

食文化館 だより

vol.018
春/2013

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

利用してみたいけど、
今さら聞けないという方のための

How to 季節の調理体験

<メニューの一例>
鯖缶を使った押し寿司
キノコとかまぼこのマヨ和え
そうめんすまし汁 団子
(平成24年9月)



毎日の食事がマンネリしている
小浜の伝統料理をつくらしてみたい
料理の腕を磨きたい! という方
是非ご参加ください!



Q.季節の調理体験とは?

A. 旬の食材を使った調理・試食を行う体験プログラムです。月ごとに設定したメニューを月3回開催しています。なお、体験料は各回お一人様700円となっています。

メニューはグループマーメイドのメンバーが作成しています。
※グループマーメイドとは、食文化館を運営するために小浜市食生活改善推進員連絡協議会(すこやか会)の中から有志で結成された団体のことです。メンバーは、キッチンスタジオを拠点に、各種調理体験のサポートや、来館者へ試食提供をするなどの活動をしておられます。

Q.メニュー・開催日は?

A. 年間の調理メニューリストは年度始めに公表しており、常時、食文化館インフォメーションやホームページで入手できます。開催日を含めたイベント情報は、年4回発行する「食文化館だより」で公表することとなり、こちらで先3ヵ月分の情報をお知らせしています。そのほか、「広報おばま」や食文化館ホームページ、チャンネルOでも随時お知らせしています。

Q.誰でも体験できますか?

A. できます。ただし、調理行程・分量は大人向けになっており、中学生以上の方が体験されることを想定したプログラムになっています。しかし、小学生以下の方も保護者同伴であれば体験可能ですので、是非ご参加ください。

Q.申込みの方法と期限は?

A. 電話で氏名と住所、緊急連絡先(電話番号)をお伝えください。申込受付は各開催日の3日前までとなっています。

Q.持ち物はありますか?

A. 特にありませんので、体験料のみお持ち下さい。エプロン・三角巾、上履きは食文化館備え付けのものをご利用ください。

Q.キャンセルはできますか?

A. できます。体験の取り消しは、材料調達等の都合がありますので3日前までに必ず電話にてお知らせ下さい。

Q.開催日は都合がつかない…でも体験したい!

A. 『季節の調理体験(日時自由設定版)』をご利用ください。こちらは4名様以上であれば開催日時を自由に設定してご利用いただけますので、親睦会などの利用にも最適です。また、メニューの一部変更など(例えば、スイーツのみ前月のメニューに変えたなど)の相談にも応じます。

まずは電話にて希望日時と体験人数、そして、代表者の氏名、住所、緊急連絡先(電話番号)をお伝え下さい。職員がキッチンの空き状況を確認して予約をお受けいたします。なお、体験人数などの変更は遅くとも3日前までにお知らせください。



季節の調理体験(3月編)



平成24年度最後の調理体験は、春の香りたっぷりの計5品。一足早い春のおとずれに舌鼓を打ってください。

日時:3月8日(金)、11日(月)、14日(木) 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:裏巻き寿司 鶏肉のオレンジジュース煮
ひじきの白和え すまし汁 カフェオレ白玉

再現料理⑧「大正時代の絶品中華料理作り」



大正時代になると中華料理は、調理が手軽で栄養価が高いとして人気を集めました。大正15年に刊行された山田政平著の『素人にも出来る支那料理法』を参考にアレンジして、絶品料理を作ります。

日時:3月17日(日) 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:えび団子のあんかけ 蒸し餃子と水餃子 八宝飯

医食同源vol.7講演会「江戸時代後期の食生活から現代の食を見直そう!」

「クリスマス直前☆パーティ料理を作ろう!」

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した。まず、小西氏から中川淳庵と杉田玄白記念公立小浜病院に来春開園する「中川淳庵薬草園」について講義をしていただきました。続いて渡辺氏からは、食養生の歴史と、講演タイトルである江戸時代後期の食事と健康維持について講義をしていただきました。興味深い内容に、講演後もしばらく先生方は質問攻めにあっておられました。

また、講演後は調理体験で行う参鶏湯(サムゲタン)の試食もふるまわれ、こちらも好評でした。



講師の小西淳二氏
(杉田玄白記念公立小浜病院名誉院長)



講師の渡辺斉氏
(日本植物園協会名誉会員)



吉見氏指導のもと、パーティ料理を作りました。

まず、1羽丸々の鶏肉を大量のヨーグルトでしっかり揉みこみ、調味料をまぶしたあとキツネ色に揚げ、赤いリボンを付けたフライドチキンを仕上げました。

次に、ブロッコリーやカラーピーマンなどで鮮やかに彩ったリースピラフをつくり、ポーツサラダを添え、クリスマス料理を完成させました。

フライドチキンの香ばしい香りと、クリスマスカラーに彩られたリースピラフは、クリスマスを待ち遠しくさせ、大満足の体験となりました。



講師の吉見妙子氏
(小浜市認定「食の達人」)

医食同源vol.7調理体験「韓国オモニの思いやり薬膳ごはん」

企画展では中川淳庵が薬品会に出典した生薬を展示しており、講演では渡辺氏から生薬について、講義をしていただきましたが、調理体験では、それら生薬を使った韓国の代表的な薬膳ごはんである参鶏湯を韓国出身の田氏に指導していただきました。

本格参鶏湯がアレンジ1つで気軽にできる方法も併せて教わりました。そのほか、谷田部ねぎで韓国風サラダを作ったり、韓国文化について話していただくなど、キッチンは大いに盛り上がりました。



チェンキスク
講師の田基淑氏



食達デリ!今年の年の瀬はマイ蕎麦で迎えよう!!

一昨年に開催して大好評だった高鳥氏に再登場していただき、蕎麦打ち体験を行いました。

参加者アンケートからは、感じる難易度や修練値はひとそれぞれでも、各自の満足度が高いことがわかりました。また、初体験ではない方も多く、口々に蕎麦打ちの奥深さを語っておられました。そして、出来たての蕎麦はやっぱり格別でした!



手前:講師の高鳥重郷氏
(小浜市認定「食の達人」)

「谷田部ねぎを美味しく食べよう!!」

今年で3回目を迎える谷田部ねぎを使った料理教室では、過去2回と同様、青池調理師専門学校講師で、市の食生活改善推進員やグループマーメイドとしても活動されている栄養士の時岡氏に指導していただきました。

主食の「ねぎ塩豚丼」は、ねぎが肉と同じくらいふんだんに使われており、何杯でも食べられそうでした。「ねぎの米粉クッキー」は、皆さんどんな味になるのか興味津々でしたが、香ばしさと甘味がうまくマッチし、とても美味しいクッキーとなりました。



講師の時岡真佐子氏



●食の達人『はんぺん・天ぷらづくり』川淵昭一さんを訪ねました。



「はんぺん」は、一般的にスケトウダラなど複数種の魚肉のすり身を混ぜて良く練り、調味して蒸したものです。また、ここでいう「天ぷら」は、魚肉のすり身を練って調味し、油で揚げたものことです。

昭和25年、戦後の西津に電気が通り、おばあさんから続くちくわ屋を再業するのを機に、川淵さんは家業を継がれました。以来、平成14年まで、はんぺんや天ぷらのほかにちくわや蒲鉾、つみれなどを製造・販売してこられました。

魚肉練り製品は、江戸時代までは白身魚を加工して作られるために高価で、後世になっても、地域によっては結婚式の料理に白身魚の代用品として蒲鉾を使うところもあるほどのものでした。しかし、

戦後は日常的にちくわが食べられるようになり、遠足のお弁当から正月の煮しめにまで登場する身近な食材へと変わっていきました。もちろん、今でも若狭地方の煮しめにはちくわが欠かせません。

西津のちくわ屋は、10～5月は底曳き漁によるエソ、トラハゼ、フカ、小鯛、カレイ、小鰯などの雑魚、6～9月はトビウオ、シイラ、フカなど若狭で獲れる魚を主原料に、小浜の西に位置する近海や北海道周辺で獲れたものなども使って作っていました。不漁期である夏は休業することもありましたが、不漁時には豆腐を6～7割配合した変わりちくわを製造・販売し、こちらも好評を得ていました。このように、ピンチを地域にある材料で創意工夫して切り抜けてきた魚肉練り製品ですが、昭和40年頃になると冷凍技術や物流システムが進化し、冷凍スケウダラが主原料となり、安定して供給できるようになりました。

廃業された平成14年からは、西津公民館などを中心に、はんぺん、天ぷら作り体験の指導をしておられます。ここでは、指導のかたわら、ご自分の空襲体験を自作フリップで伝える時代の語り部でもおられます。

○～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。

「食生活実践ガイド(仮称)」が完成します!

上手な調理方 ～ビタミンB1も一緒に～
炭水化物(糖質)が体内でエネルギーに変わる際、ビタミンB1が効果的です。豚肉や豆類などビタミンB1を多く含む食べ物と組み合わせて食べると、効果や吸収率が上がります。ビタミンB1は水溶性ビタミンで、加熱や調理で失われやすいため、調理の際には水溶性ビタミンを多く含む食材と一緒に調理することをおすすめします。

ゆるやかに吸収するものや、
脂質(脂肪)を摂取すると、血糖値が上昇しますが、白米やパンなどのように身体への吸収が早く血糖値が急激に上昇するものは、食後血糖値の上昇を抑制するために、吸収が遅くなるように上手に組み合わせることが大切です。さばな魚油をかけるなど、ゆるやかに吸収するものを選ぶことが大切です。



昨年度に策定した「小浜市元気食育推進計画」では、市民の皆様、食に関する正しい知識、いわゆる「選食力」や「フードリテラシー」を持ってもらうことを重要視していますが、そのための指針として今年度当初より「食生活実践ガイド(仮称)」の作成を進めており、年度末に完成します。

このガイドブックは、「自分を知ろう」「何を食べるのか」「どのように食べるか」「正しく知ろう」

「気持ちの持ち方」「百寿者をめざす

レシピ集」の全6章、約100頁の構成となっており、内容イメージとしては、「身土不二」「一物全体食」などの考え方を背景に、日本型食生活の重要性を説くとともに、科学的な根拠に基づく健康的な食生活のノウハウを分かりやすくまとめています。

また、食生活だけでなく、生活リズムや気持ちの持ち方、心構えなどにも踏み込み、身近で現代的な「小浜版養生訓」を目指しています。

さらに、新年度からは、このガイドの内容を深く理解して日常生活に取り入れていただくため、公民館や食文化館において講習会を実施するなどしてPRに努めていきます。

～プロの職人さんにプチ弟子入り!～
「伝統工芸士が教える本格的体験教室」開催!

デザイン・制作の全工程が体験できる体験教室です。本漆を使い、職人さんのマンツーマン指導で仕上げる本格的「若狭塗箸」作りです!

■「若狭塗りのお箸のデザイン・制作」

期間：6か月程度(全7回/全7行程)

各回1時間程度

個人指導のためスケジュールは要相談

場所：食文化館2階若狭工房

講師：若狭塗伝統工芸士 羽田浩一氏

費用：高校卒業～1膳6000円

中学生・高校生/無料

定員：10名

平成25年度食文化館体験メニュー

キッチンスタジオで行う「季節の調理体験」
「若狭名物土産作り体験」メニューと、若狭工房で行う「伝統工芸体験」メニューが出来上がりました!

3月1日より、食文化館インフォメーションと公民館にメニューリストを設置します。なお、食文化館HPでも閲覧・ダウンロード可能です。



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して下さる方を募集しています。詳しくは食文化館までお問い合わせください。

子どもの食育推進グループ

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、食文化館の四季を彩る活動をしています。冬季は、正月や節分の飾付けなどを行いました。

3月には、今年も「へしこ作り」を始めます。かけはしサポーターにとってへしこ作りと研究は、ライフワークともいべきもので、これまで、メンバー以外の方とも広く交流し、情報交換や技術協力などを行ってきました。

また、ゴールデンウィーク期間中には、昔懐かしい遊びなどのイベントも開催予定です。

かけはしサポーターと一緒に活動して下さるメンバーを随時募集しています。ご興味がある方は食文化館までご連絡下さい。



節分のしつらいを行うメンバー

若狭工房春季限定メニュー

天然石ブレスレット作り



期間:3月1日(金)-5月31日(金)

対象:小学生以上 (小学生未満は保護者同伴)

費用:1,400円 (一般的な女性のサイズ)/1,800円 (太めサイズ)

数量:30セット

受付:食文化館2F若狭工房

3/3開催「若狭おばま伝統文化フォーラム」 食文化館はサテライト会場になっています!

フォーラムのサテライト会場である食文化館では、黒豆ごはんや浜焼鯖汁、新田どぼうのたたきやでっちゃんなどの伝統食をふるまいます。こちらにも是非お立ち寄りください。

■「伝統食のふるまい」

日時:3月3日(日)11:00~13:00

場所:食文化館1階キッチンスタジオ前

協力:小浜市食生活改善推進員連絡協議会(すこやか会)

フォーラム問合せ:小浜市文化課 tel:53-1111(内443)

● イベントスケジュール ●

- 3/ 3[日] 若狭おばま伝統文化フォーラム(サテライト会場)
- 8[金] 季節の調理体験(3月編)
- 11[月] 季節の調理体験(3月編)
- 14[木] 季節の調理体験(3月編)
- 17[日] 再現料理⑧「大正時代の絶品中華料理作り」
- 24[日] キッズ・キッチン「桜の季節がやってくる」(申込3/4-15)
- 4/13[土] 季節の調理体験(4月編)
- 15[月] 季節の調理体験(4月編)
- 16[火] 季節の調理体験(4月編)
- 27[土]-5/6[月・祝] 食文化館のゴールデンウィーク
- 5/ 17[金] 季節の調理体験(5月編)
- 18[土] 季節の調理体験(5月編)
- 20[月] 季節の調理体験(5月編)

● 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)

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。

