

食文化館 だより

vol.037
冬/2017

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.fukui.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

和洋折衷おせち教室

※要予約(開催日の3日前まで)

おせち料理を作り、お持ち帰りいただきます。定番の和のおせち料理から洋風料理まで10品を参加者の皆さんで作ります。

日時：12月24日(日) 14:00~17:00

対象：小学4年生以上

(小学生は保護者同伴)

費用：1500円

定員：24人(定員になり次第締切)

内容：和洋折衷おせち10品

お揚げと谷田部ねぎの酢味噌和え(和)

桜の花の手まりずし(和)

伊達巻(和)

鶏の松風焼(和)

豚の昆布巻(和)

梅人参(和)

ごま豆腐(和)

かぶの生ハム巻き(洋)

ゆりねグラタン(洋)

鯖のカレーカツレツ(洋)

持物：20cm角の重箱1個

(無い場合はパック等可)



注意：飲食は行わず、お持ち帰りいただきます。

挽きたて・打ちたて・茹でたて蕎麦を堪能しよう!

※要予約(開催日の3日前まで)

毎年大人気の食の達人・高鳥氏による蕎麦打ち講座です。挽きたて・打ちたて・茹でたての蕎麦は格別です!

日時：12月16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：800円

定員：10セット(1セット6食)申込みは1組1セットまで
定員になり次第締切

内容：6食(試食・持ち帰りは自由)

持物：持ち帰り容器



「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。

杉田玄白没後200年記念『「現代版養生七不可」を募集します!』

杉田玄白が、江戸時代に健康長寿の秘訣として『養生七不可』を書き記しました。没後200年にあたるこの年に、より多くの皆様と玄白の教えを学び、日々の暮らしを見つめ直し、より良い暮らしにつながるように、「現代版養生七不可」を募集いたします。

<応募について>

現代において、「食生活」「心の持ち方」「生活習慣」について大切なことや、元気に生きていくための秘訣を「べからず」を用いたフレーズで書いてください。文字数の制限はありませんが、概ね40字以内にまとめてください。「べからず」とは、文末に用いて禁止を表す言葉で、「してはいけない」「するな」という意味です。

例文 ・ご馳走来たたらスマホでパシャ それも良いけど「いただきます」を忘れるべからず
・「若狭もの」を食べずして、食通を気取るべからず

入賞作品7つには、それぞれ賞金3万円と若狭おばまの特産品を贈呈します！
応募や発表など詳しくは、食文化館ホームページや応募用紙をご覧ください。



昨日非不可恨悔 一、昨日の失敗は気にしない
一、明日のことは心配しない

明日是非不可慮念 一、食べるのも飲むのも度をすぎない
一、変わった食べ物や飲み物は食べない

飲與食不可過度 一、何でもないのに、むやみに薬を飲まない

非正物不可苟食 一、元氣だからといって無理をしない

癖事時不可服薬 一、薬をせず、適度に運動を

頼状責不可過序

勤動作不可好安

「養生七不可」

応募期間:10月13日(金)~12月15日(金)まで ※必着

応募方法:応募用紙または市販の便せんを使用して、郵送で下記までお送りください。

- ・応募作品は封書1通につき3作品までです。 ※未発表の作品に限ります。
- ・応募用紙は、食文化館のホームページよりダウンロード可能です。
- ・市販の便せんを使用する場合は、応募作品、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、性別、年齢、職業(学校)を明記してください。
- ・応募件数に制限はありません。

送付先・問合せ:杉田玄白没後200年記念 食と健康づくり事業実行委員会

〒917-0081

福井県小浜市川崎3丁目4番 御食国若狭おばま食文化館(電話0770-53-1000)

季節の調理体験 (12・1・2月編) ※要予約(開催日の3日前まで)

毎月2回、季節の食材を使った調理体験を開催しています。お一人の方、初心者の方も大歓迎です!

日時:12月編 12月11日(月)、19日(火) 10:00-13:00
内容:「鯖おせち」 鯖寿司、鯖とねぎのおろし煮、へしこコロッケ
しめ鯖と野菜のマリネ、あんもち雑煮

日時:1月編 1月12日(金)、19日(金) 10:00-13:00
内容:「発酵アラカルト」 にしんのすしの炊き込みご飯、具だくさんの粕汁、青菜の黄身ヨーグルト掛け、甘酒豆乳プリン

日時:2月編 2月16日(金)、20日(火) 10:00-13:00
内容:「谷田部ねぎ」 谷田部ねぎと若狭牡蠣の豆乳グラタン、
谷田部ねぎ丼、地の生わかめスープ、抹茶丁稚羊羹

対象:小学生以上(小学生は保護者同伴)
費用:800円
定員:30名(定員になり次第締切)
申込み:開催日の3日前までにお電話下さい。



美味しく楽しく
料理が学べます!
一度、参加してみ
てください♡



写真:鯖ずし、へしこコロッケ、あんもち雑煮

若狭工房「フェイクスイーツを作ろう!」

紙粘土で美味しそうなお菓子を作ります。

期間:平成29年12月1日(金)~平成30年2月27日(火)

対象:年長児以上(園児・小学生は保護者同伴)

費用:800円

定員:限定30名(定員になり次第締切)



食べられません!



プレゼントや
部屋の飾りなどにも
おすすめです!



イベント報告『2017 鯖のまちフェスタ in 若狭おばま海の駅』

10月21日(土)は、各地の鯖グルメなどが集まるイベントを開催しました。翌22日(日)は、台風21号の接近による悪天候で各種イベントが中止となり、講師に本多京子氏を迎え、キッチントークショーのみを開催しました。

天候には恵まれませんでしたが、多くの方にお越しいただき、改めて鯖の美味しさや魅力を味わったイベントでした。

①雲浜小学校、今富小学校の発表



②小浜中学校、小浜第二中学校の演奏



③ライブペイント



④キッチントークショー





キッチンスタジオ運営 グループプーマーメイド

今年で9冊目となる『季節の調理体験レシピ集 (H28年度版)』を販売しています。旬の食材を使ったレシピのほか、エネルギーや塩分などの栄養成分も表示しています。ぜひ、日々の食事に活用ください！



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、食文化館のイベントのサポートや季節の飾りつけなどを行っています。

秋は月見の飾り付けや布で魚を作るなどしました。いつも楽しく活動しています！メンバーは随時募集していますので、お気軽に食文化館までお問い合わせ下さい。



冬季期間(12~2月)の開館・営業

御食国若狭おばま食文化館

開館時間 9:00~17:00

休館日 毎週水曜日

※年末年始 12/27~1/1は休館

1/2~5(10:00~16:00)は臨時開館

お食事処 濱の四季

営業時間 平日 11:00~14:30

土日祝 11:00~20:30

※ラストオーダーは閉店の30分前

休業日 毎週水曜日

※年末年始 12/30~1/1は休業

1/2~営業(通常通りランチのみ)

1/3は臨時営業

1/4は振替休業

濱の湯

営業時間 10:00~24:00

休業日 第3水曜日

※年末年始 年末年始も休まず営業



子どもの食育推進 キッズ☆サポーター

『キッズ・キッチン』拡大編は、12月17日(日)に「日本の正月」を開催します。餅搗きと3種類の雑煮を作ります。

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=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>



- ①校区内型地場産学校給食編
- ②キッズ・キッチン編
- ③食の取組"短編"



キッズ・キッチンによく参加してくれた子どもたちが、本多先生の講演会で料理を作ったり、配膳などのお手伝いをしてくれました。

イベントスケジュール

★参加者募集中!

- 12/11[月] 季節の調理体験(12月編)
- 16[土] 挽きたて・打ちたて・茹でたて蕎麦を堪能しよう!
- 17[日] キッズ・キッチン「日本の正月」(11/30申込締切)
- 19[火] 季節の調理体験(12月編)
- 24[日] 和洋折衷おせち教室
- 1/12[金] 季節の調理体験(1月編)
- 19[金] 季節の調理体験(1月編)
- 2/16[金] 季節の調理体験(2月編)
- 20[火] 季節の調理体験(2月編)

- 🍷 お問い合わせ・お申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 ※自然災害等の場合を除く)
- 🍷 申込みが少ないときは開催を中止する場合があります
(中止する場合は、開催前日までに電話にてご連絡致します)
- 🍷 取材が入る場合があります

各種
申込先

■キッチンのお申し込み
お電話にてお申し込みください
(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)



行政
先導の
地区おこしから
市民主導性を育むまちづくりを学ぶ

小浜市とのご縁は観光ビジョンの策定からです。以来、食芸工房構想、鶴の瀬の環境整備等に参画し30年近くになりました。観光ビジョンでは「住んでよく、訪れてよいまちづくり」を理念として提起し、食芸工房構想では小浜の食文化と伝統工芸を観光と複合化を提案しました。その理念は食文化館（略称）にも息づいているように感じます。お水送りにも出向きました。神宮寺から松明を片手に行列に参加しました。さながら中近東の拜火教の祭のようで、古の海のシルクロードの往来を想いました。

平成12年に村上市政で御食国に着目した市民参画による食のまちづくりが始動しました。この政策はまちづくり分野（生涯食育、健康・福祉、安心・安全、環境保全、産業、観光）を食との関係で総合計画化し、行政先導型の「いきいきまちづくり事業」（地区おこし事業）との合せ技で市民参画を喚起しつつ地域経営を進める戦略と理解しました。以後、食のまちづくりが条例化され、若狭路博、食文化館の開館、食育文化都市宣言など全体計画が具体化。その中で「いきいきまちづくり事業」も進みます。私は市民の自立化と主導性を引き出せるかどうか成否の要だと考えました。類する経験から危惧の念もありましたが杞憂でした。地区おこし事業は地域資源の再発見と享受によって市民の誇りと自信を深め、成果を産み出し続けています。

私は「観光まちづくり」（授業）の中で、行政が地区おこしを先導して成果を挙げている例として食のまちづくりを紹介してきました。これからの観光まちづくりは、究極において世界に開かれた固有のふるさとづくりだと思います。「住んでよし」が「訪れてよし」を誘発する時代です。コミュニティの文化開発によってまちの日常性が開示され、来訪者には「異日常」の魅力になることを小浜のまちづくりは示しています。

小浜市は食のまちづくりを軸に今後も市民の活力を再生産していかれると思います。当市には日本海域、アジア及び世界と繋がる多くの交流資産が賦存します。「振り返れば未来」の観点から、市民による更なるストックの再発見とフロー化を期待いたします。

小浜は八百比丘尼ゆかりの地、次回訪問の折、勢浜と空印寺を訪ねて人生100年時代の生き方とまちづくりを考えてみる所存です。（文：阿比留勝利／あびるかつとし）

若狭おばま御食国大使

寄稿文



城西国際大学観光学部客員教授

阿比留勝利

＜阿比留氏と小浜市の関係＞

観光ビジョンの策定や、観光に関する調査・提案を通じて、本市のまちづくりに、ご協力をいただいている。

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。

小浜市民として大きな誇りを

小浜市が「食のまちづくり」を始めたのは2000年だから、17年が経過したことになる。その根拠となる食のまちづくり条例が施行されてからも15年が経つ。私は条例が施行された2002年4月以降、若狭おばま御食国大使を仰せつかっている。御食国大使就任1カ月後に出版した拙著『地域連携の戦略』では、全国の主なふるさと大使を4頁にわたる表で紹介し、御食国大使については本文で詳しく説明している。2010年に出版した『日本まちづくり事典』では全国103市区町村などのまちづくりの事例を取り上げ、小浜市の食のまちづくりもテーマ型まちづくりの一つとして選んでいる。

それは、筆者が大使を務めているからというだけでなく、小浜市の食のまちづくりは、その後各地に広がった食のまちづくりの先がけとなり、常に他の自治体の条例の手本になってきたからである。小浜市の食のまちづくり条例後に制定された類似の条例としては、2006年に愛媛県今治市の食と農のまちづくり条例（2006年施行、以下西暦は施行年）、佐賀県伊万里市の食のまちづくり推進条例（2007年）、富山県氷見市のきときと氷見食のまちづくり条例（2008年）、大分県佐伯市と鹿児島県いちき串木野市の食のまちづくり条例（どちらも2009年）、島根県津和野町の食と農のまちづくり条例（2011年）、宮城県柴田町のしばた食と農のまちづくり条例（2013年）などがある。

食育のまちづくり条例（2005年、高知県南国市）、食の循環によるまちづくり条例（2009年、新潟県新発田市）、安全・安心な食のまち推進条例（2013年、札幌市）など食の中の特定のテーマに絞った条例も増えている。特定の品目や品種、ブランドに絞った条例も続々登場している。富有柿の里条例（2004年、岐阜県本巣市）、花御所柿の里づくり条例（2005年、鳥取県八頭町）、ひとよしから、米を原料とする球磨焼酎の地域文化を紡ぎ広める条例（2014年、熊本県人吉市）、そうじゃ産米食べ条例（2015年、岡山県総社市）、三輪素麺の普及促進条例（2017年、奈良県桜井市）などである。

水産物については魚食普及促進条例（2014年、兵庫県香美町）、魚消費拡大応援条例（2014年、三重県南伊勢町）、魚食普及推進条例（2016年、茨城県ひたちなか市）、かずの子条例（2016年、北海道留萌市）など分化が進んでいる。

このように、小浜市から始まった食のまちづくりやその条例は、それぞれの地域色を盛り込んで全国に広がっており、多くの自治体が小浜市の試みを手本にしてきた。そんな小浜市に在住する皆さんは小浜市民として大きな誇りを持ち続けてください。

（文：井上繁／いのうえしげる）

若狭おばま御食国大使

寄稿文



日本経済新聞社社友・元論説委員
元常磐大学大学院教授

井上 繁

<井上氏と小浜市の関係>

自治・地域・都市問題の論説委員などを歴任し、著書において小浜市のまちづくりを紹介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。