

# 食文化館 だより

vol.017  
冬 /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



今年の「おせち作り」は<和&洋>の2回開催!  
各回10品、しかもボリュームたっぷり!

■おせち作り<和編>:内容

鰯の照り焼き/エビ銀杏/伊達巻/鶏の松風焼/紅白かまぼこ  
紅白なます/里いも六方白煮/絹さや塩ゆで/しいたけ含め煮  
栗きんとん



■おせち作り<洋編>:内容

さばとねぎのチリソース/エビのカクテルソース  
スパミッシュオムレツ/サーモンアスパラ巻  
鶏の焼物バルサミコソース/パプリカマリネ  
生ハムモッツレラチーズ/きのこマリネ  
ミディトマトオリーブ串/アボカドディップ

日時:<和編>12月 2日(日) 14:00-17:00

<洋編>12月15日(土) 10:00-13:00

対象:高校生以上 費用:各回1,500円

定員:30名(定員になり次第締切)

持物:持ち帰り用の容器(詰め方も重要です。できれば重箱を)

\*内容は変わる場合があります。写真は約20cm角の重箱を使用しています。

\*作った料理はキッチン内で試食せず、写真と同じくらいの量を持ち帰りいただけます。

12月は華やかで、家庭で簡単にできるおもてなし料理を3回行います!

## クリスマス直前☆ パーティ料理を作ろう!

日時:12月18日(火) 10:00-13:00

対象:高校生以上

講師:吉見妙子氏(小浜市認定・食の達人)

費用:1,000円

定員:30名(定員になり次第締切)

内容:ブッシュ・ド・ノエル

フライドチキン

X'masリースピラフ

ポートサラダ

\*内容は変わる場合があります。

\*写真はX'masリースピラフです。

\*作った料理はキッチン内で召し上がっていただきます。



わしらも  
食べたいのうん  
なあ、  
トナちゃん。



## 医食同源番外編「高血圧予防のための食事」



高血圧症は自覚症状がないことから、知らない間にすすんでしまうケースが多いようです。予防のために、食事ではどのようなことに気を付けたらよいのでしょうか。ポイントを学びながら調理体験を行います。

日時:12月8日(土) 10:00-13:00 対象:高校生以上  
費用:700円 定員:30名(定員になり次第締切)  
内容:白飯 タンドリーチキン風 焼き油揚げと白菜の煮物  
ひじき煮 人参のはちみつレモン

## 大豆でおやつを作ろう!



日時:2月2日(土) 14:00-16:30 対象:高校生以上  
費用:500円 定員:20名(定員になり次第締切)  
内容:納豆とねぎのおやき 幸福豆 豆腐チーズケーキ

## バレンタイン・スイーツ作り



日時:2月9日(土) 14:00-16:30 対象:高校生以上  
費用:500円 定員:30名(定員になり次第締切)  
内容:簡単おからケーキ とろ〜りチョコ入り白玉  
チョコバナナチップ

## 食達デリ「今年の年の瀬はマイ蕎麦で迎えよう!」



日時:12月22日(土) 14:00-16:00  
対象:小学生以上(小学生は保護者同伴)  
講師:高鳥重郷氏(小浜市認定・食の達人)  
費用:700円 定員:10組(1組あたり4人まで。定員になり次第締切)  
内容:1組あたり6食(試食1食、持ち帰り5食) 持物:持ち帰り用の容器

## 再現料理⑦「家でも出来る☆ 絶品ソースカツ丼・オムレツ作り!大正時代編」



ひき肉と玉ねぎを使ったレトロなおムレツや福井生まれのソースカツ丼など大正時代のレシピを参考に調理します。また、デザートにカステラで羊羹をはさんだシベリアを作ります。

日時:2月23日(土) 10:00-13:00  
対象:小学生以上(小学生は保護者同伴)  
費用:700円 定員:30名(定員になり次第締切)  
内容:ソースカツ丼 オムレツ スープ シベリア(スイーツ)

## 谷田部ねぎを美味しく食べよう!

やわらかくて甘味の強い谷田部ねぎの美味しさの秘密は、2度の植え替えと2度目の伏せかえにあります。冬場の寒さで甘味を増した美味しい谷田部ねぎを使って絶品料理を作ります。

日時:1月19日(土) 10:00-13:00 対象:高校生以上  
講師:時岡真佐子氏  
費用:700円 定員:30名(定員になり次第締切)  
内容:ねぎ塩豚丼 ねぎま汁 焼ねぎの酢味噌がけ  
ねぎクッキー

よしみ たえこ  
●食の達人『家庭料理』吉見妙子さんを訪ねました。



右上:料理教室の様子 右下:調理の一例

従来、家庭料理とは、おばあさんの料理をおかあさんが継承、またはアレンジするなどして各家庭の中で親しまれてきた料理のことで、それらは「おふくろの味」と呼ばれてきました。現代は、従来の「おふくろの味」は勿論のこと、和洋中などジャンルを問わず、家庭内で調理される料理全てのことを指すようになりました。また、昨今は個食や孤食を問題視し、家庭内で料理し家族で食卓を囲む「家庭料理」を食育の観点からも重要視しています。

吉見さんは、国内外を問わず料理の習得や食べ歩きをしておられ、料理のレパートリーを豊富にお

持ちです。それらをもとにした料理教室では、従来の「おふくろの味」を始めとした若狭地方や世界の伝承料理から、レストランで提供されるような少し専門性の高い料理にまで至ります。メニューは、「帰りに食料品店に寄つたらすぐに作れる料理」を念頭に作成されるそうで、馴染みのない料理であっても全てが実践的に学べる料理となっています。そのうえ、小浜クッキングスクールでは料理教員と教頭を兼務していた経験から、自他共に認める料理指導のプロでもあります。このようなことから、吉見さんの家庭料理教室は、男女問わず3歳から80歳代までの幅広い層に好評を得ているのだと思います。

料理教室は、自宅のほかに、働く婦人の家、小浜公民館、JR若狭高浜駅に併設されているコミュニティキッチン・CLOVERなどで開催されています。また、視力障害者を対象とした料理教室は30年ほど続けておられるなど、料理を通した豊かな生活を提案しておられます。

○～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。

**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!」**

まず、漁業センターに集合し、県漁連小浜支所支所長松浦氏の解説のもと、セリの特別見学を行いました。次に食文化館に移動し、小浜水産食品協同組合理事長大澤氏の指導のもと、若狭の名産品「醤油の一夜干し」の仕込みを行いました。仕込んだ魚は持ち帰って各自完成品としていただきますが、一部は焼いて、小鯛のアラ汁と炊きたてかまどご飯でいただきました。毎回、老若男女を問わず、幅広い層の方に参加いただくこのイベント。今回参加の皆さんも、魚への好奇心が止まらない様子で、プロである講師の先生を質問せめにしていました。



**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、監修の奥村先生に、日本における水稲の伝播や食べ方の解説と、餃子餅雑煮やおこわ春巻など調理のデモンストレーションを行っていただきました。奥村先生の軽妙なトークと美味しい試食で大いに盛り上がりました。



左端:講師の松浦高久氏



左:講師の大澤高則氏

**再現料理⑤ 「明治時代のカレーを作ろう!」**

明治時代の料理本を参考に、当時食べられていたカレーを再現しました。

明治時代のカレーは、ネギとカツオだしを使い、隠し味に醤油を使った和洋折衷型であること、ルーもイチからつくことに特徴があります。

今回は、広い層に馴染みのあるメニューのため、調理中は、各自が秘伝を披露するなどして大いに盛り上がりました。



**新規常設 「日本の雑煮は世界遺産!」**

10月6日より、日本人の魂(ソウル)フードである「米食文化」を解りやすくした常設展示を設置しました。



## 若狭工房冬季限定メニュー



### 湯のみ絵付

湯のみ茶碗にサンドプラス  
トで模様を彫り、色を吹き  
付けて仕上げます。

費用:700円(1つ)



### ぼち袋作り

和紙を漉いて、型染め和紙  
や水引を使って、ぼち袋に  
仕上げます。

費用:900円(2つ)

期間:12月1日(土)-2月28日(木) 対象:小学生以上 (小学生未満は保護者同伴) 数量:各30セット 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?

食文化館運営ボランティア



かけはしサポーターは、おもてなしの心で、食文化館の四季を彩る活動をしています。

また、随時、メンバーを募集しています。ご興味のある方は食文化館までご連絡ください。

主な活動は、イベントの運営や季節の飾付けなどで、9月は中秋の名月にあわせて月見の飾付けを行いました。年始以降は正月や節分の飾付けを行うことになっています。



正月と節分のしつらい (写真は昨年)

## 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「心も体も温まろう」をテーマに行います。濱の四季の多彩な料理が気軽に楽しめる機会です。是非お越し下さい。

### ■「濱のかあちゃんの心も体もあったかバイキング」

2月7日(木) - 26日(火) 休業日: 13日、20日

場所: 濱の四季

料金: 大人(中学生以上) 1,480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。

## ● イベントスケジュール ●

- 12/ 2[日] おせち作り<和編>
- 7[金] 季節の調理体験 (12月編)
- 8[土] 医食同源番外編「高血圧予防のための食事」調理体験
- 9[日] キッズ・キッチン「おせち料理」(申込11/19-29)
- 10[月] 季節の調理体験 (12月編)
- 15[土] おせち作り<洋編>
- 17[月] 季節の調理体験 (12月編)
- 18[火] クリスマス直前☆パーティ料理を作ろう!
- 22[土] 食達デリ「今年の年の瀬はマイ蕎麦で迎えよう!」
- 1/11[金] 季節の調理体験 (1月編)
- 14[月] 季節の調理体験 (1月編)
- 19[土] 谷田部ねぎを美味しく食べよう!
- 25[金] 季節の調理体験 (1月編)
- 2/ 2[土] 大豆でおやつを作ろう!
- 5[火] 季節の調理体験 (2月編)
- 8[金] 季節の調理体験 (2月編)
- 9[土] バレンタイン・スイーツ作り
- 11[月] 季節の調理体験 (2月編)
- 23[土] 再現料理⑦「家でも出来る☆絶品ソースカツ丼・オムレツ作り!大正時代編」

● 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)

## ● 冬季期間 (12 ~ 2月) の開館・営業 ●

### ■ 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2~5日は10:00 ~ 16:00のみ臨時開館)

### ■ お食事処 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は喫茶のみ)

\* 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26日から1月1日まで休業・2日から通常営業)

### ■ 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1~3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。

