

食文化館 だより

vol.016
秋/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

新規常設展示記念・奥村彪生キッチントークショー 「日本の雑煮は世界遺産！」

食文化館の「雑煮コレクション」を今までの倍以上に拡充し、新規常設にすることを記念して、監修の奥村彪生先生に展示の解説をしていただきます。また、昨年も大好評でした調理のデモンストレーションと試食も行います。美味しいおこげのあんかけの作り方、白玉粉を使った様々な異国風の餅の食べ方、簡単・美味しい!揚げ餅雑煮、ラオス風おこわのスナックなどの調理・試食を予定しています。(試食は事前予約・先着50名限定)奥村先生の軽快なトークとともに楽しみください。



日時:10月6日(土) 10:00-12:30 対象:高校生以上

講師:伝承料理研究家 奥村彪生氏(小浜市料理顧問)

参加費無料(当日参加可能。9/1より先着50名限定でお席と試食の予約を受付。)

『日本の雑煮は世界遺産!』展

伝統的な日本の食文化の象徴ともいえる「雑煮」を中心に、日本では主食としている炭水化物の主なものを様々な角度からみてみよう!という展示です。日本で唯一の伝承料理研究家・奥村彪生先生が長年研究されてきた「もち」「ごはん」文化を、ご家族・お友達みなさんでお楽しみください。

設置:10月6日(土)

『日本の雑煮は世界遺産!』展記念

「奥村彪生の特別膳(仮)」

10月6日より新規で常設する『日本の雑煮は世界遺産!』展の設置を記念して、奥村彪生先生がプロデュースした特別膳を、濱の四季にて期間限定で提供致します。

期間:10月6日(土)ー11月6日(火) 提供:濱の四季

医食同源vol.7 企画展「中川淳庵と本草学」記念講演 「江戸時代末期の食生活から現代の食を見直そう！」

企画展「中川淳庵と本草学」の展示を記念して、講演会を行います。講演会では、まず、小西淳二氏に若狭おばまゆかりの偉人である中川淳庵と本草学についての紹介をしていただきます。そして、渡辺斉氏からは、食養生の歴史、江戸時代に小浜藩などを中心に花開いた高度で先進的な健康維持の考え方、ひいては江戸時代末期の健康維持の考え方が現代の生活習慣病を未然に防ぐために有効であることを解説していただきます。また、事前予約者には11月24日の調理体験で作る参鶏湯の試食も予定しています。

日時:11月17日(土) 10:00-12:30 対象:高校生以上

講師:杉田玄白記念 公立小浜病院 名誉院長 小西淳二氏

講師:日本植物園協会 名誉会員 渡辺斉氏

参加費無料(当日参加可能。9/1より先着70名限定でお席と試食の予約を受付。)



中川淳庵が薬品会に出品したハトムギ。美白・利尿効果があるとされる。▶

サムゲタン
参鶏湯(イメージ)▶

企画展「中川淳庵と本草学」

食文化館では、杉田玄白記念公立小浜病院協力のもと、食から健康を考えるイベント「医食同源」を過去6回にわたり開催してきました。来春、小浜病院に中川淳庵を記念する薬草園がグランドオープンする予定です。そこで食文化館では開園に先立ちまして、若狭おばまゆかりの偉人・中川淳庵についての紹介と、渡辺先生(前出)の監修により中川淳庵が薬品会に出品した薬草のリストを作成して展示することになりました。なお、この展示は平成25年4月より小浜病院に巡回します。

期間:11月15日(木)ー3月26日(火)

調理体験

「韓国オモニの思いやり薬膳ごはん」

韓国女人性は、肌がきめこまかく肥満の方が少ないという美容面だけでなく、心身がパワフルであると世界で注目されています。今回は、韓国のおかあさん(オモニ)が家族の健康のために作る定番メニューを、本格的かつ実践しやすいようお教えします。

日時:11月24日(土) 10:00-12:30 対象:高校生以上の方

講師:田基淑(ちよんきすく)氏

定員:20名(定員になり次第締め切り) 料金:700円



再現料理5弾「明治時代の『カレー』を作ろう!」/第6弾「明治時代の『すき焼』を作ろう!」



今や国民食であるカレーが食べられるようになったのは明治時代のことです。今回、明治5年に日本で初めてカレーの作り方を紹介した『西洋料理指南』などをもとに、歴史ロマンあふれるカレーを作ります。

日時:10月28日(日) 10:00-13:00 対象:高校生以上
費用:700円 定員:30名(定員になり次第締め切り)
内容:カレー ほか



明治時代の和洋折衷料理を代表するメニュー「すき焼き」は、当時、牛肉を食べることに馴染みがなかった日本人に合う味付けであることから人気を集めました。今回は、味噌をベースにすき焼きを作ります!

日時:11月10日(土) 10:00-13:00 対象:高校生以上
費用:700円 定員:30名(定員になり次第締め切り)
内容:すき焼き ほか

いっしょにつくろっ!②「みんな大好き☆さつまいも・バナナのおやつ作り」 ③「さつまいものおやつを作ろう」



日時:9月16日(日) 10:00-12:30
対象:小学生と保護者
費用:1組500円 定員:16組(定員になり次第締め切り)
内容:米粉のバナナケーキ 春巻き風スイートポテト



日時:11月3日(土) 午前の部/10:00-12:30
午後の部/14:00-16:30(各回内容同じ)
対象:小学生と保護者
費用:1組700円 定員:各10組(定員になり次第締め切り)
内容:さつまいもドーナツ ミルキーいもようかん

メンズキッチン③「家族への愛情料理」



日時:9月30日(日) 15:00-17:30 対象:18歳以上の男性
費用:1000円 定員:20名(定員になり次第締め切り)
内容:きのこの炊き込みご飯 オクラとササミの胡麻和え
枝豆コロッケ 栗と甘納豆の蒸しケーキ

魚のプロに教わる!vol.5 「セリの特別見学+魚のおろし方と干物作り!」



シリーズ第5回目の今回は、セリの特別見学と魚のおろし方の他に、干物作りも教わります。干物用に仕込んだ魚は持ち帰って完成品としますが、一部は焼いてアラ汁とかまどご飯で美味しくいただきます。

日時:10月20日(土) 8:30-12:00
集合:小浜市漁業センターゲート前
講師:県漁連小浜支所 支所長 松浦高久氏
小浜水産食品協同組合 理事長 大澤高則氏
対象:小学生以上(低学年は保護者同伴)
費用:1000円 定員:30名(定員になり次第締め切り)

●食の達人『赤唐辛子の麴漬け』宮川勢紀子さんを訪ねました。



若狭地方の冬は麴で漬けた料理が食卓を席卷します。そのひとつ、知る人ぞ知る?若狭地方の一部地域に伝わる「赤唐辛子の麴漬け(赤くなったピーマンとニシンを麴で漬けたもの)」は、8月末から9月頃にかけて赤くなったピーマンを塩漬けしたものに、米のとぎ汁につけた身欠きニシンと、麴、醤油・砂糖を加えて漬け込んで作られます。20日ほど食べられるようになりますが、1週間ごとに混ぜ合わせて(現代は冷蔵庫で保存するため混ぜ合わせは不要)ひと冬中食べるため、一般的な知名度が

右:赤唐辛子の麴漬け 右下:赤唐辛子(赤くなったピーマン)
低くても、これを作る家庭では最も身近な麴漬けであるといっても過言ではありません。

宮川さんにどのようにして作られるようになったのか尋ねると「ピーマンが豊作だったので収穫せずに放っておいたが、食べてみたら甘味があって美味しかった。そこで、赤くてきれいだし、身近にあったニシンと麴で漬けてみたらどうかなあ?くらいで始まったんちゃう?」と笑って話してくれました。嫁ぎ先でも作っていたので違和感なく作り続けて現在に至りますが、最近は塩分が多いことから作る人が少なくなってきたとみしいとも。「でも年配の人の中にはアレがないと困るという人もいて『ない〜?』なんてよく聞かれるのよ。」と笑っておられました。

宮川さんは、結婚を機にJA女性部に入り、昭和53年に食生活改善推進員連絡協議会の会員となって現在に至ります。平成15年には食生活改善推進員連絡協議会の有志らで、食文化館運営ボランティア「グループマーメイド」を発足させ、以来双方で活動されています。食文化館では主にグループマーメイドの会長として、毎月「季節の調理体験」の企画・運営や調理体験イベントの補助に携わり、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。



おもしろ不思議クッキング①レモンの不思議

牛乳にレモンを入れると、牛乳がドロドロになってカッターチーズが出来上がりました。レモン汁で10円玉をこすったらピカピカに!最後は「お麴のレモンラスク」を作りました。レモンの力よりも、お麴がみんなの大好きなラスクになっちゃうことの方がビックリしたちびっ子が多かったようです。

医食同源vol.6夏バテしない食事作り②

講演では、五大栄養素の働きから、夏野菜の中でも栄養価の高いものについて教わりました。トマトに含まれるリコピンは煮込んだ方が吸収が良い、オクラなどに含まれるムチンは熱に弱い、ゴーヤのビタミンCは熱に強いなどの、目からウロコ情報が続出しました。講師の柴田先生は調理体験中も参加者から質問攻め!気さくに対応していただきました。



講師の小浜病院 柴田美幸先生



いっしょにつくろっ!① 米粉を使った簡単おやつ

材料を鍋でグツグツして冷やすだけの「米粉のプラマンジェ」と、甘さ控えめ「おからと米粉クッキー」をつくりました。甘味料は白砂糖のかわりにミネラルたっぷりのきび砂糖を使ったので、とってもヘルシーなおやつになりました。



メンズキッチン① モリモリ食べて夏バテ防止!

参加された方のほとんどが「普段あまり料理をしない」層で始まった調理体験ですが、みなさん真剣にテキパキ作業をこなされ、とっても美味しい食事が出来上がりました。時間帯が夜だったことや達成感もあり、「ビールがないのが残念!」という声も聞かれました。



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23年度版)



グループ マーメイド

販売開始:10月6日(土)より
 販売単価:500円/冊

大好評レシピ今年も販売します!!
 平成23年度版「季節の調理体験レシピ集」をイン
 フォメーションにて販売いたします。

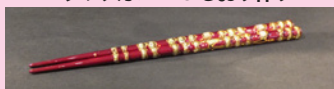
若狭工房秋季限定メニュー

若狭工房では、芸術の秋にふさわしい体験メニューを9月1日から11月30日まで開催します。

「箸の研ぎ出し体験」の限定色は落ち着いた風合いの『エンジ色』。これまでの朱色や黒色の箸とも相性バッチリです!



ブックカバー&しおり作り



【限定色】箸の研ぎ出し体験

「ブックカバー&しおり作り」は若狭和紙のざっくりとした風合いがイイ感じ。秋の夜長の読書にいかがですか?

期間:9月1日(土)-11月30日(金)
 対象:小学生以上 (小学生未満は保護者同伴)
 費用:各900円 数量:各50個
 受付:食文化館2F若狭工房

楽しくボランティア活動してみませんか?

食文化館では、館の運営をサポートするメンバーさんを大募集しています。詳しくは、食文化館までお問い合わせください。

食文化館運営ボランティア

キッズ★サポーター



「キッズ・キッチン」や「ジュニア・キッチン」の運営メンバーを随時募集しています。

食育や教育に関心のあるかたなら、どなたでも大歓迎です。お仕事をお持ちの方も無理のない範囲で参加していただいています。

食文化館運営ボランティア

かけはしサポーター

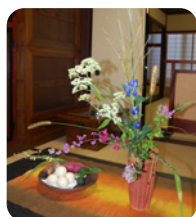


おもてなしの心で、食文化館を彩る活動をしてくださるメンバーを随時募集しています。

活動内容は、イベントの運営や時節の飾り付けなどを主としています。9月は芋名月のしつらいを行います。



芋名月のしつらい(写真は昨年の様子)



● イベントスケジュール ●

- 9/10[月] 季節の調理体験 (9月編)
- 14[金] 季節の調理体験 (9月編)
- 16[日] いっしょにつくろっ!②「みんな大好き☆さつまいも・バナナのおやつ作り」
- 21[金] 季節の調理体験 (9月編)
- 23[日] キッズ・キッチン「お米の魅力」(申込9/4-11)
- 30[日] メンズキッチン③「家族への愛情料理」
- 10/ 6[土] 奥村彪生キッチントークショー
- 7[日] キッズ・キッチン「小浜の郷土料理」(申込9/18-27)
- 15[月] 季節の調理体験 (10月編)
- 19[金] 季節の調理体験 (10月編)
- 20[土] 魚のプロに教わる!「セリ特別見学+魚のおろし方と干物作り!」
- 28[日] 再現料理⑤「明治時代のカレーを作ろう!」
- 29[月] 季節の調理体験 (10月編)
- 11/ 3[土] いっしょにつくろっ!③「さつまいものおやつを作ろう」
- 4[日] キッズ・キッチン「体にやさしい手作りカレー」(申込10/15-25)
- 9[金] 季節の調理体験 (11月編)
- 10[土] 再現料理⑥「明治時代のすきやきを作ろう!」
- 15[木] 季節の調理体験 (11月編)
- 17[土] 医食同源vol.7講演会「江戸時代末期の食生活から現代の食を見直そう!」
- 19[月] 季節の調理体験 (11月編)
- 24[土] 医食同源vol.7調理体験「韓国オモニのおもいやり薬膳ごはん」

● 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)

食文化館の「放生祭」

食文化館では、『放生祭写真展』を開催中です。(9月18日[火]まで) 放生祭当日は食文化館前で出番区の演物が披露されます。また、お食事処「濱の四季」では秋季期間中「秋まつりの膳」を提供しますので、こちらも是非お味見ください。

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。

