

食文化館だより

vol.007

夏号【2010】



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>

食文化館 (1F ミュージアム&キッチン, 2F 工房)

● tel:0770-53-1000 fax:0770-53-1036

食文化館 (3F 濱の湯)

● tel:0770-53-4126 fax:0770-53-4130

濱の四季

● tel:0770-53-0141 fax:0770-53-0408



食材は素晴らしい教材である

子供達が偏食せず、何でも食べてほしいという想いはこの親にもあります。そのためつい、「○○を食べないと大きくなれないよ」「△△も食べないと風邪をひきやすくなるよ」などと、ネガティブなことを並べながら「そうなら困るでしょ、だから食べなさいね。」と優しくも、少々脅かし追いつめながら、強引に理解させることがありませんか。それでは、本当の意味で食に主体的にはなりません。私は子供達との「キッズ・キッチン」

ンをはじめとする料理教室や農業漁業体験を通して、子供達を脅かし追い詰めなくても、本来食材には子供達を魅了させる素晴らしい魅力がたっぷりあることを実感しています。

厳しい自然界で命をつなぎ、種を保存していくための野菜や果物、魚などの生物の不思議なしくみ、さらには料理のプロセスは子供達にとって大変興味深いものであり、我々大人が十分に理解し、効果的にアプローチする事で、「それなあに？見せて、触らせて、皮をむいてみよう、食べてみよう、美味しい！」と自分から身を乗り出し、手を伸ばす姿を見る事ができます。



と言葉をかけた事を覚えていません。少女は、その後料理をしてほうれん草を口にしました。そして、

たせた時、葉と自分の小さな手を並べてじっと見つめている少女がいました。そして私に、「この葉っぱにも血が流れているの？」と聞いてきました。ほうれん草の葉脈と自分の手の血管が似ている事に気がついたのです。私は少女の視点に感激しながら、「血は流れていないけれど、たくさんさんの栄養がこの筋を通して葉っぱの隅々にまで行き渡っているのよ。」

「食のまちづくり課 政策専門員 中田典子」



新鮮な食材からは強い生命力が実感できます。

例えば、ここに「キャベツ」がひとつあるとします。どこにどんな花が咲くのか、なぜ丸くなる(結球)のか、なぜ寒い冬でも凍らないのか、なぜ枯れないのか、また同じ仲間にはどんな野菜があるのか、芽キャベツはキャベツの赤ちゃんなのか、など子供達が興味を持ちそうな話題を投げかけ、実物を見せながら、引きつけることができます。「里芋」の料理の前には、畑から掘ったばかりの里芋の姿を見せます。大きな葉、太い茎、そして親芋のまわりにつく小さな子芋と子芋のまわりにつく更に小さな孫芋。この形状から里芋は昔から子孫繁栄の縁起物である事や、親芋が自分の養分で子芋孫芋を育てていく事を説明し、料理が始まると、事前に茹でておいた皮付き里芋をキッチンペーパーを使い、一瞬でつるんと皮をむきます。このプロセスは一見手品のようで、子供達は大喜びで挑戦します。いつだったか、新鮮なほうれん草の葉を「観察してこらんと、子供達に持

が、栄養以上に、逞しい生命力も吸収してくれたのだと思っています。このように食材の持っている「興味深く素敵な物語」をうまく子供達に伝えながら、「ええっ？」「ほんと？」「すごい！」を引き出す事で、追い詰めなくても子供達は自ら興味や関心を持つようになるのです。なかでも、とりわけ魚介類は、その姿やしくみで子供達を強烈に引きつけます。また、鮮度の高い魚はその胃袋に消化されていない小魚を持っていたり、小魚を口にくわえたままの姿で子供達の手にもれることも多く、明らかに数時間前まで我々と同様に「生きていた」という事を実感させます。そして、血や内臓に触れながらさばっていくことで、「食べるという事は他のものの命をいただいている」という事が、幼い子供達にも無理なく理解できるように思います。「食材は素晴らしい教材である。」

若狭小浜でとれる米や野菜や魚介類の数々は、美味しいだけではなく、成長していく子供達にたくさんさんの大切なことを教えてくれるのです。

食文化館のB級グルメ みんなでつくる！オバマB級グルメ（学校編）

食文化館では5月1日、小浜市内の学校4校が参加し、小浜の新たなB級グルメを開発する食のイベント『みんなでつくる！オバマB級グルメ（学校編）』を開催しました。

このイベントは、福井県立大学、福井県立若狭東高等学校、福井県立小浜水産高等学校、青池調理師専門学校生徒が「へしこ」など、地元の食材を使用しつつも、伝承料理の枠を越えた現代感覚あふれる小浜らしいB級メニューを開発するものです。



福井県立大学は、近年多く捕れるサゴシを焼きご飯ではさんだ『サゴシバーガー』、福井県立若狭東高等学校は、赤、白、緑で味に変化をつけた『焼鯖入り三色おやきさん』、福井県立小浜水産高等学校は、鯖缶を用いた『サバカレー』、青池調理師専門学校は、へしこや様々な海産物を使用した『海鮮オムそば』を作りました。

会場には多くの方にご来館いただき、試食後、感想や意見などをアンケート用紙に記入していただきました。試食した方は「おいしかったです」「アイデアがよかった」「屋台で販売してほしい」など、大変好評でした。イベントの最後には、審査員の皆様から各校が提供したメニューについて、次のような講評をいただきました。

- 『サゴシバーガー』
- ご飯・魚・味噌を使用した正に日本食で良いです。
- ご飯の生地に改良を加えるともっと良くなります。



青池調理師専門学校

『海鮮オムそば』



福井県立小浜水産高等学校

『サバカレー』



福井県立若狭東高等学校

『焼鯖入り三色おやきさん』



福井県立大学

『サゴシバーガー』

葛はマメ科の植物で、紫色の花を咲かせる秋の七草のひとつとして古くから親しまれています。

この葛から作る葛粉は、奈良の吉野葛が有名ですが、昔は若狭地方一帯で農閑期の作業として、盛んに作られていました。小浜市のおとなり若狭町熊川では、今でも葛粉が作られています。江戸時代の儒学者 頼山陽らいさんやうは、故郷広島にいる病気の母親に、京都で買い求めた熊川葛粉を送り、その手紙の中で、『吉野葛よりとても上品で、調理のしがいがあり、病にも効くと思いますよ』と書いたそうです。葛は、滋養強壮に役立ち、風邪や胃腸の薬になるとされており、その昔、熊川ではどの家にも常備薬として備えられていたそうです。

それではなぜ、小浜で“くずまんじゅう”が作られるようになったのでしょうか？明治のはじめ、一番町のあたりには、地下30mから冷たい湧き水が豊富に湧き出ていました。町民たちは、『この湧き水を使って何かを』と考案されたのが“くずまんじゅう”です。

つるとなめらかな食感が好評で、一時期このあたりは、『くずまんじゅう通り』と呼ばれるほど、くずまんじゅうやところてんを湧き水に浮かべて売る店があったそうです。それはお菓子屋ばかりでなく、八百屋でトマトやスイカと一緒に冷やされているなど、様々な業種のお店にあったそうです。

このように、永く小浜で愛され続けている“くずまんじゅう”を、食文化館で気軽に作っていただくことができます。まだ、体験されたことがない方、もう一度やってみたい方、ぜひ作りに来てください。お待ちしております。



●小浜の夏の風物詩『くずまんじゅう』



写真上から
福井県立大学
福井県立若狭東高等学校
福井県立小浜水産高等学校
青池調理師専門学校
のみなさん

○気軽に食べられるのが良いが、サイズをもう少し小さくすると単価が下がって販売しやすいです。

○皮に餅粉を使い、食感を出すの良いと思います。

『サバカシ』

○手間もかからず儲けが出やすい商品です。

○材料のチャツネに梅を入れるなど、小浜らしさを出す工夫があると、もっとよくなると思います。

『海鮮オムそば』

○本格的でB級グルメというよりもA級グルメです。

○15品目も使われており、食事バランスも良いです。

○鯖を使うことで、味に深みがでています。

また、全体を通して、『B級グルメ』とは、安く、美味く、そして何よりお客への提供スピードが要求されます。商品開発の際には、価格調査や原価率を抑えるなどの儲けの視点や、注目を集めるような商品名が必要」などの貴重な意見が出されました。また、「今回の経験は、今後の人生の糧になると思うので活かしてほしいです。今後、ぜひ商品開発につなげてほしいです。」などと述べられていました。

最後に、今回ご協力いただきました、福井県立大学、福井県立若狭東高等学校、福井県立小浜水産高等学校、青池調理師専門学校の皆さん、ありがとうございました。

●次回の『医食同源』は、「乳幼児からの食育」がテーマです。

シリーズ第2回目は、4月24日に『その不調！血液ドロドロが原因じゃないですか？』と題し、杉田玄白記念公立小浜病院副院長 西尾宏之先生による講演会と、臨済宗妙心寺派^{りょうしやうざん}常高寺 澤口妙子先生による調理体験が行われました。

まず講演会では、画像や動画を使い、「血液がドロドロになることにより引き起こされる症状と治療」についてのお話を伺いました。

次に調理体験では、前日から準備した濃厚な出し汁を使い、精進料理を作りました。

参加者からは、「医師のお話と精進料理の体験は、テーマ（医食同源）に合っている。理にかなった企画」、「精進料理とは思えない味で満足、美味しかった」など、嬉しい声を沢山いただきました。

次回の医食同源は、7月31日（土）に「キッズ・キッチン拡大編（幼児）」と、「いっしょにつくろっ！（小学生の親子）」に参加の保護者の方を対象に、小児科医を講師としてお迎えして、乳幼児期からの食育についての講演会を行います。子育て真最中のママは勿論、妊娠中の方や、大事なお孫さんを預かるおじいちゃんやおばあちゃんにも参加していただきたい内容です。

*講演中は、県立若狭東高等学校生徒による「食育かるた」と「食育紙芝居」を町家にて行います。イベント参加の幼児・小学生はふるってご参加下さい。

○シリーズ『医食同源』とは？

日頃からバランスのとれた美味しい食事を取る事で病気を予防し、治療しようとする考え方、『医食同源』をテーマに、講演と調理体験をセットにしたプログラムです。



写真上：講演
写真下：調理体験

*新聞・テレビでも紹介されました。

今年も沢山の方に来館いただきました。ありがとうございます！



食文化館の ゴールデンウィーク



チャリンコかみしばいやさん

猫の「ニャンジャ」と3本の紙芝居を見ました。
「海を汚しちゃいけないぞ〜」
環境問題も楽しく学びました。



食文化館のA級グルメ

食文化館の人気メニュー「いちご大福」
「米粉のピザ」「くずまんじゅう」作りを
行いました。みんなで作って食べるのって
なんでおいしいんだろうね？



キッズ・キッチン拡大編(中級)

若狭湾で獲れたアジを3枚おろしにしました。
「食べるということは命をいただくこと」

はたらく乗り物大集合!!

巡視艇、白バイ、パトカー、
救急車など大集合!
福井県警リューピーくんも
駆け付けてくれました。



県立若狭東「食育かるた」と「食育紙芝居」

生徒手作りのカルタでカルタ大会。
「ありがとう かんしゃの気持ち 大切に」
感謝の気持ち伝えますか？

*中面をご覧ください。



若狭の語り部「おばまツアーガイド」

町歩きのための観光ポイントを紹介しました。
「小浜って本当にええところやで。」
小浜の魅力満載のツアーになりました。

食文化館のB級グルメ(学校編)



ゴールデンウィークでは食文化館運営ボランティアによる
「きなこ飴作り実演・試食」を行いました。



食文化館運営ボランティア



かけはし サポーター

メンバー大募集!

私達と一緒に食文化館で活動しませんか?

●イベントスケジュール●

- 6/ 5[土] ◆キッズ・キッチン「カムカムキッチン」(受付:5/17~24)
- 10[木] ◆季節の調理体験(水無月編)
- 18[金] ◆季節の調理体験(水無月編)
- 7/ 5[月]-9[金] メンテナンスのため臨時休館
- 12[月] ◆季節の調理体験(文月編)
- 15[木] ◆季節の調理体験(文月編)
- 17[土] ◆キッズ・キッチン「体に優しいカレー」(受付:7/1~9)
- 24[土] ◆おもしろ不思議クッキング①
- 31[土] ◆キッズ・キッチン「体に優しいカレー」(受付:7/15~22)【医食同源】
- 31[土] ◆いっしょにつくろっ【医食同源】
- 8/ 5[木] ◆魚のプロに教わる!~工場見学編~
- 6[金] ◆季節の調理体験(葉月編)
- 7[土] ◆季節の調理体験(葉月編)
- 8[日] ◆キッズ・キッチン「おやつ」(受付:7/26~8/2)
- 21[土] ◆おもしろ不思議クッキング②



- お問い合わせ●
- ◆: 参加者募集中 食文化館までお問合せ下さい。

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。
イベントスケジュール情報はメール配信も行っています。
(QRコードを携帯のバーコードリーダーで読み取るか「M0090973@
r.mini.mag2.com」を入力・空メールして、登録手続き下さい。)

