り) 料金：900円

ブルスケッタ(イタリアントマトトースト) プチトマトのベーコン焼き
ラタトゥイユ(夏野菜の南仏風炒め煮)
トマトゼリーとモッツアレラチーズ

メンズキッチン①

「モリモリ食べて夏バテ防止!」

日時：7月27日(金) 18:30-21:00
対象：18歳以上の男性
定員：20名(定員になり次第締め切り)
料金：1000円

五目チャーハン 夏野菜の甘辛味噌炒め 茹鶏のねぎタレかけ
チキンスープ



メンズキッチン②

「ビールが旨い!男が食べたい料理」

日時：8月26日(日) 15:00-17:30
対象：18歳以上の男性
定員：20名(定員になり次第締め切り)
料金：1000円

五目あかけ焼きそば スルメの天ぷら 焼きサバの南蛮漬け



いっしょにつくろっ!

「米粉を使った簡単おやつ」

日時：7月21日(土) 10:00-13:00
対象：小学生と保護者
定員：15組(定員になり次第締め切り)
料金：1組/700円

米粉のブランマンジェ おからと米粉のクッキー



*写真はイメージです。

おもしろ不思議クッキング①

「レモンの不思議」

すっぱいだけじゃない!レモンパワーにビックリ☆
簡単レモンのおやつも作ってみよう!

日時：7月23日(月) 10:00-12:00
対象：小学生
定員：30名(定員になり次第締め切り)
料金：500円

内容は当日までのお楽しみ☆



おもしろ不思議クッキング②

「塩を作ってみよう!」

海水から塩をとり、その塩で調理を行います。

日時：8月6日(月) 10:00-12:00
対象：小学生
定員：30名(定員になり次第締め切り)
料金：300円

内容は当日までのお楽しみ☆



*写真はイメージです。

若狭工房/夏季限定メニュー①

「和紙うちわ作り」 料金：900円

*骨はプラスチック製です。

若狭工房/夏季限定メニュー②

「ビールグラス作り」 料金：700円

サンドブラストで加工したオリジナルグラス。
父の日のプレゼントにいかがですか?

期間：6-9月 受付：若狭工房(食文化館2F)
対象：小学生以上(小学生未満は保護者同伴) 数量：各限定50個



*今年も、天気と気温を描き込んだ「お天気カレンダー」と、キッチンのガラスをつる系植物で覆う「緑のカーテン」を行います。



●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vol.2とvol.3を開催しました。



2月26日、番外編vol.『麴deフルコース』を開催しました。これは、麴が手軽に入手できる冬に麴などの発酵食品を食べ、免疫力をアップさせ、病気にかかりにくい体作りの実践を目的としたものです。

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を行うとともに、ハンドブック『麴生活始めました〜♪』に基づき機能性食品としてみた場合の麴の特性や、「塩麴」「甘麴」の簡単な作り方と調理方法を学びました。

昨今の塩麴ブームの影響もあり、定員の倍以上の申し込みがありました。また、当日は「塩麴」について具体的に知りたいという方が多く参加され、調理中も質問や会話が盛んに飛び交う大変アグレッシブなイベントとなりました。



松崎市長も楽しく拝聴

3月11日、企画展示『発酵食品と免疫力展』で紹介する白澤先生の説をより理解していただくことを目的に、順天堂大学院医学研究科加齢制御医学講座教授の白澤卓二先生をお招きして講演会を開催しました。

講演は、「病気にかかりにくい体をつくるには免疫系をしっかりとさせることが必要で、そのためには移動距離が長すぎて栄養素がほとんどない生鮮食品と、添加物だらけの加工食品中心の食生活から、江戸時代の食(野菜であれば生活圏内から5km以内の自然の土で作られた生鮮食品を用いる。そして、雑穀・ねばねば・発酵食品などが中心の食事であること。)に帰るべきです」というお話から始まりました。

テーマである発酵食品を加工食品と比較すると「栄養素が分解されて吸収されやすくなる」「発酵は体に有効なオリゴ糖やペプチドなどの栄養素を作るが、これらは人間の体内では作ることが出来ない」「発酵食品そのものが体にとって良い栄養素を含む」「微生物が毒性を消すので化学調味料の使用を減らせる」という4つの特性があるということを紹介されました。また、今大流行の発酵食品である塩麴の「麴」を取り上げ、その歴史や、摂取することで体に及ぼす効果とそのメカニズムについてわかりやすくお話しをさせていただきました。そのほか、免疫力をアップさせるのに効果が高い納豆や黒酢、キムチとマッコリなどの発酵食品を取り上げ、各食品の効能等についてもご説明いただきました。最後には、ガンを作る要因は食事だけではないが、食事が10年後のガンを作ると言っても過言ではないということと、再度、食事とガンのメカニズムについてのお話しをさせていただきました。

講演後の質疑応答も活発に行われ、塩麴を加熱した際の効能や、味噌の選び方や年代ものの安全性について、そのほか、コラーゲンとオリーブオイルのお勧めの摂取方法についても、丁寧に答えいただきました。

また、小浜市の国富地区を中心に伝わる「麴の赤唐辛子漬け」を使い、食文化館運営ボランティア・グループマーメイドが考案するライスボールをお味見いただきました。先生は、「麴の赤唐辛子も美味しかった。ライスボールは、麴の丸みがあってとても美味しい。皆さんも麴の丸みを堪能してほしい」と、発酵食品を取り入れた食事を楽しんで実践して欲しいという主旨のメッセージで締めくくり、講演会は終了しました。

先生はベストセラー『100歳までボケない101の方法』の著者で、昨今の塩麴ブームにおける料理の医学指導をされていることからメディアに引っ張りだこで、今回のイベントは定員に対して倍以上の申し込みが殺到し、当日は120人もの方にご参加いただきました。参加されたみなさんの様子は真剣そのもので、改めて食と健康について関心の高さが伺えたイベントでした。



なかのみのもる はやしたくみ
●食の達人『鮎の養殖』仲野實さんと『鮎釣り』林工さんを訪ねました。

鮎は、俳句では夏をあらわす季語として、また、その姿を模したお菓子で全国的に有名な夏の風物詩です。福井県では「越前・若狭句のさかな(夏)」選定魚になっているので、若狭人で鮎を知らない人はいないと言えるでしょう。しかし、天然の鮎は消費者にとっては高価で、さらに、時代の流れで消費者の嗜好が変わってしまい現在はほとんど食卓に上らなくなっていました。この鮎食離れで、天然鮎の「味」を知らない層が増えてしまうのはとても残念なことです。



種鮎を養殖するプールは透度が高く飲料水レベル。友釣りの種鮎の養殖を行う仲野さんですが、お気に入りの漁法は、鮎が元のえさ場に戻る習性を生かし、直径60cm奥行き50～60cm程度の網に2mほどの柄が付いたタモ網(「シャデ網」とも)ですくい上げるというもの。この漁法は、遠敷川のような余り大きくない河川に向いています。

林さんは、若狭塗箸を製造される傍ら、元来の食いしん坊が高じて漁業と狩猟にも携わっておられます。多趣味な林さんですが仕事も趣味も本物志向で、鮎釣りに関しては名人の職業漁師であった故 西本信雄さんに3年師事して腕を磨き、焼きは相生区の水口清治さんが作る檜の木の炭でじっくり焼く事にこだわっておられます。この林さんの焼鮎は、深谷区の日枝神社の祭礼のお供えと共に、盆の贈答品として最盛期には500匹ほど販売されていたそうです。

「鮎」という漢字は魚ヘンに占というツクリから成り立ち、戦況や豊作・凶作の占いに用いられてきたことから神との繋がりが強く、伊勢神宮では現在でも祭典の際に神饌として干鮎をお供えすることがあるそうです。若狭地方は祭礼においても海魚をお供えされることが多い地域ですが、林さんの住む深谷区を始めとする川の幸が豊かな地区の祭礼では、今でも焼いた鮎をお供えしており、若狭は川の幸も豊かであったことがわかります。

今年の鮎解禁日は6月16日です。トップシーズンは8月ですが、遠敷川では9月一杯まで、南川では10月一杯まで鮎釣りが楽しめます。詳しくは若狭河川漁業協同組合 (tel:0770-58-0860) までお問い合わせください。

今回の食の達人は、共に若狭河川漁業協同組合員で、遠敷川の鮎に詳しい仲野さんと、南川の鮎に詳しい林さんを訪ねました。

仲野さんは、元来の釣り好きが高じて若狭河川漁業協同組合員になったのをきっかけに、広く釣りを楽しんでもらいたいとの思いで友釣りの種鮎を養殖するために池を作って養殖と販売をされています。そのほか、遠敷地区のふるさとづくり推進会会長も務められており、毎年8月上旬には魚つかみ大会を開催するなどして、自然や川に親んでもらう機会を提供しておられます。友釣りとは、自分(鮎)の縄張りに入ってきた鮎を攻撃する習性を利用した漁法のこと、鮎の縄張り内にオトリとなる種鮎を侵入させ、攻撃してきた鮎をオトリに付いた掛け針で引っ掛けるというものです。この漁法は熟練度も必要ですが、初心者でも比較的釣りやすいので、夏の楽しみとして広く一般に親しまれています。



「この色に焼くのが難しい」と林さん。林さんの焼鮎は全身が黄色く、香ばしい香りが食欲をそそります。鮎は焼いて2～3日のものが最も美味しいとのこと。「まずは美味しい味を知ってほしい。美味しい味を知ったら地元の人が釣りをせざるにいられない。鮎は釣って楽しく、食べて美味しいということを知ってほしい。」と言っておられました。

○～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。



「食文化館へようこそ!2012」(フォトコラージュ)は、5月下旬に館内に展示する予定です。



くずまんじゅう

写真で見る

食文化館の ゴールデンウィーク

こいのぼりとかぶとを作る!

子どもの日
絵画展

わかめご飯おやき

ぷっくりかりんとう

さばトラななちゃん

お楽しみ
かみしばい

はたらく車
大集合!!

楽しくボランティア活動してみませんか?



食文化館運営ボランティア

かけはし サポーター

メンバー
大募集!!

かけはしサポーターは、食文化館でのイベントや季節の飾付けなどの活動に参加して下さるメンバーを募集しています。

6月~8月は、旧暦の節句と地藏盆の飾付けを行います。ご興味のある方は、お気軽に食文化館までお電話下さい。(写真は昨年の様子)



菖蒲の節句のしつらい



芋名月のしつらい



地藏盆展のしつらい

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 ●

- 6/ 4[月] 季節の調理体験 (6月編)
- 15[金] 季節の調理体験 (6月編)
- 17[日] キッズ・キッチン「すがたをかえる大豆」(申込5/28-6/7)
- 21[木] ベビーキッチン
- 23[土] 季節の調理体験 (6月編)
- 25[月]-29[金] メンテナンス臨時休館
- 7/ 8[日] 医食同源vol.6夏バテしない食事作り①
- 13[金] 季節の調理体験 (7月編)
- 15[日] 季節の調理体験 (7月編)
- 20[金] 季節の調理体験 (7月編)
- 21[土] いっしょにつくろっ!
- 22[日] キッズ・キッチン「『いただきます』のころ」(申込7/2-12)
- 23[月] おもしろ不思議クッキング①「レモンの不思議」
- 27[金] メンズキッチン①「モリモリ食べて夏バテ防止!」
- 28[土] 医食同源vol.6夏バテしない食事作り②
- 8/ 4[土] 医食同源vol.6夏バテしない食事作り③
- 5[日] キッズ・キッチン「『はっこう』つてなあに」(申込7/17-26)
- 6[月] おもしろ不思議クッキング②「塩を作ってみよう!」
- 10[金] 季節の調理体験 (8月編)
- 12[日] 季節の調理体験 (8月編)
- 17[金] 季節の調理体験 (8月編)
- 19[日] キッズ・キッチン「魚をさばろう②」(申込7/30-8/9)
- 26[日] メンズキッチン②「ビールが旨い!男が食べたい料理」

● 参加者募集中! お問い合わせ・お申し込みは食文化館まで ●
(キッズ・キッチン以外は3日前までにお申込みください)

食文化館は夏休み期間中(7/21-8/31)は休まず開館!

● 開館時間 9:00-18:00

* 濱の湯・濱の四季は通常通りに営業致します。

