

食文化館

だより vol.039 夏/2018

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

夏休みは、食文化館で楽しい思い出を!

 **夏休み期間(7月21日~8月31日)、食文化館と濱の湯は毎日開館・営業**

おもしろふしぎクッキング①
「海水から塩を作ろう!」 ※要予約



小浜の海水を煮詰めて塩を作ります。出来上がった塩で、塩ビスケットを作ります。

日時：8月2日(木) 10:00~12:00
対象：小学生以上 費用：300円
定員：20名(定員になり次第締切)
内容：塩作り 青菜とナッツの塩ビスケット



おもしろふしぎクッキング②
「玉ねぎの皮で絞り染めをしよう!」 ※要予約



玉ねぎを丸ごと使い、絞り染めと易しい甘みの玉ねぎマフィンを作ります。玉ねぎを使った実験と調理体験です。

日時：8月3日(金) 10:00~12:00
対象：小学生以上 費用：300円
定員：20名(定員になり次第締切)
内容：玉ねぎの皮でハンカチの絞り染め 玉ねぎマフィン



若狭東高生主催 医食同源 番外編
「薬膳のすすめ ~夏編~」 ※要予約



おもしろふしぎクッキングは
夏休みの自由研究に!



夏は暑さにより、1年で最も体力を消耗する季節です。夏に正しい食養生を心掛けないと次の季節にトラブルを起こすこととなります。

そこで、夏バテを予防し、快適に夏を過ごすための薬膳料理を作ります。

日時：7月21日(土) 10:00~13:00
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)
内容：夏野菜を使用した料理4~5品

※写真は昨年行われた「薬膳のすすめ~梅雨編~」のものです。

「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。



季節の調理体験(6・7・8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。



手まり寿司



梅風味の中華スープ



鯖缶

6月編「創作手まり寿司」

日時:6月12日(火)、25日(月) 10:00-13:00

内容:手まり寿司いろいろ(しいたけ、へしこ、パプリカなど)
そら豆のポタージュ かぼちゃのモンブラン風

7月編「梅干し」

日時:7月20日(金)、24日(火) 10:00-13:00

内容:梅風味のおこわ 豚しゃぶの梅だれ
梅風味の中華スープ 梅ゼリー

8月編「鯖缶と夏野菜」

日時:8月7日(火)、21日(火) 10:00-13:00

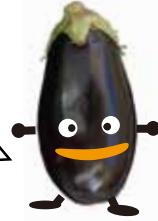
内容:鯖缶のドライカレー 夏野菜の南蛮漬け
ビシソワーズ 黒糖わらび餅

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)

お一人の方、
初心者の方も大歓迎♪



若狭工房の季節限定メニュー「暑中見舞いを作ろう!」

若狭和紙の葉書を使って、ステンシルを作ります。
小さなお子様でも出来ます。

友達や親戚に
暑中見舞いを送ろう!

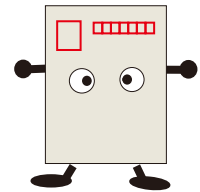


日時:6月1日(金)~8月31日(金)

時間:約20分

対象:幼児以上

費用:700円(2枚1セット)



キッチンの貸卓について ※要予約(利用日の3日前まで)

自分たちで食材を持ち込んで料理をするプランです。
スタッフによる補助はありません。

対象:小学生以上(小学生は保護者同伴)

定員:1~6名(5台まで貸出・合計30名程度)

所要時間:180分(超過の場合180分ごとに1台500円)

費用:1台500円(冷房使用時は700円)

※調理器具、エプロン、三角巾はご利用いただけます。

※食材・調味料等をご持参ください。

※終了時、設備等を入室時の状態に戻してください。

※詳細はお問い合わせください。



イベント報告 (3月~5月)



「現代版養生七不可授賞式」

3月17日、「現代版養生七不可」の授賞式が開催されました。「現代版養生七不可」は、杉田玄白が提唱した「養生七不可」にちなんで、現代を元気に生きる心得です。小浜市が全国公募したところ、1000件を超す応募が寄せられ、素晴らしい作品が決まりました。

詳細は食文化館H.Pお知らせの「現代版養生七不可を発表します!」(2018年3月17日更新)をご覧ください。

ふるまい「浜焼き鯖のしょうが飯」

3月10日、グループマーメイドによる「浜焼き鯖のしょうが飯」のふるまいを行いました。浜焼き鯖は小浜の名物で、鯖を開いて串にさして焼き上げたものです。夏場、いたみやすい鯖を保存するために考え出されたものと言われています。当日は多くのお客様に喜んでいただきました。

ゴールデンウィーク

様々なイベントに、たくさんの方がお越しくださいました!



「SAVOR JAPAN全国大会」

3月22日、「SAVOR JAPAN」(セイバー・ジャパン)全国大会が開催されました。「SAVOR JAPAN」は平成28年度に創設された農林水産省の認定制度で、地域の農林水産物を使った「食」を核に、景観や食の体験などの観光資源により、外国人観光客の増加を目的としており、昨年12月に小浜市も認定を受けました(全国15ヶ所)。



1



2

主なイベント

- ①若狭子ども将棋名人戦(5月3日)
- ②チャリンコ紙芝居屋さん(5月4日)
- ③はたらく乗り物大大集合!! (5月5日)
- ④こいのぼりを作ろう! (5月5日)



3



4

コラム おばまの食文化



サトウリの思い出

むかし、小浜市の漁村では米が十分に穫れないので、農村に行って海の物と交換して手に入れていました。このように、海産物を農作物と交換することをサトウリ（里売り）といました。今回このサトウリについて、小浜市田鳥区にお住まいの方からお話をうかがいました（以下は昭和30年～40年頃のお話です）。

田鳥に住む男性Aさんは、高校生のとき、家族からサトウリを頼まれ、上中町（現若狭町）に出かけていました。得意先のサトは山内・杉山の集落でした。

朝は6時代のバスで出発。^{あまさか}海土坂を越え、大鳥羽に到着してからはサトまで歩きました。行きはバスでしたが、帰りはたいてい歩きだったそうです。サトに着くと、まず「ワラジヌギ」（草鞋脱ぎ）という休憩所の農家を訪れます。ワラジヌギで、ご飯を食べて休憩させてもらったのち、「得意」の農家に向かうのが習慣でした。

Aさんはアオリイカの塩辛を、細長いフタつきの樽にいれてサトを歩きました。農家の力仕事には塩分が必要で、塩辛のように塩分が多い食べ物は貴重でした。お百姓さんは、塩辛をご飯にのせて食べていたそうです。交換する農作物には野菜や果物もありましたが、ほとんどが米でした。

Aさんの家に嫁がれた女性も、サトウリに出かけていました。扱う品物はワカメや、へしこ、なれずしで、米と物々交換しました。生ものを扱うことはなく、すべて焼くか干したものでした。なれずしの場合、一本を米一升と交換していたそうです。その他の焼き物や干物は、家族の人数に応じて、その場で天秤ばかりを使って「何匁」と量り売りしていました。

このように、サトウリでは物々交換が一般的でした。現在の人々なら、なれずし一本に米一升と聞いて、どのように感じるでしょうか。お金で食べ物を買う現在とは違った価値観を知ることができるかもしれませんね。

（御食国若狭おばま食文化館）

ばあばと孫をともに育む食育

私が食育という言葉と初めて出会ったのは、50年近くも前のことです。食養生の大切さを説いた石塚左玄の著書を目にしたからです。その石塚左玄の故郷、福井県では他の地域に先駆けて食育活動を実践し、成果も全国に知られています。食育を通じてのご縁から監修を担当させて頂くことになったのが「元気食生活実践ガイド」。再び、石塚左玄の残した言葉を目にしたとき、「親の親より食を正して」という言葉が心に刺さりました。まもなく、孫が誕生したからです。

食育の基本は、家庭であり、親でもあります。何をどう食べるかということはどう生きていくかにつながります。しかも、「食べること」は人に代わってもらうことができません。たとえば、ピーマンが苦手な子どもがいたとします。子どもが嫌がってかわいそうだからとお母さんが代わりに食べてあげても、その子の栄養にはなりません。宿題なら手伝ってあげたり、極端に言えばお母さんが代わりにやってあげることだってできます。でも、「お母さんが代わりに食べておく」は意味がないからです。誰の手も借りられないし、まして代わってもらうこともできないからこそ、「自分で食べる力」をしつかりと身に付けておくことが大切なのです。

これまで、食文化館でのキッズ・キッチンなどの取り組みについては機会あるごとにいろいろなところでご紹介させて頂いていたのですが、生まれたばかりの孫を前にして食べることをきちんと教えるにはどうすればよいかを考えるようになりました。最初は、昆布と鰹節の出汁の「香り」を嗅がせることから始めました。香りの記憶は時間を経過してもずっと続くからです。そして、いよいよ離乳食の始まりには、日本人にとっての味覚の基本である出汁の旨味を味あわせました。

出汁の旨味を記憶した後に出汁で野菜を軟らかく煮ると、今度は野菜を喜んで食べるようになり、煮魚も大好きになりました。煮魚が好きになると、自分で食べたいという意欲からか箸を持ちたがるようになりました。歩けるようになったらまず箸置きを並べてもらい、3歳になる頃には家族全員の箸と箸置きを並べたり、野菜を切ったり、簡単な料理のお手伝い、食後には茶碗洗いもできるようになりました。茶碗の糸底も丁寧に洗います。

こうして、孫を通して食が人を育むことを実感する日々ですが、同時に私自身も孫の食に携わることで人として生まれていると感じています。今後も、小浜市が推進している「生涯食育」を実践し、応援し続けたいと思います。(文：本多京子／ほんだきょうこ)

若狭おばま御食国大使

寄稿文



医学博士・管理栄養士

本多京子

<本多氏と小浜市の関係>

平成24年度に小浜市が出版した『元気食生活実践ガイド』の監修など、長く市の食育についてご指導いただいている。

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。



キッチンスタジオ運営 グループマーメイド

夏季の『季節の調理体験』は、「創作手まり寿司(6月)」、「梅干し(7月)」、「鯖缶と夏野菜(8月)」をテーマに開催します。メンバーは随時募集していますが、小浜市の食生活推進員であることが条件です。まずは、お問い合わせ下さい。



5月の季節の調理体験

へしことじゃがいものキッシュ 塩麴ポトフ
鶏のピネガー風味 甘酒のフレンチトースト



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。

4月には、たくさんの鯖を使って、へしこを漬けました。メンバーは随時募集しています。お気軽に食文化館までお問い合わせ下さい。



へしこ本漬けの様子



子どもの食育推進 キッズ☆サポーター

夏季の『キッズ・キッチン』拡大編は、2回開催します。6月2日のテーマは「子どもがつくる一汁一菜」です。栄養バランスがとれた具たくさん味噌汁等を作ります。8月18日は「野菜の色はパワーの元」をテーマに、夏野菜と手作りルーで元気カレーを作ります！

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)です。

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”



イベントスケジュール

- 6/ 2[土] キッズ・キッチン「子どもがつくる一汁一菜」(5/20申込締切)
- 12[火] 季節の調理体験(6月編)
- 25[月] 季節の調理体験(6月編)
- 7/ 2[月]- 5日[木] **メンテナンス休館** ★ **参加者募集中!**
- 20[金] 季節の調理体験(7月編)
- 21[土] 医食同源・番外編「薬膳のすすめ～夏編～」
- 24[火] 季節の調理体験(7月編)
- 8/ 2[木] おもしろふしぎクッキング①「海水から塩を作ろう!」
- 3[金] おもしろふしぎクッキング②「玉ねぎの皮で折り染めをしよう!」
- 7[火] 季節の調理体験(8月編)
- 18[土] キッズ・キッチン「野菜の色はパワーの元」(8/5申込締切)
- 21[火] 季節の調理体験(8月編)
- 23[木] かけはしサポーターの地藏盆「まいってんのう」

- **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)
- **体験当日は取材が入る場合があります**

夏休み期間中の開館・営業
(7月21日～8月31日)

●食文化館と濱の湯は、毎日開館・営業

●濱の四季は、通常通り水曜日が定休日(8月8日・15日は臨時営業)。8月1日は夜も営業。

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)

