

参加者  
募集中!

食文化館夏のイベントスケジュール

7月

- 10 (土) Gマおすすめ体験・黒糖わらびもち
- 15 (木) 季節の調理体験①スパイス
- 17 (土) 季節の調理体験②スパイス
- 24 (土) Gマおすすめ体験・フルーツ飴

8月

- 6 (金) おもしろ不思議クッキング①
- 10 (火) おもしろ不思議クッキング②
- 7 (土) Gマおすすめ体験・くずまんじゅう
- 19 (木) 季節の調理体験①イタリアの家庭料理
- 20 (金) 季節の調理体験②イタリアの家庭料理
- 21 (土) Gマおすすめ体験・フルーツ飴



「海水から塩を作ろう！」  
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しょう。

日時：8月6日（金）10：00～12：00  
対象：小学生以上 費用：300円  
定員：16名（定員になり次第メ切）  
内容：塩作り、青菜とナッツの塩ビスケット



「玉ねぎの皮で絞り染めをしよう！」  
玉ねぎを丸ごと使い、絞り染めと優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10日（火）10：00～12：00  
対象：小学生以上 費用：300円  
定員：16名（定員になり次第メ切）  
内容：玉ねぎの皮でハンカチの絞り染め、玉ねぎマフィン



＼ SNSで旬な情報を更新しています ＼



お申込み・問い合わせ

御食国若狭おばま食文化館  
TEL : 0770-53-1000  
開館時間：9：00～18：00  
休館日：毎週水曜日

若狭工房

和紙の小銭入れ作り体験  
色鮮やかな和紙を使い、小銭入れを作ります。

期間：6月1日（火）～8月31日（火）まで  
※限定30口で無くなり次第終了

対象：小学生以上（小学生は保護者同伴）  
費用：800円 所要時間：約40分  
申込：御食国若狭おばま食文化館2階 若狭工房  
電話：0770-53-1034



食文化館だより

VOL.051  
夏 / 2021

〒917-0081 福井県小浜市川崎3丁目4番地【HP】http://www1.city.obama.fukui.jp/obm/mermaid/  
【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 発行：御食国若狭おばま食文化館

食文化館内のブース紹介

「すし」は米で醸した魚、つまり、魚の漬物「なれずし」として誕生しました。



世界で愛され、日本食の代表ともいえる「すし」ですが、そのルーツは、米で醸した魚、つまり魚の漬物ともいえる「なれずし」であり、日本では8世紀前半から記録があり、『延喜式』などにもみられます。時間をかけて、塩魚と飯で漬け、乳酸発酵で生まれる濃厚な旨味を特徴とする「なれずし」は、時代とともに変化し、時間をかけずに、魚と飯に調味料を加えて仕上げる様々な「はやすし」が作られるようになりました。現代の「すし」の代表的な存在「握りずし」の誕生は、江戸時代です。



伝統行事と食文化

## 祇園祭と行事食



毎年7月に千種区の廣嶺神社で行われる祇園祭は、無病息災・疫病退散を祈願する例祭で、江戸時代以前から続いています。この行事では、人々の願いや祈りが込められた大事な食文化が継承されています。



### ガワラ豆とお神酒

古くから水際で行われてきた祇園祭では、大豆とワカメ、タデの葉を炒ったガワラ豆を食べると「川で泳ぐときに河童に引き込まれない」と言い伝えられています。神輿の担ぎ手たちは、宮出し前に祭りの無事を祈り、お神酒とガワラ豆をいただき活力を養います。



みこし  
神輿

街を練り歩いた神輿が船に乗せられ海の上を大漁旗をなびかせて勇壮に進む様子は、港町小浜ならではの風情です。



### ゴク

マコモ（真菰）の葉で包んだおにぎりです。神社に供えられた後、氏子たちは厄除けや無病息災を祈っていただきます。



## 家庭に伝わる食文化

「やたらと」様々な食材を入れることからこの名がある、夏の即席漬物です。茄子や胡瓜、ピーマンを食べやすい薄切りに、人参、みょうが、しその葉はそれぞれ千切りにし、切ったみょうがは風味が抜けない程度に水にさらしておきます。それらの切った野菜を混ぜて、適量の塩をふり、しんなりとしたら水気を絞って器に盛りつけます。白いごはんや、冷やっこなどによく合います。

## やたら漬け



今年の梅雨入りは例年よりかなり早かった。うっとうしい日々が続いたあとは、打って変わって太陽が照り続ける真夏日。こんな日にはそうめんの出番である。

このそうめん、大正時代まで小浜でも作っていたと古老から聞いたことがある。おそらく江戸時代に輪島からその製法が伝えられたのであろう。

そうめんの食べ方と言えば、大抵冷やしそうめんだが、私が好きなのがそうめんボンゴレ。これ30年以上前に発表して今も老若男女に人気のメニュー。砂出した大粒のアサリを使う。鍋にオリーブ油とつぶしたニンニク、唐辛子を入れて強火にかける。ジュークジューク泡立ったら、アサリと黒胡椒を加えて少時炒める。そこへ酒を入れ、ふたをして貝殻が開けば、塩を補い、食い味にして、火を止める。ボウルに漉しざるを乗せ、ペーパータオルを敷き、そこへ鍋からあけて貝と煮汁に分ける。アサリの身をスプーンでかき出し、煮汁に浸して冷蔵庫で冷やす。食べる時に太めのそうめんをゆでて冷やし、水切りをして、青じそのみじん切りと共にアサリの汁に入れて和える。器に盛ってさいの目切りのトマトをトッピング。冷やしそうめんはあっさりするが、それだけだと栄養不足になりやすい。食べた人がそうめんのごとく細くなっては困る。パワーアップして食べよう。

もう一品人気なのが冬瓜と海老の吉野煮。冬瓜を3cm幅に切り、厚さ2cmに切って皮をむき、3～4分下ゆです。冷凍の大海老の殻をむいて片栗粉をまぶし、水洗いする。プリプリして、いやな匂いが消える。これをタテタテヨコヨコにたたく。だしを煮立て、冬瓜と海老を入れて混ぜる。少し濁るが、沸騰したら弱火にして、白く固まったアクをすくう。そうするときれいに澄む。薄口醤油とみりんを味を付け、くず粉の水溶きを加えてとろみをつける。これも冷やす。椀に盛り、おろし生姜を添える。

忙しい日の昼食は冷やっ汁。煮干粉入りの味噌玉、塩もみした胡瓜をたっぷり、トマトの角切り、青じそやみょうがのせん切り、すり胡麻をボウルに入れ、氷水をそそぎ、つかみつぶした豆腐を入れ、麦飯にぶっかけて食らう。この冷やっ汁は熊本県の農家の方から教わったけど、畑から家に帰る時に摘んだ胡瓜と薬味で即興で作ったんだそう。火を使わない真夏ならではの料理に感服。家庭料理は雑でいいんだ。

(文・奥村 彪生 / おくむら あやお)

伝承料理研究家

## 奥村 彪生

伝承料理研究家、小浜市料理顧問。当館開館当初より、展示監修や資料寄贈、さらに歴史的文献に基づく料理の再現など、幅広くご指導、ご尽力いただいている。

