

食文化館 だより

vol.036
秋/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

『鯖のまちフェスタ in 若狭おばま海の駅』を開催します！

日本遺産「御食国若狭と鯖街道」に認定された、鯖のまち若狭おばままで福井県内外の鯖料理が集うイベントを開催します！全国の多様な鯖文化をお楽しみください！

日時：10月21日(土)・22日(日) 9:38～15:38

会場：御食国若狭おばま食文化館周辺

主催：鯖のまちフェスタ実行委員会

後援：K I S U M O 小浜、小浜市



参加者募集中！

調理体験「手まりずし」

日時：10月21日(土) ①11:00～ ②13:00～

費用：1,000円

内容：鯖のへしこと小鯛の手まりずしを作ります

※内容が変わる場合があります

鯖キッチントークショー

日時：10月22日(日) 11:30～

講師：本多京子氏

費用：無料

内容：鯖の栄養や健康効果を調理を通して学びます

参加者募集中！



全国津々浦々の鯖グルメ集結！



- ①鯖ずし ②焼き鯖ずし ③鯖のなれずし ④サバサンド ⑤鯖おでん ⑥サバンバ ⑦焼き鯖 ⑧焼鯖ずし ⑨サバーニャ、サバ〇醬など ⑩サバークカレー ⑪鯖のへしこ ⑫熟成鯖の醤油カツ丼

「七輪焼き広場」(22日のみ開催)

新鮮な魚介類と採れたて野菜を七輪で焼いて食べよう！

「とれたて物産展」(22日のみ開催)

小浜の旬の食材が勢ぞろい！

企画展示「杉田玄白没後200年記念展示—江戸の養生と食文化—」

『解体新書』で知られている小浜市ゆかりの偉人・杉田玄白は、没後200年をむかえます。

玄白は、健康に長生きするための『養生七不可』を記していますが、その内容は現代の私たちにも通じるものです。養生という視点から江戸時代の食文化について展示します。

展示期間：平成29年9月14日(木)～平成30年3月11日(日)

費用：無料



写真：小浜市

ぜひ、見に来てください

※杉田玄白(1733～1817年)
 医者、蘭学者。小浜藩医の子として生まれました。
 オランダの医学書『ターヘル・アナトミア』を前野良沢らと翻訳して『解体新書』を刊行しました。

期間限定展示「酒井家文庫」所蔵資料

小浜市が所蔵している杉田玄白ゆかりの資料を展示します。

日時：9月14日(木)～24日(日) 9:00-18:00

内容：『解体新書』(写真右)、『重訂解体新書』など



一、昨日の失敗は気にしない
昨日非不可恨悔
 一、明日のことは心配しない
明日是不可慮念
 一、食べるのも飲むのも度をすぎない
飲與食不可過度
 一、変わった食べ物は食べない
非正物不可苟食
 一、何でもないので、むやみに薬を飲まない
癩事時不可服藥
 一、元気だからといって無理をしない
頼状實不可過勞
 一、薬をせず、適度に運動を
勤動作不可好安

「養生七不可」
 ようじょうしちふか

医食同源番外編「噛む力アップ!噛む噛むお菓子を作ろう!」 ※要予約

近頃はやわらかい食べ物が増え、噛む回数が減っています。よく噛まない、虫歯や肥満の原因となります。噛みごたえのあるお菓子、素材の味を活かしたお菓子を作ります。

日時：9月10日(日) 14:00-16:00

対象：年長児以上(園児・小学生は保護者同伴)

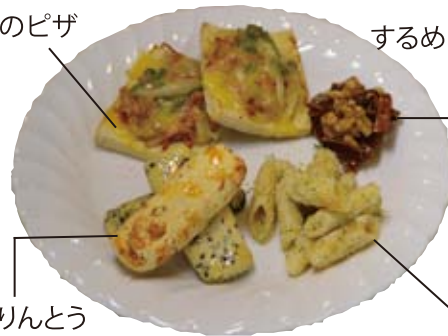
費用：600円

定員：20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

高野豆腐のピザ

するめとクルミの甘辛煮



3種のおからかりんとう

マカロニスナック



体に優しい、
 手作りお菓子です♪

医食同源番外編「美味しく減塩しよう!」 ※要予約

福井県民は出来あいの惣菜の利用が多いと言われていいます。それらの活用や外食が多いと、濃い味付けに慣れてしまい、体への影響が気になります。うま味や酸味を活かした減塩のコツを学びましょう。

日時：9月14日(木)、9月19日(火) 10:00-12:00

対象：中学生以上

費用：800円

定員：20名(定員になり次第締切)

内容：ご飯 鶏とナッツの炒めもの 切干しの甘酢炒め
 トマトのおかかかえ 抗酸化ジュース

申込み：開催日の3日前までにお電話下さい



日々の健康管理に活用できます!



季節の調理体験レシピ集 (H28年度版) 発売

今回で9冊目を発売します!食材は、近くのスーパーで入手できる旬の食材を使用しています。和・洋・中と様々な料理を掲載しており、大好評です。

発売:10月7日(土)から 1冊500円
販売:食文化館1階 インフォメーション



エネルギーや塩分、食物繊維
など栄養成分も表示しています。
ご活用ください!



若狭工房の季節限定メニュー「まが玉作り」

限定
30セット♪



まが玉のペンダントを作ります。好きな形、色を付けることができます!

日時:9月1日(金)~11月30日(木)

対象:園児以上(園児・小学生は保護者同伴)

費用:800円

体験時間:1時間 ※目安の時間

持ちもの:蛍光マーカー ※色を付けるのに使します

世界に1つだけのペンダントができます!

イベント報告 (6月~8月)

医食同源番外編「若狭東高生から教わる薬膳 『薬膳のすすめ~梅雨編~』」

7月29日(土)は、若狭東高生から教わる薬膳の料理教室を開催しました。

参加者からは、「薬膳というと難しそうなイメージでしたが、家でも取り入れられそうです」といった声が聞かれました。高校生は、「何度も試作した料理が、おいしいと言ってもらえて良かったです」と、嬉しそうでした。楽しい料理教室に皆、大満足でした。



おもしろふしぎクッキング①「海水から塩を作ろう!」

8月4日(金)は、海水を煮詰めて塩を作りました。最初に御食国と塩の歴史を学習した後、時間をかけて海水を煮詰めました。

また、塩の防腐作用や麺のコシを出すはたらきなど、味付け以外の塩の役割を学びました。そして、ゴマの香りが香ばしい塩ビスケットを作りました。参加者は、出来上がった塩を持ち帰り、早速家でこの塩を使いたいと嬉しそうでした。





キッチンスタジオ運営 グループマーメイド

秋の『季節の調理体験』は、「フランスの家庭料理（9月）」、「小浜の魚でイタリアン（10月）」、「寿司（11月）」をテーマに開催します。ぜひ、ご参加ください！

お一人でも
お気軽に
ご参加ください



10月の季節の調理体験のメニューの一例。
地魚のアクアパッツア



子どもの食育推進 キッズ☆サポーター

秋の『キッズ・キッチン』拡大編は、10月14日（土）に「イカ」っておもしろい！」を開催します。イカをさばき、命をいただくことを学びます。

メンバーは、随時募集しています。料理や食育に関心がある方、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 "



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"



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。

7月はヤマモモのジャム作り、8月は地蔵盆の飾り付けなどを行いました。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。



イベントスケジュール

★参加者募集中！

- 9/10[日] 医食同源番外編「噛む力アップ！」
- 11[月] 季節の調理体験（9月編）
- 14[木] 医食同源番外編「美味しく減塩をしよう！」
- 14[木] 杉田玄白没後200年記念展示一江戸の養生と食文化一
(平成30年3月11日まで ※期間限定展示は平成29年9月24日まで)
- 18[月・祝] 季節の調理体験（9月編）
- 19[火] 医食同源番外編「美味しく減塩をしよう！」(14日と同じ内容)
- 25[月] 季節の調理体験（9月編）
- 10/ 6[金] 季節の調理体験（10月編）
- 7[土] 『季節の調理体験レシピ集（H28年度版）』発売
- 15[日] キッズ・キッチン「イカ」っておもしろい！」(9/28申込み締切)
- 17[火] 季節の調理体験（10月編）
- 21・22 [土・日] 鯖のまちフェスタ in 若狭おばま海の駅
- 11/ 17[金] 季節の調理体験（11月編）
- 24[金] 季節の調理体験（11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)



第3回 杉田玄白賞受賞に関する二つの話題

1) 尿路結石（腎臓・尿管結石）は生活習慣病である

尿路結石の患者さんは急増し、この30年間で約3倍、特に男性では7人に一人が尿路結石を経験しています。この傾向は、先進国でも見られることで、結石の予防の開発は、世界的にも喫緊の課題です。

尿路結石の歴史は古く、医聖ピポクラテスは、結石の予防に飲水を勧めています。しかしその後、飲水を凌ぐ予防法は開発されていません。私たちは、「カルシウム、シュウ酸」と「オステオポンチン」という物質が結合して、尿路結石ができる機序を発見しました。さらにオステオポンチンは、尿路結石だけでなく、動脈硬化の血管の石灰化にも関わっていることを見出し、尿路結石はコレステロールの過剰摂取が原因である仮説を立て、その仮説の証明に成功しました。

「尿路結石は生活習慣病」との概念は、これまでの定説と異なるものでしたが、その後、結石の発生機序を遺伝子レベルで解明し、高血圧や糖尿病などとの類似点を見出し、それらの治療薬が結石にも有用であることを証明しました。これら一連の研究成果は、これまでの固定概念を変えるものとして国内外から高く評価されました。

2) 小浜市は地方創生の先駆者；村上前市長に敬意を表して

私は、44歳に大阪から現在の名古屋市立大学に移りました。今でも、初詣の一つは奈良東大寺の二月堂で、母は毎月参拝しています。私たちは、親しみを込めて「二月堂さん」と呼びますが、3月のお水取りは霊験あらたかなお祈りです。お水送りの神宮寺が小浜市にあることを奇遇に感じながら、神宮寺に参拝させていただきました。3月のお水送りにお参りした母は、敬虔な祈りに感激していました。

小浜市に魅力を感じるのには、今全国でされている地方創生に先駆けて、小浜市の特色を活かし、独自の力で街の活性化に取り組んでおられることです。「広報誌」は、どの号も市民の笑顔に溢れ、魅力的な企画が満載です。その基盤にあるのは、小浜市の伝統と恵まれた自然、そして何よりも村上利夫前市長の先見性と実行力だと敬意を持って拝察しています。

私は、これからも杉田玄白賞受賞に恥じぬよう研究推進と人材育成に精進してまいります。小浜市のますますのご発展を心よりお祈り申し上げます。

(文：郡健二郎／こおりけんじろう)

若狭おばま御食国大使

寄稿文



名古屋市立大学理事長・学長

郡健二郎

<郡氏と小浜市の関係>

平成 17 年、食生活の改善により尿路結石を予防できることを示した研究・取り組みにおいて「杉田玄白賞」を受賞された。

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。

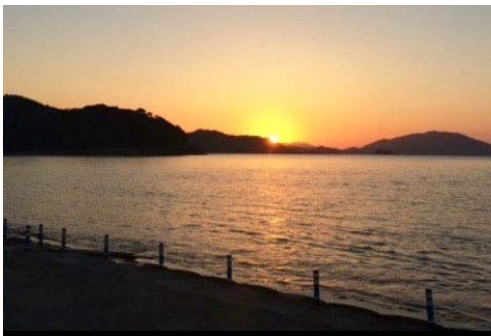
なっちゃん、これ好きやろ。

よした旅館の一階・大広間の長いテーブルに、ところ狭しと並べられた料理に
呑鼓をうつ私に、ご主人である吉田組合長(当時)がニカッと笑いかけてくれる。
豪華なお刺身の盛り合わせや、カニ鍋、グジ、鰯、へしこ などなど、小浜の美味
しい味覚たち。

好きですっ! これも、それも、あれも、全部! 鯛の塩焼きも、梅の砂糖炊きも。
我が家に盆と正月がいっぺんに来たとしても、こんなにゴージャスな食事はあり
得ない。大歓迎して頂いて、ただただ ありがたい気持ちでいっばいだ。
お料理をつくってくださった奥様をはじめとする「小浜のお母さん」たちや、
集まってくださった地元の皆さんも 笑顔全開で あたたかい。
フグの唐揚げをほおぼる。サクッという音と、素材の味が広がる。
……美味しい。
そして、優しい、何もかも。

私にとって、小浜は特別だ。
ふるさとでもないのに、いつだって
とてつもなく大きくてあたたかい心で
迎えてくれた。

いつも誰かを思い、そして誰かのために
一生懸命になって汗をかいている。
(しかもそれを楽しんでるようにさえ見える!)
小浜で出会った素敵なお人たちは、その生き方をもって
多くのことを私に教えてくれる。感謝しかない。



ここ数年、いわかんターとなった私は
ある夕方、若狭の海を見ながらジョギング
していた。

すれちがう人と挨拶を交わし合うのも
こちよい。

次第に陽が落ちてきて、空も海も
あかく染まっていく。

お散歩中のおばあちゃんと、思わず車を
停めてカメラをかまえたおじさんと一緒に
美しい美しい若狭の夕日を眺めた。

土地が人をつくり、また、

人が土地をつくるのだと思った。

人に尽くすこと、精一杯生きることを
教えてくれる、小浜。

思い出すだけで勇気がわく、特別な場所。

(文：川野夏美/かわのなつみ)

若狭おばま御食国大使

寄稿文



演歌歌手

川野夏美

<川野氏と小浜市の関係>

JF共済のイメージガールとして、全国の漁村をまわり、小浜市の魚の
PRを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。