

食文化館 だより

vol.032
秋/2016

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

https://ja-jp.facebook.com/syokubunkakan

【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『鯖サミット』開催地は鯖の聖地「若狭おばま」です！

昨年『御食国若狭と鯖街道』が日本遺産に認定されたことを記念し、日本全国津々浦々から「鯖」にゆかりのあるまちに参加していただき、鯖一色の飲食・物販、ステージで構成するイベントを開催します。鯖づくしの2日間。全国の多様な鯖文化をお楽しみください！

日時：10月29日(土)-30日(日) 10:00-15:00

会場：御食国若狭おばま食文化館周辺

主催：鯖サミット実行委員会

特別協力：全日本さば連合会

協力：ノルウェー王国大使館

後援：福井県 小浜市 KISUMO小浜

最新情報は
Facebookで！



このイベントは、福井県の「2016さばサミットin 福井開催事業補助金」を活用しています。

2016 鯖サミット

in 若狭おばま



全国津々浦々の鯖グルメ集結！

ノルウェー王国大使館も参戦！



日本各地の多様な鯖料理をお楽しみください！

<29日のみ開催>

「オープニングセレモニー」

11:30より小浜養殖鯖のお披露目
をおこないます

<30日のみ開催>



「七輪焼き広場」

新鮮な魚介類と採れたて野菜を
七輪で焼いて食べよう！

「とれたて物産展」

小浜の旬の食材が勢ぞろい！

<青森県八戸市>



サバコロ

<千葉県銚子市>



鯖寿司・鯖のつみれ汁・みそ煮

<三重県南伊勢町>



骨なし串ものサバ

<岡山県新見市>



金棒寿司さば包み

<鳥取県鳥取市>



塩鯖焼き

<島根県大田市>



鯖の塩辛・サバーニャ他

<島根県浜田市>



サバ水煮

<兵庫県高砂市>



鯖三味(焼き鯖・鯖味噌煮・鯖フライ)丼

<ノルウェー王国大使館>



鯖グルメふるまい

「サバンド」 両日の開場と閉場時に、鯖をテーマにした楽曲の演奏をします。

「食文化館だより」「食文化館かわらばん」は、食文化館に常時配布しています。イベント情報はHPやfacebookでも随時発信しています。



秋の味覚をフレンチで堪能しよう!



旬の身近な食材を、フレンチ仕立てで調理します。

日時:9月22日(木/祝)10:00-13:00

講師:ホテルアーバンポート 総料理長 中村典生氏

対象:中学生以上 費用:800円 定員:30名(定員になり次第締切)

内容:さんまのソテー香草風味サラダ仕立てバルサミコドレッシング
かぼちゃのスープ
若鶏のきのこファルシそのジュのソースで さつま芋のバターソテー添え

夜間開講!男性向け料理教室を2回開催します!



全く料理をしたことがない方も、お気軽にご参加ください!

①男性の料理教室「ご飯がすすむリピート料理」

日時:9月23日(金)18:00-21:00

対象:中学生以上の男性 費用:1000円

定員:30名(定員になり次第締切)

内容:黒豆ご飯 砂肝とナスのXO醬炒め 桜エビと人参のきんぴら
タラコと玉子のポテトサラダ 梨のワインゼリー



美味しいものを作ってみたい方、是非ご参加ください!

②男性の料理教室「家族にも振る舞いたい愛情料理」

日時:11月11日(金)18:00-21:00

対象:中学生以上の男性 費用:1000円

定員:30名(定員になり次第締切)

内容:大豆のトマト煮のスパゲッティ 魚のチーズ焼き きのこのポターージュ
小松菜の辛子和え 簡単スイートポテト

秋の医食同源番外編は2回開催します!



動脈硬化等のリスクを減らすといわれる「葉酸」を効率よく摂取しよう!

①医食同源番外編「『葉酸』で脳ハツラツ!」

日時:9月27日(火)10:00-13:00

対象:中学生以上 費用:800円 定員:30名(定員になり次第締切)

内容:チンゲン菜とホタテのあんかけご飯 ほうれん草と豚肉の玉子炒め
カリフラワーとブロッコリーの変わり和え 貝割れのすまし汁
バナナとパプリカのゼリー



「薬膳」で食と健康について研究している福井県立若狭東高等学校生活創造科の皆さんに、普段の研究成果を披露していただきます。秋に多い乾燥による皮膚や呼吸器系のトラブルを防ぐための食事について教えていただきます(調理内容は一部変更になる場合もあります)。

②医食同源番外編「若狭東高生に教わる『体が潤う秋の薬膳』」

日時:11月26日(土)10:00-13:00

講師:福井県立若狭東高等学校生活創造科の生徒のみなさん

対象:中学生以上 費用:700円 定員:30名(定員になり次第締切)

内容:「薬膳ランチの研究について」の話

黒豆ごはん 打豆入りのつべい汁 里芋ハンバーグ きのことほうれん草の白和え

ごちそう展関連イベント「巻き寿司をマスターしよう!」



老若男女に好まれる基本の海苔巻きと、味も見た目も楽しい「六車巻き」を作ります。出来上がった巻き寿司はお持ち帰りいただきます。

日時:11月5日(土)14:00-16:00

対象:園児以上(園児・小学生は保護者同伴) 費用:800円

定員:20名(定員になり次第締切)

内容:基本の海苔巻き(19cm) 六車巻き寿司(8cm)

●今秋開催イベント「2016鯖サミットin若狭おばま」実行委員長に話を伺いました。

Q. 鯖サミットとは？

全国津々浦々の鯖グルメが小浜に集結するイベントです。今回は、鯖街道はもとより、鯖と関わりが深い「鯖のまち小浜」で、全国各地の鯖グルメを楽しんでいただくとともに、小浜の鯖グルメを改めて楽しんでいただきたいと思いますのでいっばいです。

Q. 鯖に着目したまちづくりをしようとした理由は？

外からみた小浜は、「鯖」のイメージが大変強いまちでした。そこで、「鯖」を中心に情報を発信すれば、多くの方に小浜にお越しいただけるのではないかと考えました。そのほか、小浜の人は「鯖」に関することなら、誰もが一家言持っており、そのようなことも着目した理由として挙げられます。

Q. 鯖サミットに期待していることは？

小浜は、鯖に関する食や文化がたくさんありますが、中でも加工技術が素晴らしいと思います。鯖サミットで小浜の鯖の加工品を知って味わっていただきたく思います。また、鯖以外の小浜の魅力も知っていただく機会にしたいと思っています。今回イベントが、小浜を訪れるきっかけになれば嬉しいです。



高野 滋光 氏

福井県立大学小浜キャンパス内のレストラン「キッチン Boo」を営む株式会社タカノの代表。KISUMO 小浜の共同代表も務め、鯖を使ったご当地グルメ「鯖おでん」の開発にも関わる。心身と若狭おばまの食材に対する愛が BIG♪

主催者代表

天然石でオリジナルストラップを作ろう！



お好みの天然石でストラップを作ります。プレゼントにもどうぞ♪

期間：9月1日(木)-11月29日(火) 時間：60分(*目安)
対象：小学生以上(小学生は保護者同伴) 費用：800円(*限定20個)
申込：電話(0770-53-1034)/工房HP(<http://wakasa-koubou.com>)



洋食屋のふわとろたんぱぽオムライスを作ろう！

7月25日、洋食家がじゅまるオーナー勇村明則氏にオムライス作りを教わりました。火加減や手早い作業、フライパンの動かし方が重要であることを学び挑戦しました。脇役になりがちな野菜も、食べる人のことを考え、丁寧な扱いを心がけるといった話に、皆深く頷きました。



食文化館は入館者300万人を達成しました

7月31日、京都から魚をお買い求めのご夫婦を、300万人目のお客様としてお迎えしました。食文化館は2003年9月に開館しています。



おもしろふしぎクッキング!「海水から塩を作ろう!」

8月2日、海水を煮詰めて塩を作り、その塩でケーキを作りました。主流の「精製塩」とは違って、海水から作った塩はミネラル分が残ることを学びました。焼きたてのケーキサレは、トマトや玉ねぎ、チーズの旨味が口いっぱいに広がり、おいひ〜♪と喜んでいただきました。



医食同源番外編「夏のお風呂と健康」

8月6日、お風呂や入浴剤の効果を学び、好きな色と香りをつけてオリジナルのバスボムを作りました。大人はもちろん、ちびっこから高校生までの若い層にもご参加いただきました。かけはしサポーターが、ちびっこに親切に対応してくれたので安心して作ることができた、凄い香りのバスボールが作れてよかった!など嬉しい感想をいただきました。



おもしろふしぎクッキング!「玉ねぎの皮で絞り染めをしよう!」

8月8日、大量の玉ねぎの皮とミョウバンで、ハンカチの絞り染めをしました。ハンカチを輪ゴムできつくしばって液につけ、頃合いを見て取り出して広げると、黄色地に白の模様が鮮やかに広がっていました。面白い模様に、子どもたちは大興奮!楽しい時間となりました。



食文化館運営ボランティア



かけはし サポーター

おもてなしの心をモットーに、季節を重視した食文化に関するしつらいと管理、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しています。メンバーは随時募集していますので、お気軽に事務局までお問い合わせ下さい。



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(9月)」、「魚(10月)」、「根菜&きのこ(11月)」をテーマに開催します。お楽しみに♪

季節の調理体験レシピ集(H27年度版)発売!



旬の食材を美味しく！
「栄養成分表示」付!

通算8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!家族の健康作りにどうぞ。

発売:10月8日(土)より 1冊:500円
販売:食文化館1Fインフォメーション

子どもの食育推進グループ

キッズ☆サポーター



秋の『キッズ・キッチン』は、10月30日に「鯖サミット特別 ver.『命をいただく』」をテーマに行います。

メンバーは随時募集しています。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。

小浜市の食育の取り組みを紹介し、本市の魅力を広く発信するために「食の取組 PR 用映像」を作成しました。是非ご覧ください。



- ① 校区内型地場産学校給食
<https://www.youtube.com/watch?v=fSIQHz35aXk>
- ② 食の取組 "キッズ・キッチン編"
<https://youtu.be/Cl3DdG0yyqQ>
- ③ 食の取組 "短編"
<https://youtu.be/L-WD3VzUgKo>



● イベントスケジュール ●

- 9/ 9[金] 季節の調理体験(9月編)
- 10[土] 季節の調理体験(9月編)
- 22[木] 秋の味覚をフレンチで堪能しよう!
- 23[金] 男性の料理教室「ご飯がすすむりピート料理」
- 27[火] 医食同源番外編「『葉酸』で脳ハツラツ!」
- 29[木] 季節の調理体験(9月編)
- 10/ 7[金] 季節の調理体験(10月編)
- 8[土]-9[日] OBAMA食のまつり(会場:川崎特設会場)
- 15[土] 季節の調理体験(10月編)
- 20[木] 季節の調理体験(10月編)
- 29[土]-30[日] 2016鯖サミットin若狭おばま
- 30[日] キッズ・キッチン「命をいただく」(10/14申込締切)
- 11/ 5[土] ごちそう展関連イベント「巻き寿司をマスターしよう!」
- 11[金] 男性の料理教室「家族にも振る舞いたい愛情料理」
- 15[火] 季節の調理体験(11月編)
- 19[土] 季節の調理体験(11月編)
- 21[月] 季節の調理体験(11月編)
- 26[土] 医食同源番外編「若狭東高生に教わる『体が潤う秋の薬膳』」

● 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日前までにお申込みください)

● 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)

各種 申込先

■キッチンスタジオで開催の
体験メニューのお申し込み
(tel:0770-53-1000)



■年中児~小学1年生までを対象にした
「キッズ・キッチン」へのお申し込み
(tel:0770-53-1000)



■若狭工房で開催の
体験メニューのお申し込み
(tel:0770-53-1034)



生は命からの贈り物

食育は命と向き合う最強の学びということを私は釣りから学びました。演歌活動の傍ら、4年ほど釣りの釣果を新聞や専門誌に連載をするお仕事をしており、週の2日以上が海の上という、どちらが本業かわからない日々も度々でした。磯釣りは特に大好きで、1対1で大自然と向き合う一本勝負は、互いが命がけです。たった0.8ミリのハリスの先についた小さなエビで、お魚と繋がる！結ばれる！という喜びはエキサイティングを越えたアメージングで、その引きを体感しながら、出会いと命を頂く度に、釣りは、お魚への敬意とおもてなしの気持ちだと気が付きました。

そしてその頃「若狭恋唄」という作品を頂き、こちら若狭おばまを訪ねることになりました。全国を歌い歩いてきた私にも他に類を見ない山紫水明、美しい町・若狭おばま。そして若狭人は誇り高くこの地を愛し、若狭文化を継承し、市民の一人一人が食にこだわりをもっておられることは、御食国ならではと感じました。中でもライブの後、宿泊したホテルの女将さんが出して下さった「へしこ」には驚きました。南国愛媛で育った私には、鯖は発酵するもの、保存食ではなかったのです。発酵は日本独特の食文化ですものね。今日に至るまで、生きた麴と対話をしながら、へしこの発酵を試行錯誤された先人たちの思い、また築いてきたルーツを思う時、そこに愛情を感じずにはられません。

食育には栄養的アプローチだけでなく、命を思う健全な心や、豊に生きていく上での大切な、物のルーツを感じることも含まれるのではないのでしょうか。

私は演歌歌手としての現在、福岡県で「日本の心を伝えよう」と題した小学校を訪問しての音楽教室を実施しています。子供たちとの日本の食文化であるお米を食べて、お味噌汁を頂き、最近ではあまり歌われていなかった、わらべ歌・童謡、そして演歌と一緒に歌って交流をしています。そして歌からも、命の大切さを起源に、子供たちが豊かに暮らしていける未来に繋がってくれたらとっても素敵ですね。

若狭おばまではこの5月、旭座の柿落としの大切な祝儀で歌わせていただき、有難うございました。そこでは若狭人のお二人、作詞・望月信天翁さん、作曲・芝田清邦さんの若狭伝説を元に作られた作品を歌わせて頂きました。「若狭ものがたり」と題しての歌語り。お客様の温かい拍手には大感動致しました。私のこれからの御食国大使としての役割として、若狭伝説を歌い語っていただけると幸いです。人・唄・食文化とは、発酵のように、愛が産み成す物語であるのでしょうか。食文化館ではリアルに若狭食文化のルーツが辿れる魅力が満載です。大好き！若狭おばまありがとう。（文：山本さと子／やまもとさとこ）

若狭おばま御食国大使

寄稿文



演歌歌手



<山本氏と小浜市の関係>

デビュー10周年記念として、若狭おばまを舞台にした「若狭恋唄」をリリースされ、それを機に本市のPRをしていただいている。

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。

花は誰の為に咲くのか？

花を見て、美しいと思うことはあるが、少なくとも、花は誰かに見られたいから咲いているわけではない。ましてや、花が咲いたからといって勝手に実が結ばれるわけでもない。実を結んでもらう為には、やはりミツバチ等の花粉媒介者が必要である。ところが、みつばちはみつばちで、わざわざ実を結ばせようと頑張って飛び廻っているわけでもない。ただ、ささやかな自分たちの幸せの為、蜜をせっせと運んでいるだけである。

今の世に、立派な花をすでに咲かせている人は沢山いる。当然、咲いている自分を一生懸命見せようとしている人も沢山いる。ブログだ！フェイスブックだ！！インスタグラムだ!!! やれ YouTube だ!!!! と、SNS を駆使して、見せたい、伝えたいのオンパレードである。それはそれで素敵なことなのかもしれないが、私はなぜかそんな自己顕示欲の強い人達を好きにはなれない。そんな人は放っておいても、いずれ誰かが必ず見つけてくれると思うからだ。

そう思って、私は、見廻り奉行として朝から晩までひたすら福井の街を歩き続ける番組を企画した。結果、普通であれば絶対気づかないであろう、出会わないであろう、言うなれば人知れず山里の道端で咲いている名もない花のような人達に出会った。本当に美しいと思った。そして、その人達の話を私なりに一生懸命聞き、テレビを使って人々に伝え、実を結んでもらおうとした。この番組が福井県で放送していた「俵太の達者でござる」である。放送するやいなや、話題になり、しばらくして平均視聴率 30% を超える大人気番組となってしまった。時の人気番組フジテレビ「料理の鉄人」を打ち破っての娯楽番組日本一の賞にも輝いた。あれから二十数年、テレビメディアを離れ、あえて一般社会に身を置いてみたことで、華やかな世界にいた時には気づかなかった事を沢山気づかせて頂いた。そんなことをひとつひとつ拾い上げて、なんとか人に伝えていきたいと思う。

50歳を少しばかり過ぎた今、なんとなくではあるが、私は自分が花を咲かすというよりも、やはりミツバチとなって力の限り飛び回りたいと思っている。世の中には、いろんな人が人知れず、いろんなところでその人なりに頑張っている。

今回は小浜市の食育事業の一環として行われている中名田の校区内型地場産学校給食を伝える PR 動画を作らせて頂いた。子供達の為に野菜を作ったり、調理されている人たちの当たり前の日常を作品にした。皆さんも時間があれば、是非見て欲しいと思う。おばあちゃんとして、何も子供達の為だけに野菜を作っているわけではない。自分のささやかな幸せの為に地道に生きる事が、結果的に大勢の人の為になればこんな嬉しいことはない。

*裏表紙でPR動画のリンク先をご紹介します。是非ご覧ください。(文：越前屋俵太／えちぜんやひょうた)

若狭おばま御食国大使

寄稿文



IKI DESIGN FIRM 代表

Hyouta Echizenya

<越前屋氏と小浜市の関係>

本市の食育 PR 動画を作成していただいたり、映像制作に関する授業を行っていただくなど、本市のまちづくりにご協力いただいている。

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。