

食文化館 だより

vol.033
冬 /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

鯖づくしのおせちをつくろう!

若狭おばまで古くからハレの日の食材としても知られてきた「鯖」。その鯖を存分に使い新しい年を盛大に祝いましょう!

日時:①12月18日(日) *各回内容同じ
②12月25日(日) 各回14:00-17:00

対象:小学4年生以上(小学生は保護者同伴)

費用:3000円

定員:各24名(定員になり次第締切)

内容:鯖の和洋中おせち10品

- ・鯖寿司2種~棒寿司&焼き鯖寿司~(和)
- ・メ鯖と谷田部ねぎの酢味噌和え(和)
- ・メ鯖と野菜のマリネ(洋)
- ・へしこ入り出汁巻き(和)
- ・へしこポテトの黄金焼き(洋)
- ・鯖と茸の松風焼き(和)
- ・鯖のアクアパッツァ(洋)
- ・鯖のカレーカツレツ(洋)
- ・揚げ鯖の香味ソース(中華)

持物:20cm角の重箱1個(ない場合はバック等可)

注意:飲食は行わず、お持ち帰りいただきます。



企画展「若狭おばま(現代)と江戸時代の『正月食』」



平成25年12月、「和食;日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産として登録されました。その副題には、「一正月を例として」という一文が添えられています。

食文化館では、正月シーズンに日本の正月の食文化について見つめ直していただく事を目的に、「日本の正月食の象徴『雑煮』」ブースにて企画展を行います。今年度は、館運営団体「グループマーメイド」の協力で、現代における若狭おばまの正月食のレプリカを制作しましたので、それらを中心に、和食が完成したとされる江戸時代の正月食のレプリカとともにご覧いただけます。

また、食文化館では開館以来、1月2日に「若狭おばまの雑煮」のふるまい(限定数)を行っています。平成29年も食文化館に是非お越しください!

展示期間:12月1日(木)-1月15日(日)

設置:食文化館1Fミュージアム「雑煮」ブース

費用:無料

雑煮ふるまい:1月2日(月・祝)11時頃から無くなり次第終了

「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。



冬の食達デリは2回開催します!



毎年恒例の食の達人・高鳥氏による蕎麦打ち講座です。挽きたて・打ちたて・湯掻きたての蕎麦は格別!初心者から熟練者まで大歓迎します。

①食達デリ「挽きたて・打ちたて・湯掻きたて蕎麦を堪能しよう!」

日時:12月17日(土)10:00-12:00

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名まで。定員になり次第締切)

内容:6食(1組あたり。試食・持ち帰り内訳自由) 持物:持ち帰り容器

バレンタインにちなんだお菓子をつくります。男性の参加も大歓迎!プレゼントはもちろん、お菓子好きの方も是非ご参加ください。

②食達デリ「バレンタインのお菓子をつくろう!」

日時:2月5日(日)14:00-16:00

対象:小学生以上(小学生は保護者同伴)

講師:吉見妙子氏(小浜市認定・食の達人)

費用:600円 定員:20名(定員になり次第締切)

内容:食文化館までお問い合わせください。



●食の達人・食の語り部認定事業

小浜市が「食」に関する知識・優れた技能をお持ちの方を認定し、認知と、後継者の育成促進を目的としています。

●食達デリ

2012年に発足したシリーズの名称で、「食の達人に教わるデリ(惣菜)」を略した造語です。通常、デリは持ち帰り惣菜を意味しますが、元々はドイツ語のデリカテッセ(美味しいもの)の複数形です。出来上がったものは持ち帰って共食していただくことも目的としています。

医食同源番外編「かむかむメニューで食べすぎを防ごう!」



現代人の咀嚼回数は、弥生時代に比べて何と1/6にまで減っています。咀嚼回数が少ないことで起こる弊害と食事のポイントを学びます。

日時:1月28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:七分づき炊き込みご飯 千切り大根入り餃子

揚げ野菜と水菜のサラダ 甘さ控えめキウイグミ

オリジナルティーカップをつくろう!



*カップ形状はイメージです。

昨冬大好評!耐熱ガラスのコップにサンドブラストで模様付けをします。コップの形状は昨年のもものと異なりますので昨年作られた方も是非!

期間:12月1日(木)-2月28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:700円(*限定20個)

申込:電話(0770-53-1034)/工房HP(<http://wakasa-koubou.com>)

親睦会 & 子ども会などに!ご要望に応じます。ご相談ください!

●「季節の調理体験」

開催:月ごとのメニューを毎月3回

(開催日は食文化館だよりで告知)

*4名以上であれば希望日時に開催可

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)

申込:開催3日前まで

取消:開催の前日・当日の取り消しは全額お支払いいただきます



季節の調理体験(一例)



詳しくは食文化館設置のチラシもしくはHPよりダウンロードしてご覧ください。



●「若狭名物土産作り体験」*通年実施のみ紹介

①鯖の押しずし(1本)

定員:1~30名 所要時間:60分 費用:1500円 申込:1週間前

②手まりずし(8個)

定員:1~30名 所要時間:45分 費用:1000円 申込:3日前

③おばま醤油干(連小鯛+鯖/各1尾)

定員:4~25名 所要時間:180分(乾燥120分含) 費用:1000円 申込:1週間前

対象:小学生以上(小学生は保護者同伴)

取消:開催の前日・当日の取り消しは全額お支払いいただきます

●「調理台・調理器具の貸し出し」(食材を持ち込んで利用するプラン)

対象:小学生以上(小学生は保護者同伴) 定員:1台1~6名(5台まで計30名程度)

費用:1台180分ごとに500円(冷暖房使用時は1台180分ごとに700円)



おばま醤油干



秋の味覚をフレンチで堪能しよう!

9月22日、ホテルアーバンポート総料理長の中村氏に教わり、秋の味覚をふんだんに使って調理しました。参加者からは、きのこを若鶏で巻いた後オープンで焼くという手法を教わることで良かったという声が聞かれました。また、サラダのソースについては、バルサミコ酢がなければ通常の酢を代用しても良く、ケチャップやわさびを加えても楽しめるなどのアドバイスがありました。



男性の料理教室「ご飯がすすむリピート料理」

9月23日、男性を対象にした調理体験を行いました。普段はほとんど料理をしないという方も多く、「どんな切り方がいい?」「味付けはこれくらいでいいか?」と試行錯誤しながら5品を作りました。自分達で作ったことでより一層美味しく感じられたようです。



医食同源番外編「葉酸」で脳ハツラツ!

9月27日、葉酸について学ぶイベントが行われました。葉酸は胎児の発育に欠かせないビタミンとして知られていますが、数多くの研究で、十分な摂取が動脈硬化、認知症、脳梗塞などのリスクを減らすことにもつながるともいわれています。さらには、葉酸は日頃よく食べる食材にも多く含まれますので、それらをどう調理したら効率よく摂れるのか?についても知識を深め、調理体験を行いました。



2016鯖サミット in 若狭おばま

10月30日、「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、鯖サミットを開催しました。本市および若狭地域、更には全国の鯖にゆかりのある団体が集い、飲食・物販ブースを出店するとともに、鯖をテーマにしたプログラムを実施し、「鯖のまち」若狭おばまを全国に発信しました。

ステージでは、まず、「鯖、復活プロジェクト」による小浜育ちの鯖を初お披露目しました。大型水槽からすくいあげ、その場でさばく様子を多くの来場者にご覧いただきました。また、内外海小学校と雲浜小学校の児童には、鯖街道と鯖のなれずし、鯖のレシピなどについて発表していただきました。

そのほか、総合卸売市場会場でも、船場汁の100円販売や若狭特産品の販売、七輪焼きなどのコーナーが設けられ、大変にぎわいました。

初日はお天気に恵まれず、二日目のみの開催となりましたが、18,000人もの多くの方にご来場いただきました。



ごちそう展開連イベント「巻き寿司をマスターしよう!」

11月5日、基本の海苔巻きと六車巻きという4種類の海苔巻きを玉子で巻いた寿司を作りました。今回は、若狭おばまにちなんで六車巻きの具の1つに鯖缶をそぼろにしたものを使用しました。巻きや切る作業が意外と難しく、完成すると、出来た!という歓声が上がりました。



食文化館運営のお手伝い 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。



キッチンスタジオ運営 グループマーメイド

冬季の『季節の調理体験』は、「おせち料理(12月)」、「発酵の深み(1月)」、「谷田部ねぎ(2月)」をテーマに開催します。お楽しみに♪



*写真はイメージです。

子どもの食育推進 キッズ☆サポーター

冬の『キッズ・キッチン』は、12月11日に「日本の正月」をテーマに、餅つきと雑煮作りをします。

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大歓迎(男女不問)。詳しくはHP(<http://www.kss2012obama.jp/>)をご覧ください。

小浜市の食育の取り組みと本市の魅力を広く発信する「食の取組 PR 用映像」を是非ご覧ください。

- ①食の取組 " 校区内型地場産学校給食編 " <https://www.youtube.com/watch?v=fSIQH235aXk>
- ②食の取組 " キッズ・キッチン編 " <https://youtu.be/Ci3DdG0yyqQ>
- ③食の取組 " 短編 " <https://youtu.be/L-WD3VzUgKo>

● イベントスケジュール ●

- 12/ 8[木] 季節の調理体験(12月編)
- 9[金] 季節の調理体験(12月編)
- 10[土] 季節の調理体験(12月編)
- 11[日] キッズ・キッチン「日本の正月」
- 17[土] 食達デリ「挽きたて・打ちたて・湯掻きたて蕎麦を堪能しよう!」
- 18[日] 鯖づくしのおせちをつくろう!
- 25[日] 鯖づくしのおせちをつくろう!
- 1/ 12[木] 季節の調理体験(1月編)
- 14[土] 季節の調理体験(1月編)
- 16[月] 季節の調理体験(1月編)
- 28[土] 医食同源番外編「かむかむメニューで食べすぎを防ごう!」
- 2/ 5[日] バレンタインのお菓子をつくろう!
- 16[木] 季節の調理体験(2月編)
- 17[金] 季節の調理体験(2月編)
- 18[土] 季節の調理体験(2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)



● 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(祝日開館)
* 年末年始 12/28~1/1, 5休館
1/2~4(10:00~16:00)臨時開館

■ お食事処 濱の四季

- 営業時間 平日11:00~14:30(注文は14時まで)
土日祝11:00~20:30(注文は20時まで)
- 休業日 毎週水曜日
* 年末年始 12/30~1/1休業
1/2 11:00~14:30(注文は14時まで)

■ 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
1/1~3(7:00~24:00)延長営業

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)



もう一度喰いたい

1984年から2年間、私たち家族は合衆国の東海岸で生活することになった。子供たちは五年生と三年生。この時ほど家族という小さな単位を意識して過ごしたことは、そして一つになって行動したことは後にも先にもなかったような気がするが、アメリカでの生活を思い起こすとき、そこにはまさに家族の青春というものがあったという思いが強い。

その頃のことは書き出したらきりがないが、食ということでもっさきに思い出すのが、カニである。ワシントンDC、ホワイトハウスからさほど遠くないところに、ウォーターフロントと呼ばれる魚河岸があった。私たちが足しげくこのウォーターフロントに通ったのはカニを買うためだった。ワシントンのカニは、もっぱらワタリガニ。殻が菱形で15センチくらいだから、日本のカニを見慣れている分には物足りないと思うかもしれないが、数が半端ではない。私たちはこれを筈(ブッシュェル)を単位に買うのである。一筈で30ドルほどだったのだろうか。そこには50-60匹ほども入っていた。全部生きている。

今夜は友達を呼んでパーティなどということになると、さっそく朝、買い出しに行き、一筈分を買ってくる。家族だけでという場合も含め、月に二度くらいは買い出しに行っていたような気がする。朝買って、夜までどうして生かしておくか。仕方がないからたいていはバスタブに放り込んでおいた。

冬のカニは身も卵もみっちり詰まっていて、これが食べ出したらやめられない。歯ブラシを使って甲羅などの泥を取り除いたあと、家中の鍋釜を総動員して蒸しあげる。ある時、台所から悲鳴が聞こえ、大慌てで駆けつけると歯ブラシで泥を落としていた女房が指をハサミで挟まれ、へなへたと床に座り込んでいたこともあった。何しろみんな生きている。

これを専用のシーズニングをまぶして蒸すのである。塩、胡椒、唐辛子とパプリカくらいが主成分なのだろうか。蒸されたあと、このとにかく辛い粉がカニの肉に適度にしみこみ、絶妙の味である。何もつけないでどんどん食う。それぞれが小さな木槌をどんどん言わせながら、食い始めるとまず30分ほどはほとんど無言。五、六匹も喰った頃、ようやくそれぞれが口をきき始めるという始末。今夜はカニパーティと言え、料理はカニだけ。あとはビールかワイン。いたってシンプルであるが、まさに至福の時間であった。

私の最高記録は一晩で23匹。なんだか一生分のカニをアメリカ時代に喰ってしまったという気もする。日本の松葉ガニなど年に一、二度楽しみに喰っているが、やはりカニは大好物。それにしても、もう一度あの安くて圧倒的な量のチェサピーク湾のカニを喰ってみたいものだと思ってしまう。(文：永田和宏/ながたかずひろ)

若狭おばま御食国大使

寄稿文



京都産業大学 総合生命科学部 教授
京都産業大学 タンパク質動態研究所 所長

永田和宏

<永田氏と小浜市の関係>

登美子倶楽部しろゆりの会が主催する短歌会の選者をはじめ、山川登美子記念館の運営にご尽力いただいている。

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。

故郷への想い

転勤が多かったため、今まで10ヶ所に余る土地で生活をして来ました。そこにはそれぞれに異なった景色が文化が人情があり独特の風土を感じさせ、楽しい思い出をたくさん与えてくれました。と同時にその地域の様々な特徴を意識した時、そのすべての基準になるのは、やはり“故郷小浜”でした。

5年前に、旅行業界で慌ただしくも充実感と忍耐力の交錯した47年間の勤めを終えました。何のしがらみもなく、静かに、自由な立場で考え発信できる今、改めて、小浜の活性化のための観光産業、旅行客の受け入れについて、少し考えてみたいと思います。

地域起こしの原点は、まず自信と誇りを持って“小浜は小浜”との強い思いと地元を愛する郷土愛を持つことにあります。自分たちの地域の素晴らしさ、特長を意識し、それを地域住民で確認し合い、共有する事が大切でしょう。そこにある優れた素材は、決して他の地域にはありません。

小浜の素晴らしさは、辺鄙で狭い地域でありながらも、観光の三要素、風景・歴史文化・食を淑やかにしっかりと備えている処にあります。小浜湾を山と川と里が取り囲む、風光明媚な海岸線の風景。独特の歴史と文化遺産(日本遺産と認められた宗教遺産群、関連する郷土芸能・伝統工芸)。御食国と称される食材の豊富さ。これらを重層的に、落ち着きのある穏やかな雰囲気の中で、のんびりと体感できる事。身近な距離で、触れて・見て・聞いて・食べて・嗅いでまさに五感で一度に楽しむ事が出来る事。これらは外では容易に経験できる事ではありません。

最近の旅行客の傾向は、シニアツアー、夫婦旅行、一人旅、目的旅行が増えています。特に、拘り、明確な目的をもった若い女性からお年寄りが、旅行本を片手にのんびりと歩く姿をよく目にします。こうした個人旅行客をターゲットに捉え、地元のボランティアが相対で活躍できる、こじんまりした施策が有効でしょう。小浜には一度に何百何千といった団体客は似合いません。またそれを追うには無理があります。

地元から湧きあがった総意・工夫を前提に、時には広域で連携して、絞り込んだ対象に継続して伝えると言った一連の動きが、行政と一体となった協働として期待されます。

日頃の、市民の皆様や行政の方々の、故郷の発展のためのご尽力に感謝し敬意を払いながらも、勝手な意見を述べましたが、幾つになっても故郷への思いの尽き無い、年寄りの戯言とご容赦ください。

故郷一。今でも放生祭りのお囃子を聞くと、つられて口ずさみ、涙腺が緩みます。

(文：太田佳男／おたよしお)

若狭おばま御食国大使

寄稿文



元クラブツーリズム株式会社代表取締役

太田佳男

<太田氏と小浜市の関係>

長年旅行業界で活躍されたご経験から、観光都市としての本市の政策について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。