

# 食文化館だより

Vol. 009

冬号【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>

1F ミュージアム&キッチン、2F 工房 ● tel:0770-53-1000 fax:0770-53-1036  
 3F 濱の湯 ● tel:0770-53-4126 fax:0770-53-4130  
 濱の四季 ● tel:0770-53-0141 fax:0770-53-0408



## 若狭と寿司

2007年「日本人の好きな料理ランキング（NHK放送文化研究所）」では、1983年の調査と変わらず寿司が1位に選ばれています。一般的に食に対する嗜好は、年齢とともに淡泊なものへ移行するといわれますが、ある調査では、国民の20・50・70代の好きな料理1位に寿司が選ばれ、世代を問わず親しまれていることが分かります。また、2009年の「訪日外国人が期待する動機」の調査（日本政府観光局）によると1位は、これまでの「ショッピング」から「食事」に変わってきており、満足度では「寿司」が1位となっています。これは、昨今の健康志向から始まった日本食ブームを背景に、それを本場の日本で味わいたい、また、楽しめた、とする結果ではないでしょうか。

このように世界中の人々に愛される寿司は、一般的に「握り寿司」のことを指します。握り寿司は江戸時代に発祥し、福井藩士の息子の花屋兵衛などが広めたといわれます。江戸で大衆食となった寿司は、関東大震災（1923年）を機に、地方に離散した寿司職人によって日本全国に広まりました。戦中戦後の食糧難による規制ののち、高度成長期には衛生面を理由に屋台店が廃止されると高級寿司店が台頭し、寿司は高級なものとなりました。しかし1958年になると回転寿司店が開店したのをきっかけに安価な持ち帰り寿司業が増え、寿司は再び庶民の食となって戻ってきます。欧米諸国においては、1980年代以



\*食文化館では「若狭地方のなれずし」の製法を常時紹介しています。

降、健康志向が高まり「su shi」に代表される日本食「ヘルシー」の図式ができ、セレブ層を中心に、su shi ーにすることがブームとなりました。その後は、回転寿司や持ち帰り寿司などがもてはやされ、日本と同様に、su shi が大衆化しました。

そもそも寿司のルーツは、稲作とともに大陸から日本に伝わった「なれずし」といわれます。食文化館名誉館長・石毛直道氏は「なれずしとは、主に魚介類を主原料として、それに塩と加熱した澱粉(普通は米飯)を混ぜることによって、乳酸発酵をさせた保存食品である」と定義すると、アジア各地のなれずしを説明することが可能になる。」としています。「日本の味覚すしーグルメの歴史学」『より』現在、大陸から伝わったとされるなれずしを継承しているのは滋賀県のフナずしで、主に米と塩でフナを発酵させています。米飯のほか麴を多く使うものはいずし系として分類されています。若狭のなれずしは、いずし系です。塩漬けののち糠漬けにしたものを一旦取り出し、その後、大量の麴を用いて短期間漬けて完成させます。若狭地方では、魚を塩漬けにしたあと糠漬

けたものを「へしこ」といいますが、このように、へしこからなれずしを作るのが、若狭地方の特徴です。へしこは、遊離アミノ酸の発生により旨味成分が増す加工食品で、旨味成分の強いへしこを、大量の麴で短時間に乳酸発酵させて作るなれずしは、旨味・甘味が強く、酸味は強

くありません。そのため、馴染みのない地域・年齢層の方にも食べやすく、広く「美味しい!」と、楽しんでもらえるのです。

平城京から出土した木簡から、若狭は多比(鯛)鮓、胎貝鮓、鰻鮓を御饗として送っており、古くから鮓が作られていたことがわかっています。現在の製法のなれずしは、へしこが江戸時代後期から作られるようになったことから、それ以降に作られ始めたと考えられています。



平安時代の法典『延喜式』には、イノシシ、シカ、サケやアワビなどの鮓を、地方から朝廷に貢納していた記述があります。また、6世紀以前の中国の文献においても、川魚や獣肉のなれずしが確認されており、古くは鮓のバリエーションが豊かであったことがわかっています。

そこで、食文化館では、鹿肉を使った「へしこ」「なれずし」を作る計画を進めています。この企画は、若狭の鮓ルネッサンスと成り得るでしょうか?来年の冬頃にはお披露目できたらと思っています。お楽しみに。

若狭ものの魚介類を使う「寿司」の人気は昔から高く、最近では伝統的な鯖寿司と浜焼き鯖の良い所を取った「浜焼き鯖寿司」が、空弁ブームの火付け役として人気を集めています。

世界中で愛される寿司、なれずしには、こんなにも長い歴史があったのです。今後もしも伝えていきたいものです。

くありません。そのため、馴染みのない地域・年齢層の方にも食べやすく、広く「美味しい!」と、楽しんでもらえるのです。

## ●江戸時代の豆腐料理を味わおう！



### 再現料理シリーズ①豆腐百珍

天明2年（1782）に刊行された料理本『豆腐百珍』をもとに、江戸時代の豆腐料理を再現する調理体験です。

豆腐の旨みを残しながらも、豆腐とは思えない珍しい料理の数々をお楽しみください。



【豆腐百珍】醒狂道人何必醇 著

100種類の豆腐料理の作り方を解説した料理本。  
江戸時代中期に相次ぐ百珍物（100種類の）料理本刊行の先駆けとなった。

### ○『再現料理シリーズ』とは？

古い時代の料理本に基づき、各時代の料理の再現調理・試食をします。再現に当たっては、かつて一般的に使用されていた道具類を可能な限り用います。現在の料理につながる要素や食の楽しさを発見していただきます。

- 『食の達人に学ぶ豆腐教室』講師：川口義弘氏（食の達人）  
1月16日（日）10時より 費用：700円 定員20名

再現料理に先駆け、川口氏をお招きし、豆腐作りを学びます。出来たての手作り豆腐の美味しさを堪能します。

- 第1弾 江戸時代の豆腐料理を味わおう！『豆腐百珍』より  
1月30日（日）10時より 費用：700円 定員20名
- 第2弾 江戸時代のまぜご飯を味わおう！『名飯部類』より  
3月20日（日）10時より 費用：未定 定員20名

\* 同時開催イベント

- 『昔の調理器具展』 1月7日-3月22日 1階町屋
- 『どのご飯を食べたい？-江戸時代の料理書『名飯部類』より-』  
12月2日-3月22日 1階ミュージアム

『名飯部類』より、食べてみたいご飯の人気投票を行います。（2月28日まで）第2弾「江戸時代のまぜご飯を味わおう！」は、人気ランキングを反映したメニューになる予定です。お楽しみに！

## ●魚のプロに教わる！魚の買い方・さばき方



11月7日、カニ漁解禁にあわせシリーズ3回目となる「魚のプロに教わる！魚の買い方・さばき方」を開催しました。

漁業センターでは、カニのセリや水揚げされたばかりの魚を「何の魚かな」「まだ動いているよ」など目を輝かせながら見学し、お魚センターでは買物を楽しみました。

キッチンでは、小浜水産高校の生徒の皆さんに、魚の体の構造を知って上手に魚をさばくコツを教わりました。「上手にお魚さばけたよ」「お魚おいしい！」など、参加者の皆さんは大満足でした。

## ●『地産地消をすすめる店』って知っていますか？



### 認定店の皆さん！

新鮮で、おいしい小浜産＆若狭産の食材は、大変魅力的なニャン🐾  
今後も、今以上に地元の食材を積極的に利用してのニャン🐾  
魅力と活気にあふれる店づくりを  
お楽しみませうニャン🐾

いけず割烹 雅  
(小浜香取)

ママストア  
おはまショッピングセンター店  
(四谷町)

ママストア  
東小浜店  
(遠敷)

グルメスポット 伊端  
KAPPA  
(小浜酒井)

ママストア  
西津店  
(雲浜)

### ○地産地消の豆知識

「地産地消」という言葉は、1981年頃（S56）から使われ始め、'90年代後半には、飲食業、農産物流通の業界でも広く使われるようになりました。

#### ●●●どんなメリットがあるのかな？●●●

- ・食材の生産地から消費地が近いことで鮮度が高い。
- ・地域の伝統的食文化の維持と継承や第一次産業の推進につながる。
- ・食材輸送にかかるエネルギー（フードマイレージ）を削減できる。

若狭産品を積極的に取り扱う飲食店、食品店等を「地産地消をすすめる店」として、小浜市が認定しています。認定店は、認定証と認定看板を掲示し、地産地消の促進、PRに取り組みます。

今年は、新たに左記の5店舗が加わり、計47店舗が認定されています。



## ●「勝つために何を食べるか」～思春期の食育を考える～



今年度下半期は「高校生の「食」を考える会」というシリーズで、高校生など思春期の子ども達を対象に、様々な方向からの食育事業を実施しています。

その中で、10月4日に行われたスポーツ栄養学講座について報告します。

本市にとって、初めての試みであるスポーツ栄養学講座は、講師に甲子園大学栄養学部准教授木村祐子氏をお迎えし、「勝つために何を食べるか」という具体的なテーマで、若狭高校運動部の1・2年生約400名を対象に行われました。これまでに多くのスポーツ選手の栄養指導に関わり、その選手の持つ力を最大限に発揮させ、勝利を握らせてきた木村氏は「試合前には、炭水化物、ビタミンB群、C、ミネラルを十分に摂取し、脂肪の多い食材や調理法を避けること。試合当日は、試合3～4時間前には食事を終了し、消化器官に食べ物が何もない状態で試合に臨むのがベストである。もし2時間前くらいに空腹感を感じたら、おにぎり1個、又はバナナ1本程度を食べるのがよい。」運動中の水分摂取については、「果汁ジュース、ソーダ類、炭水化物や糖分がたくさん入った甘い飲み物は、血糖値を急激に上げるため、それを正常に戻そうとするホルモンが働き、運動に必要なエネルギーを余分に取ってしまうので、パフォーマンスの低下につながる。運動2～3時間前に500～600mlの水かスポーツドリンクを飲み、運動中にも水やスポーツドリンクを20分ぐらいの間隔で、220～300mlほど摂取するのがよい。」と教えてくださいました。

※「高校生の『食』を考える会」シリーズは年度末まで続きます。詳細は食文化館にお問い合わせください。

また、データを提示しながらの理論的なお話に加え、さまざまな事例もご紹介いただきましたが、最後に「ごはん（米）を食べることが大事である。」「ごはん（米）をしっかり食べられない人は勝てない。」と力を込めておっしゃいました。そして「部活動の前に空腹感を感じたら、菓子パンやファーストフードを食べるのではなく、ぜひ「おにぎり」を食べてほしい。」と言い添えてくださいました。

日頃の厳しい練習の成果を、試合当日に最大限に発揮するための食生活には様々な注意点やコツがあることが理解できましたが、やはり大事なものは「米」を中心にした日本型の食生活のようです。世界で活躍する日本人アスリート、メジャーリーグで活躍する松井選手、イチロー選手においても、米を中心にした食生活だそうです。イチローのチームメイトの外国人選手が「イチローの素晴らしい活躍は試合前にロッカールームで食べるライスボール（おにぎり）だ！」と言い、それを真似た話も聞いたことがあります。

米どころ若狭小浜で生まれ育つ高校生の皆さん、しっかりとごはん（米）を食べて、スポーツは勿論ですが、大学受験、就職試験などこれから訪れるいくつもの勝負に勝ち、自分自身の夢をかなえてください。現在の食生活が、未来の自分自身の在り方につながります。



「おにぎりパワーで今日も頑張るぞー！」若狭高校野球部

## ●冬の味覚『トラフグ』について 食の達人・河原佳都雄さんを訪ねました

昭和29年に高浜町にある1軒の民宿から始まったトラフグの養殖は、今や若狭湾一帯に広がり『若狭ふぐ』のブランドとして全国屈指の産地となりました。リアス式海岸である若狭湾沿岸は波が穏やかで潮通しが良く、水がきれいであるためトラフグの生育に適しています。内外海地区で養殖されるトラフグは、身が締まり肉質が良いのが特徴です。

### ■ランチ限定

『若狭ふぐ料理』1人前:3,900円(税込)  
てっさ/てっちり/皮湯引/ぞうすい(前日までに要予約・2人前から)  
※阿納地区の民宿でお召し上がりいただけます。

写真は2人前です



トラフグは、高級食材でありながら脂肪はほとんどゼロで、低カロリー・高タンパクな食材です。しかも高血圧を予防する効果のあるカリウムを豊富に含んでいます。刺身や鍋にしてもあっさりとしているため飽きが来ず、その脂質は他の魚と決定的に違います。さらに骨の周りやくちばし、皮にはたくさんのゼラチン質があるのでコラーゲンも豊富。まさに美肌効果が期待できる食材なのです。



とにかくヘルシー!  
美容にもいい!!



### ○～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もっておられる方を「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。

## 自分で漉いた紙で ポチ袋や祝儀袋を作ってみませんか？

紙漉き体験に「折形」をセットした特別体験のご案内です。

折形とは、600年も前から武家の間で伝えられてきた贈答品を包む紙の折り方に関する礼儀作法のことです。

オリジナル袋で気持ちも贈りましょう♪

■第1弾 紙漉き・ポチ袋作り：12月26日（日）

■第2弾 紙漉き・祝儀袋作り：2月6日（日）

14時より（受付：2階工房カウンター）

対象：小学生以上 費用：各900円



10月9日-10日、伝統工芸品を作るための「道具」を展示しました。

「創意工夫され尽くしている。」「作成過程がイメージしやすい。」などの声をいただきました。

**若狭工房「仕事の道具展」を行いました。**

食文化館運営ボランティア



の活動を紹介します。



### 季節展示「十五夜」を行いました。

今年の十五夜・9月22日に合わせ、「芋名月」とも呼ばれる十五夜の飾付けをしました。



### 「OBAMA食のまつり」に参加しました。

10月9日に若狭ものづくりの「へしこのおにぎり」をふるまいました。へしこ、お米（新米）、若狭わかめ、海水を煮詰めてつくった塩を使った、こだわりの「へしこのおにぎり」は大好評！へしこのうまみと塩加減が絶妙で、多くの方に「おいしい！」と喜んでいただきました。

見学自由・飛び入り参加もどうぞ！

### 「しめ縄作り」をしませんか？

小浜の藁を使って、かけはしサポーターと一緒に「しめ縄」を作りませんか！自分で作った「しめ縄」で、新年を迎えましょう！！

■12月6日（月）9:00より町家

（体験は先着10名様まで。無料。）

## ●イベントスケジュール●

- 12/ 2[木] ◆季節の調理体験（師走編）
- 4[土] ◆メンズキッチン「クリスマス」
- 6[月] ◆季節の調理体験（師走編）
- 6[月] ◆かけはしサポーターと一緒に「しめ縄作り」
- 11[土] ◆キッズ・キッチン初級編「行事食」（受付：11/26～12/3）
- 13[月] ◆お手軽おせち
- 25[土] ◆年越しソバを作ろう！
- 26[日] ◆紙漉き・折形体験①「ポチ袋をつくろう！」

### 2011年

- 1/15[土] ◆キッズ・キッチン初級編「郷土料理」（受付：12/17～12/24）
- 16[日] ◆再現料理プレイベント「食の達人に学ぶ豆腐教室」
- 21[金] ◆季節の調理体験（睦月編）
- 25[火] ◆季節の調理体験（睦月編）
- 29[土] ◆いっしょにつくろっ！「節分～鬼をやっつけろ～」
- 30[日] ◆再現料理①「江戸時代の豆腐料理を味わおう！『豆腐百珍』より」
- 2/ 6[日] ◆キッズ・キッチン初級編「すがたをかえる大豆」（受付：1/21～1/28）
- 6[日] ◆紙漉き・折形体験②「祝儀袋をつくろう！」
- 7[月] ◆季節の調理体験（如月編）
- 8[火] ◆季節の調理体験（如月編）

● 参加者募集中！ お問い合わせは食文化館まで ●

### 冬季期間：12/1～2/28の開館＆営業について

■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

\* 年末年始（12月28日から1月5日まで休館、  
但し1月2日・3日は10:00～16:00のみ臨時開館します）

■濱の四季

●営業時間 平日11:00～14:00,  
土日祝11:00～20:00 但し14:00～17:00は軽食のみ  
（各30分前ラストオーダー）

●休業日 毎週水曜日

\* 年末年始（12月28日から休業に入りますが、  
1月2日・3日は11:00～14:00のみオープンします）

■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月1日から1月3日は朝7時オープン

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。）

