

食文化館 だより

vol.028
秋/2015

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/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

若狭小浜港 海の駅フェスタ 2015 海山里の旬の幸が満載!

<市場・お魚センター会場>

「海鮮鍋」

「マグロの解体ショー」

「とれたて物産展」

「焼きたて!焼き鯖実演販売」

「七輪焼きコーナー」

<食文化館会場>

「日本遺産認定記念お楽しみ抽選会」

協力：福井県・滋賀県 県境交流促進協議会

「昭和のおそび」

「お楽しみ縁日」 など



大好評の「海の駅フェスタ」を今年も開催します。
会場は、市場・お魚センターと食文化館。
市場・お魚センターでは、目玉企画の「海鮮鍋」と「マグロ解体ショー」を行います。
左記は、内容の一部です。
時間が限定されるもの等もございますので、詳しくは食文化館までお問い合わせください。

日時：11月1日(日) 10:00-16:00

会場：①市場・お魚センター

②御食国若狭おばま食文化館

「日本食文化 小浜から世界へ」～ミラノ国際博覧会出展報告～

「御食国若狭と鯖街道」の日本遺産認定に続き、ミラノ国際博覧会に出展するなど、小浜の世界へのアピールが良い流れで進んでいます。
この流れに乗り、小浜の良さを生かしたまちづくりを加速させるため、ミラノ万博出展報告をテーマにしたシンポジウムを開催し、その手応えや今後の可能性を市民の皆様と共有したいと思います。

日時：11月22日(日) 13:00-16:30 費用：無料

内容：①講演：ミラノ万博出展報告

②映像紹介：ミラノからのメッセージ映像等

③シンポジウム及び意見交換会 参加者からの報告

(市長、万博関係専門家、若狭塗箸協同組合、キッズ☆サポーターなど)

主催：小浜市・自治総合センター 協賛：若狭塗箸協同組合



*写真は全てイメージです。 *イベント詳細は、食文化館設置のチラシをご覧ください。



江戸時代の人気料理を作ろう!



夏季に開催した江戸時代料理の続編として、人気料理を作ります。今回のメニューは、百珍本があったほど人気の玉子料理で代表的なもの、若狭小鯛のささ漬けの原形と目されるもの、初物野菜で最も人気があったもの、見た目もお腹も満たしてくれるもの、現代のパンプキンパイのようなもので構成しました。江戸時代の日本人だけでなく、現代の私たちも魅了してくれること間違いなし!是非、ご参加ください。

日時:9月23日(水/祝) 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(定員になり次第締め切り)

内容:玉子ふわふわ 若州名物小鯛漬 茄子の鴨焼
骨董飯(ごもくめし) けさいな餅

医食同源番外編「野菜をモリモリ食べよう!~目指せ1日350g以上~」



サラダはこれだけ美味しく食べられる!レパートリーを増やして、野菜をたくさん食べましょう!

日時:11月3日(火/祝) 10:00-13:00

対象:中学生以上

費用:700円 定員:30名(定員になり次第締め切り)

内容:味わいポテトサラダ 里芋と海老のサラダ
ブロッコリーのわさびドレッシングがけ
キャベツのさっぱりサラダ さつま芋とリンごのサラダ

小浜名物「でっちゃんかん」を作ろう!



通常、調理体験は事前申し込みをお願いしていますが、シルバーウィーク中に限り、事前申し込みを要しないイベントを企画しました。開催時間の10分前までに、食文化館1Fインフォメーションにてお申し込みください。事前予約も受け付けます。(9/1より開始)

日時:①9月20日(日) 10:00-11:00

②9月20日(日) 14:00-15:00

③9月21日(月/祝) 10:00-11:00

④9月21日(月/祝) 14:00-15:00

⑤9月22日(火/祝) 10:00-11:00

⑥9月22日(火/祝) 14:00-15:00

対象:小学生以上(小学生は保護者同伴)

費用:1/パック500円(1組何名様でもOK!1組2/パックまで受付)

定員:各回10組(定員になり次第締切)

オリジナルフォトスタンドを作ろう!



木製フレームに、若狭和紙を始めとしたパーツでデコレーションし、フォトスタンドを作ります。パーツは和紙のほか、ビーズと貝殻を用意していますが、ご持参のものを取り付けていただいても結構です。大切な思い出の写真をに入れてプレゼントにするのもおすすめです♪

期間:9月1日(火)-11月30日(月)

時間:60分(*目安) 対象:小学生以上(小学生は保護者同伴)

費用:900円(*限定20枚)

申込:電話/食文化館(0770-53-1000)もしくは、
メール/若狭工房HP(<http://wakasa-koubou.com/>)

今年のOBAMA食のまつり会場は
川崎特設会場(食文化館周辺)です!

*写真は全てイメージです。

●食文化館ならユネスコ無形文化遺産「和食」、日本遺産「御食国若狭と鯖街道」が一目でわかります！



鯖街道の主要3ルートを楽しんで学ぼう！▼



平成 27 年 3 月、リニューアルした常設展示の一番奥に「日本食文化の縮図 若狭おばま」と銘打ったブースがあります。

こちらは、平成 25 年 12 月にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食;日本人の伝統的な食文化」と、平成 27 年 4 月に日本遺産に登録された「海と都をつなぐ若狭の往来文化遺産群 ~御食国若狭と鯖街道~」を楽しく学ぶことが出来る展示となっています。

若狭おばまの食文化

は、ユネスコに登録された「和食」の 4 つの特徴を全て網羅しています。ここでは、四季と海山里や水の恵み、自然を尊ぶ技法と食の関わり、風土が生んだ発酵という加工法、食が身体や人を中心を取り上げ、日本食文化を紹介しています。また、若狭おばまは、古代から都との関係性が深く、古くは朝廷の食を支えた「御食国」のひとつとして、近年は京の食文化を支える「鯖街道の起点」として、都（時代が下ると京）にとって「若狭もん = ええもん」として位置づけされてきました。これらの展示から、私たちの背景にある文化を感じて欲しいと思います。



医食同源 vol.12「若狭おばまの薬箱と養生スイーツ」

6 月 19 日、今回の医食同源は、まずは新しくなった常設展示「食と健康」ブースの解説を聞いていただくことからスタートしました。

次に展示監修の渡辺齊先生よりハトムギと葛を中心とした「若狭おばまの薬箱」の解説をしていただき、最後に参加者で養生スイーツ作りをしました。甘味料を使わず簡単に作れる雑穀甘酒は、甘酒初試飲の方や苦手な方にも気に入っていただけましたようです。



江戸時代の豆腐料理を楽しもう！

7 月 30 日、江戸時代の料理本『豆腐百珍』で絶品に分類される豆腐料理を作りました。食の達人・川口義弘さんに特注した絶品豆腐に、自分で削った鯉節をのせた冷奴に始まり、だし茶漬風の「雪消飯」、田楽仕立ての「碟（つぶて）田楽」、まぶした葛が螺旋のような「釈迦豆腐」を作り、江戸時代の絶品料理に舌鼓を打ちました。



おもしろふしぎクッキング

「海水から塩を作ろう！」

「玉ねぎの皮で絞り染めをしよう！」

第 1 回目の 8 月 7 日は、海水をじっくり煮詰めて作る塩作りと、かまどで炊いたご飯で変わりおにぎりを作りました。そして、4 月に「御食国若狭と鯖街道」が日本遺産に認定されたことにちなみ、海産物や塩が京へ運ばれた歴史についても学びました。

第 2 回目の 8 月 10 日は、玉ねぎの皮でハンカチに絞り染めをし、玉ねぎでマフィンを作りました。そして、玉ねぎの皮に含まれる色素とみょうばんの働きによる染色の秘密についても学びました。参加キッズは、三者三様の模様が浮かび上がったハンカチの出来栄に、大変盛り上がりしました。

食文化のふるさとに何を望むか

すばらしい若狭おばまを忘れることは出来ない。私は 1919 年、三重県伊賀市生まれで、96 才を数える。

この 5 月初めに、小浜で育った妻、文子儀を亡くしてしまい残念であるが、小浜の持つ自然や社会環境等と、生前妻のモットーであった“清白美”（清く、白く、美しく）とが、いろんな意味で密接な関係にあるように思えるのである。

古い話して恐縮であるが、妻との結婚は、第二次世界大戦のとき妻の兄である故山川取造と軍隊同期の関係から、叔父に当る故山川登の媒酌で成就し、その後 60 年余の研究生活を共にした。

“清白美”については、明治の文豪、山岡鉄舟が明治天皇の侍従の時に詠みになったもので、山川家の家宝として伝えられていたものである。幼い時代より、“清白美”が心身を引き締めるとともに感謝もし、生きがいとなっていた。よく子供を連れてお宮様やお墓、菩提寺等にお参りに行くとき、心の中にいつも“清白美”があった。帰宅後のお菓子等にも感謝の気持ちの心情があることを妻から聞かされたことを覚えている。また海水浴に行く時も、帰宅後の休憩時にも、清らかな水泳や真っすぐなお泳ぎ、さわやかな海水浴のあり方、友達との競泳等についての考え方や心情について討論したことも懐かしく思い出される。

小浜の自然環境や町の社会環境の良さは、四季を通じた海、山および御食国文化の普及や町なみの“清白美”によるものであろう。その社会環境の美しさや人情美が思い出されて懐かしい。町なみの良さととは、環境資源と共に人々の風土とでもいえる心の触れ合い、清く、白く、美しくの心、すなわち人情美が大切ではなかろうかと考える。私が、妻の生活の様子をみながら今日を迎えることができたのは、小浜の自然美と共に、そこに育成された町の人情美にある。清く、正しい白い色、そして美しいうまいおいのある色柄の生き方をすることである。

私は、食文化のふるさとに、何を望むかということについて、上述したような理由と経験から食文化の理念として、哲学的な理由として、“清白美”を加え、今後の経済振興や教育面等にも活用して、大きい成果を挙げられんことを祈念して止まない。

(文：沢田敏男／さわだとしお)

若狭おばま御食国大使

寄稿文



京都大学第 20 代総長名誉教授 福井県立大学名誉教授
日本学士院会員

沢田敏男

<沢田氏と小浜市の関係>

福井県立大学小浜キャンパスの誘致にご尽力いただいたほか、本市の人材育成を目的とした活性化基金への寄付をいただいている。

御食国大使は、小浜市にゆかりのある方々で、本市の食のまちづくりに対して提言をいただくとともに広く PR にもご協力いただいております。

更なる文化の交流を目指して

このたび「御食国若狭と鯖街道」が文化庁認定の「日本遺産」に選ばれたのは大変嬉しいことです。これまでの地元及び関係者のご努力に深く感謝致しますとともに、これを機会に今後さらに「若狭おばま」をPRし、日本のみならず世界各地の人々にも小浜に来て頂きたいものです。ミラノ万博への参加も絶好の機会かと思えます。

私は今では枝垂桜で有名になった上中井の妙祐寺で、昭和12年(1937年)に生まれ、高校を終えるまでの18年間を過ごしました。戦中・戦後(太平洋戦争)は食べるものも乏しい時代でしたが、それでも野菜や魚は今から考えても結構堪能していたように思います。柿、栗、無花果、梅などの果物も自生のものが一杯あり、よく食べました。

京都で生まれ育った母にとって畑仕事は大変な作業でしたが、それでもジャガイモやサツマイモなどを栽培しましたし、お茶も近所のおばさんに手伝ってもらって作りました。母が作った漬物は天下一品で、他所の家のものはどうも馴染めませんでした。重石の上げ下ろしは私の仕事でした。

魚屋は2軒ありましたが普段は行商のおばさんから買いました。私の家に来るのは大体夕方近くで、いいものはすでに売れてしまった後が多かったのですが、母の好みを良く知っていたそのおばさんは時々いいものも残しておいてくれました。その時に煮たり焼いたりして食べた鯖や鯛こそ、若狭の味でしたね。へしこも母が作りました。上中井には醤油、味噌、豆腐などの製造販売店や糺屋もあり、酒屋も2軒ありました。

焼き鯖は当時からポピュラーな食べ物で、宴会などで丸ごと振る舞われたのを覚えています。焼きたてを頂くのは本当に贅沢三昧でした。鮎も贅沢品で、シーズンになると鑑札(許可証)を持った人達が南川に糸を垂れたり網を打ったりして捕っていましたが、なかには無鑑札の人もいて、監視人が廻って来ないかときよろきよろし通しの人もいましたね。

当時、肉は贅沢品で、誕生日とか何か特別の日以外は口に出来ませんでした。肉屋さんは駅前通りに一軒ありましたが、バターやマーガリンをよくその店で買いました。

夏の楽しみはアイスクャンデーとかき氷。アイスクャンデー売りは自転車で回って来て、鈴を合図に皆が集まって買いに来ました。町へ出た時の楽しみは一番町の葛まんじゅう。今でも忘れられない天下一品の味ですね。

こんなに素敵な味のふるさと「若狭おばま」、地元だけで堪能するのはもったいない。広く日本国中、世界中にもっともっとPRして、大勢の皆さんに来て頂きましょう。

(文:竹田軍郁/たけだぐんいく)

若狭おばま御食国大使

寄稿文



日本国際観光学会
元専務理事

竹田軍郁

<竹田氏と小浜市の関係>

日本航空を退職後、大学で観光事業論を教えるお立場より、本市が取り組む「食のまちづくり」にアドバイスをいただいている。

御食国大使は、小浜市にゆかりのある方々で、本市の食のまちづくりに対して提言をいただくとともに広くPRにもご協力いただいております。



キッチンスタジオの運営員

グループ マーメイド



秋季の『季節の調理体験』は、「鯖づくし（9月）」、「魚さばき（10月）」、「寿司でおもてなし（11月）」をテーマに開催します。お楽しみに♪



鯖づくし

季節の調理体験レシピ集 (H26年度版) 発売!



旬の食材を美味しく!
「栄養成分表示」付!

通算7冊目を販売します。食材は近くのスーパーで入手できる旬のものばかりを使用しています。各料理ごとの栄養成分表示（エネルギー、たんぱく質、脂質、カルシウム、食物繊維、塩分）も大好評! 家族の健康作りどうぞ。

発売: 10月10日(土)より 1冊: 500円
販売: 食文化館1Fインフォメーション

食文化館運営ボランティア



かけはし サポーター



梅干し作り

おもてなしの心をモットーに、季節感を重視した食文化に関するしつらいや管理、イベントの企画運営、若狭おばまの食文化に関する研究を中心に活動しています。メンバーを随時募集中! お気軽に事務局までお問い合わせ下さい。

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」「ジュニア・キッチン」の企画運営をしています。今年は、ミラノ万博で「キッズ・キッチン」を開催し、グループ全体が盛り上がっています。

メンバーは随時募集しており、料理や教育に関心がある方、仕事をお持ちの方も歓迎します（男女不問）。詳しい活動についてはHP (<http://www.kss2012obama.jp/>) をご覧ください。



● イベントスケジュール ●

- 9/14[月] 季節の調理体験 (9月編)
- 17[木] 季節の調理体験 (9月編)
- 19[土] 季節の調理体験 (9月編)
- 20[日]-22[火祝] 小浜名物「でっちようかん」を作ろう!
- 23[水祝] 江戸時代の人気料理を作ろう!
- 27[日] キッズ・キッチン「元気に育つぞ! 『身体に良い食べ物』」(9/13申込締切)
- 10/ 8[木] 季節の調理体験 (10月編)
- 10[土] 季節の調理体験 (10月編)
- 10[土]-11[日] OBAMA 食のまつり(会場:川崎特設会場)
- 19[月] 季節の調理体験 (10月編)
- 11/ 1[日] 若狭小浜港 海の駅フェスタ2015
 - 3[火祝] 医食同源番外編「野菜をモリモリ食べよう! ~目指せ1日350g以上~」
- 10[火] 季節の調理体験 (11月編)
- 12[木] 季節の調理体験 (11月編)
- 14[土] 季節の調理体験 (11月編)
- 21[土] キッズ・キッチン「ミラノ万博出展記念『小浜の魚でイタリアン』」(11/8申込締切)
- 22[日] 「日本食文化 小浜から世界へ」~ミラノ国際博覧会出展報告~

● 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・キッチン以外は開催日の3日前までに申込みください)

● キャンセルの連絡はお早めをお願いします ●
(前日・当日のキャンセルは参加費全額を頂戴します。なお自然災害等の場合はこの限りではありません)

● 調理体験の申し込みと取り消しについて

平成 27 年 4 月より、イベント前日もしくは当日に調理体験の申し込みを取り消される場合には、取消料(参加費全額)を頂戴することになりました。運営の都合上、ご理解ください。

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。

