

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。2月は節分飾りを展示しました。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。



松崎小浜市長とグループマーメイド



小浜の節分かざり

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。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。

中止 春季の『キッズ・キッチン』拡大編は、3月15日(日)に「祝いの日の献立」を開催します。巻寿司を中心に、家族の祝い膳を作ります。

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校区内型地場産学校給食編

<http://www.youtube.com/watch?v=fSIQHz35aXk>

②食の取組”キッズ・キッチン編”

<https://youtu.be/Ci3DdG0yyqQ>

③食の取組”短編”



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)



イベントスケジュール

- 3 /7[土] ~~川崎海の駅にぎわい朝市~~ **中止**
北前船の寄港地すごろく(~31日)
~~浜焼き鯖のしょうが飯ふるまひ~~ **中止**
- 15[日] ~~キッズ・キッチン「祝いの日の献立」(3/2申込締切)~~
- 19[木] 季節の調理体験(春の発酵・葉膳) **中止**
- 20[金・祝] 季節の調理体験(春の発酵・葉膳)
企画展示「マメの豆知識」(~10/11)
- 21[土] レンジオープンで作るパン教室
- 28[土] ~~食のまちづくり新展開 講演会(藤山浩氏)~~ **中止**
- 4 /11[土] かけはしサポーターと「へしこ」を作ろう!①
- 18[土] かけはしサポーターと「へしこ」を作ろう!②
- 17[金] 季節の調理体験
- 18[土] 季節の調理体験
- 5 /5[火・祝] はたらく乗り物大集合!
15[金] 季節の調理体験
- 16[土] 季節の調理体験

参加者
募集中!

3月~
*18時閉館
*七輪焼き広場再開

- ◆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

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.046
春/2020

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。



川崎地区は朝市

日時：3月7日(土) 8:00~12:00
場所：若狭小浜お魚センター周辺
(福井県小浜市川崎2丁目5-1)

参加費：無料
主催：川崎海の駅にぎわい創出事業実行委員会

あんこう汁も
販売します!

10時~12時のどこかで
会えるよ!

1杯
100円



かけはしサポーターと へしこを作ろう!

食文化館運営ボランティアのかけはしサポーターと一緒に、若狭を代表する郷土料理のひとつ「へしこ」を作ります。



本漬け(糠漬け)

- 日時：①4月11日(土) 10:00~15:00
鯖をさばく・塩漬け(昼は軽食つき)
- ②4月18日(土) 13:30~16:00
本漬け(糠漬け)

※両日参加を原則とさせていただきますが、どちらかの参加も可能です

場所：食文化館1Fキッチンスタジオ
参加費：1,500円/1匹(ひとり2匹まで)

※11月末~12月初(予定)の樽出しの際にお持ち帰り

※前日・当日のキャンセルは参加費全額が掛かりますのでご注意ください

定員：5人/持物：エプロン・三角巾

申込：要予約・食文化館へ3日前までにお電話ください。

主催：かけはしサポーター・御食国若狭おばま食文化館

かけはしサポーターは会員を募集中です。

ご興味がある方は、ぜひお電話ください。

食のまちづくり新展開 講演会 地域内での経済循環を一緒に考えませんか？

小浜市は2000年から「食のまちづくり」を開始しました。これまでの取り組みを、どのように地域経済へ最大限波及させていくのか。地域内での経済循環を一緒に考えませんか？

講師：藤山浩 氏
一般社団法人

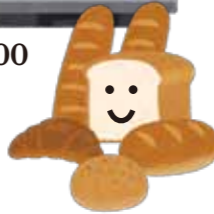
中止になりました

参加費は無料です。お申し込みは電話またはメールで、3月21日（土）までに食のまちづくり課（食文化館）へお申し込みください。
※当日参加も可能ですが、あらかじめお申し込みいただいた方には席を確保します。

1959年、島根県益田市生まれ。一橋大学経済学部卒業。博士（マネジメント）。島根県中山間地域研究センター等を経て2017年より現職。総務省地域力創造アドバイザー他、国・県委員多数。専門は、中山間地域論、地域人口分析、地域マネジメント等。著書に『循環型経済をつくる』（農文協）等多数。

レンジオーブンで作る **パン教室**

家庭で簡単に作れるパンです！手間がかかる印象が強いパン作りを、電子レンジを使用して、手軽に楽しめます。



日時：3月21日（土）14:00～16:00
場所：食文化館キッチンスタジオ
対象：小学生以上（小学生は保護者同伴）
定員：15人
参加費：500円
内容：テーブルパンと菓子パン（一人1個ずつ）
4人程度のグループでパンを作り、試食します。
申込：3月19日（木）までに食文化館へご連絡ください。
※当日・前日のキャンセルは、参加費全額を頂戴いたしますので、ご了承ください。

港町若狭小浜日本遺産フェスティバル記念展示 **北前船の寄港地すごろく**

北前船を遊んで学ぶ！寄港地をめぐるすごろくです。



期間：3月7日（土）～31日（火）
場所：食文化館ミュージアム
費用：無料
内容：北前船の寄港地すごろく
北前船関連資料の展示
にしんのすし（レプリカ）
若狭瓦 など



企画展示

マメの豆知識

様々な豆の種類や郷土料理、味噌や醤油をはじめとする加工品など、マメにまつわる「豆知識」を紹介します。

期間：3月20日（金・祝）～10月11日（日）
場所：食文化館ミュージアム
費用：無料

展示内容

- ・様々な豆の種類（実物展示）
- ・豆の代表的な郷土料理
- ・味噌と醤油の豆知識
- ・豆ではないアメとマメ料理 など



かいのこ汁（鹿児島県）



食 想 う 心



食に魅せられて50有余年。クッキングスクールを通して色々な方々との出会いやひとときをいくつも頂き『食』について活動しながら支えられて参りました。

そうして、御食国若狭おぼろけ食文化館の開館と同時に『若狭おぼろけ御食国大使』として小浜市の皆様と共に活動のお手伝いをさせていただけたことに心から嬉しく誇りに感じ、光栄の至りと感謝申し上げます。

時代と共に食べ物は非常に豊かになり、いつでも簡単に購入出来る便利な食生活になりました。

しかし、自然の恵みの中には、先人達が残したすばらしい食品や食材がいっぱい残されているのも見逃せないですね。その中でも、毎日主食としていただく『白いごはん』や手作りの『梅干し』は、私には何にも代えがたい素朴な味のごちそうなのです。

塩味をきかせたごはんや梅干し入りのおにぎり、たくさんの方の集まりや、遠足のお弁当もおにぎり、又、体調を崩した時や食欲のない時の梅干しのおいしさ、疲れた時にはお茶の中に入れての梅干しなど一。

手軽に持ち運びが出来てどこでも食べられるおにぎりや梅干しは心を満足にさせたり、落ち着かせたりと思い出がいっぱいです。

これも、子供の時から母親が梅干し作りをしていた姿を見て、自然に好きになったのですが、今の私達の身体には欠かすことの出来ない活躍する『梅』となっております。（梅の効用）

また、もう一皿大好きなたべものとして『鯖』があります。以前は旬があり、旬の鯖は、そのまま刺身に、酢でしめてしめ鯖に、焼いて焼き鯖など新鮮なものをいろいろいただくことが出来ました。旬以外でも、塩鯖、醤油漬け、こめか漬けと一年を通して食べることが出来たものです。これらは家で焼いて食べる楽しみがありました。「少し足りないな!!」と想う時には野菜と合わせて『胡麻和え』やご飯の上にちらして『お寿司』にと工夫したものです。

今は数が少なくなってしまった鯖ですが、私には大切な大切な『鯖』であり、『へしこ』であり、『まる焼鯖』であります。

（文：浅田容子/あさだ ようこ）

若狭おぼろけ御食国大使 寄稿文



浅田クッキングスクール 校長

浅田容子

<浅田氏と小浜市の関係>
浅田クッキングスクールの他、直営の手作りランチ店「クイーン・アリス」も経営（福井市）。食のまちづくり開始時より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。