

# 食文化館だより

〒917-0081 福井県小浜市川崎 3-4  
食文化館 tel:0770-53-1000  
若狭工房 tel:0770-53-1034  
濱の湯 tel:0770-53-4126  
濱の四季 tel:0770-53-0141

<http://www1.city.obama.fukui.jp/obm/mermaid/>

<https://ja-jp.facebook.com/syokubunkakan>

<https://www.instagram.com/syokumachi/>

発行：御食国若狭おばま食文化館

vol.045

冬/2019

イベント情報はHPやフェイスブック・インスタグラムでも随時発信しています。

今年のおせちは…

## イタリアン！



10品を参加者の皆さんで作りと、お持ち帰りいただきます。

日時：12月22日（日）14時～17時

対象：小学4年生以上（小学生は保護者同伴）

料金：1,800円 定員：24人

持物：重箱

内容：ミラノ風カツレツ

なすとミディトマトの生ハム巻き

鶏肉のワインビネガー風味

イカと香味野菜のグリーンソース

魚のフリット

ラタトゥイユ

きのこのガーリックソテー

ブルーチーズのペンネ

ツナと玉ねぎのイタリアンオムレツ

カマンベールとリンゴのパウンドケーキ

## 食達デリ 挽きたて・打ちたての蕎麦を堪能しよう！

小浜市では、「食」に秀でた方を「食の達人」として認定し、市民にその知識や技術を伝える事業を展開しています。

大人気の食の達人・高鳥氏による蕎麦打ち講座を、今年は2回開催します。挽きたて・打ちたての蕎麦は格別です！

日時：12月21日（土）① 10時～12時

② 14時～16時

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）

定員：10セット分（1セット6食）申込みは1人1セットまで  
（数人で1セット調理も可）定員になり次第締切

料金：800円/1セット

内容：蕎麦打ち 試食・持ち帰りは自由

持物：持ち帰り用容器



# 福井県産の米を食べ比べよう！

福井県はコシヒカリ誕生の地であり、ハナエチゼンやあきさかりのほか、2016年には新品種の「いちほまれ」が誕生するなど、米づくりが盛んな地域です。

そこで、この地域のお米に関するイベントを「おむすびの日（1月17日）」と「米食の日（毎月18日）」にあわせて開催します。一緒においしい米を食べ比べませんか？



- 日時：1月18日（土）10時～12時
- 対象：小学生以上（小学生は保護者同伴）
- 料金：500円
- 内容：米の品種の食べ比べ  
おいしいご飯の炊き方の実演 など

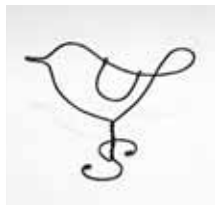
## 若狭工房季節限定メニュー「ワイヤーアート」

クリップ、オーナメント、メモスタンド、ブックマーク（しおり）など、ワイヤーでお好きなものが作れます。

- 期間：12月1日（日）～2月28日（金）
- 時間：約60分
- 対象：幼児以上（幼児は保護者同伴）
- 料金：500円（80cm×2）

※工具を使いますので、小さなお子様は保護者同伴をお願いします。

あなたなら、  
何を作りますか？



## イベントギャラリー

川崎海の駅にぎわい朝市は、青果のセリ見学やクイズラリーで大盛況でした。

放生祭では、食文化館前で多くの演し物を披露していただきました。



9/28 川崎海の駅にぎわい朝市①



10/17～ 企画展示 日本の米と暮らし①



9/14・15 放生祭



9/7 体にやさしいおやつを作ろう！



9/28 川崎海の駅にぎわい朝市②



10/17～ 企画展示 日本の米と暮らし②



## 酒肴の宝庫



鯖のへしこ

飲み助のわたしが小浜に行くと、帰りの荷物がおおくなる。

小鯛のささ漬け、さばのなれずし、さばのへしこ、さばの醤油干し、浜焼きさば、蒲鉾、雲丹醬など、酒の肴になる小浜名物の食べものを買って帰るからである。

調味料である雲丹醬以外の食品は、生のまま、あるいは焼くだけで食べることができるので、手軽なおつまみとして供することができる。そこで小浜から帰って二～三日のあいだ、これらの食べものを皿にならべて、晩酌を楽しむことになる。いずれも日本酒にあう、すばらしい味をしている。

日本酒のほかに、晩酌に濃厚な味をしたフルボディの赤ワインを飲むことがおおいわたしのことである。

赤ワインを飲むときには、さばのへしこの出番である。へしこを薄切りにして生の大根にのせて食べたり、クリームチーズと一緒にラスクのうえに置いてオーブントースターで焼いて食べるのだ。

つぎは雲丹醬の出番である。

雲丹醬の仲間の調味料に雲丹醤油がある。北海道や山口県などで製造販売されている雲丹醤油は、練り雲丹と醤油を混合して製造した調味料である。

醤油を加えることをせず、新鮮な雲丹に塩を加えただけで発酵させてつくる小浜の雲丹醬が大好きになったわたしは、自己流の雲丹醬料理をつくって、楽しんでいる。

豆乳に雲丹醬を混ぜるのが、石毛流雲丹醬ソースの基本である。このソースで食べる料理にあわせて、酢、塩、マヨネーズ、オリーブオイル、コショウ、生卵、煎りゴマなどを加えたりする。

雲丹醬は、スパゲッティにからめて食べるとおいしいと宣伝されているが、豆乳とあえた石毛流雲丹醬ソースは、洋風の麺料理だけではなく、そうめんや冷や麦など和風の麺料理のつけ汁にしてもよい。

刺身に雲丹醬ソースをつけて食べたり、香辛料を加えて生野菜のサラダにかけてもおいしい。

小浜は酒肴の宝庫である。

(文：石毛直道／いしげなおみち)

若狭おばま御食国大使

寄稿文



国立民族学博物館名誉教授 総合研究大学院大学名誉教授

石毛直道

<石毛氏と小浜市の関係>

食文化館の名誉館長として、開館当初から、当館のミュージアム展示の監修をはじめ、本市の食のまちづくり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

食文化館で実施される調理体験全般の指導・補助を行います。メンバーは小浜市の食生活改善推進員から随時募集しています。食文化館にお問い合わせください。



# 食文化館運営のお手伝い かけはしサポーター

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。9月はお月見のお供えをしました。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。



お月見のお供え (かけはし)    おはぎふるまい (マーメイド)

## 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 12/28～1/1 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 昼 11:00～14:30

夜 17:00～20:30

※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 12/28 11:00～14:30

12/29～1/1 休業

1/2～5 11:00～14:30

### 濱の湯

営業時間 10:00～24:00

休業日 第3水曜日

※1/1 は 7:00～24:00 営業



# 子どもの食育推進 キッズ☆サポーター

キッズ・キッチンやジュニア・キッチンの指導・補助を行います。メンバーは、随時募集しています。冬季の『キッズ・キッチン』拡大編は、12月15日(日)に「日本の正月」を開催します。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 校区内型地産学校給食編
- ② 食の取組”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

- 12/14[土] 季節の調理体験(おせち料理)
- 15[日] キッズ・キッチン「日本の正月」(12/2申込締切)
- 19[木] 季節の調理体験(おせち料理)
- 21[土] 蕎麦打ち体験
- 22[日] イタリアンおせち教室
- 1/2[木] 雑煮ふるまい
- 5[日] 七草粥ふるまい
- 13[月] 小豆粥ふるまい
- 18[土] 福井県産の米を食べ比べよう!
- 24[金] 季節の調理体験(GI 地理的表示保護制度)
- 25[土] 季節の調理体験(GI 地理的表示保護制度)
- 2/21[金] 季節の調理体験(小浜のごちそう)
- 22[土] 季節の調理体験(小浜のごちそう)
- 22[土] でっちゃんかんふるまい



- \* 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

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)

