

食文化館 だより

vol.022
春/2014

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:8080/obm/mermaid>
mermaid@city.obama.lg.jp

【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

御食国若狭おばま食文化館 開館10周年記念「若狭小浜港 海の駅フェスタ」



これまで館の運営にご協力くださってきた方々と、開館 10 周年を記念したイベントを行いました。

食文化館では、御食国大使の滝本将博氏を講師にお迎えした「ジュニアキッチン SP」や「鯖料理 30 種ランキング！ TOP5 大試食会」、ゲームや試食・販売等が行われました。

また、市場・お魚センター市場では「マグロの解体ショー」をはじめ、大規模な「物産市」や「七輪焼き」などが開催され、両会場とも多くの人にお越しいただきました。



再現料理「学校給食を作ろう！」



現在展示している昭和の給食メニューから、好きだった・食べてみたい料理のアンケートを実施し、その結果をもとに年代を超えて楽しめるよう構成しました。懐かしくて新しい給食の味をどうぞ！

日時:3月9日(日) 10:00-13:00

対象:小学生以上(小学生は保護者同伴)

費用:700円 定員:30人(定員になり次第締切)

内容:揚げパン くじら竜田揚げ ソフト麺のカレーうどん
マカロニサラダ フルーツ白玉



開館10周年記念「奥村彪生キッチントークショー」

「世界の健康食～ごはんを主役に汁はひとつに菜は2つか3つ～」をテーマに、体が楽(健康)になる食事についてご講演いただきました。デモンストレーションを交えた楽しいお話と、「おみなえし飯」と「けんちん汁」の試食に、会場のみなさんは大満足の様子でした。

また、同日より奥村彪生氏監修の「雑煮こそ『日本の食文化遺産』」展示を設置しました。雑煮のレプリカは、今回の展示リニューアルで沖縄以外の全都道府県の雑煮が揃いました。この雑煮レプリカや奥村氏の研究を基にした展示は、「和食 日本人の伝統的な食文化」がユネスコ登録されたことで大変脚光を浴び、例年以上に新聞やテレビ、雑誌等に大きく取り上げられました。



季節の調理体験(3月編)



日時:3月11日(火)、13日(木) 16日(日) 10:00-13:00

対象:小学生以上(小学生は保護者同伴)

費用:700円 定員:30名(定員になり次第締切)

内容:梅干黒豆ご飯 春の魚の幽庵焼き 地の生わかめと筍の煮物
フキとはまぐりのみそ汁 素朴な焼き菓子 玉子ボーロ



「日本食文化」小浜から世界へ

熊倉氏から、「和食 日本人の伝統的な食文化」がユネスコ登録されるまでを伺いました。また、石毛名誉館長と松崎市長を交えた鼎談では、日本の食文化と小浜の食文化、「食のまちづくり」を進める小浜市のこれからについてが話し合われました。

右:講師の熊倉功夫氏(和食文化の保護・継承国民会議会長)
左:講師の石毛直道氏(御食園若狭おほま食文化館名誉館長)



医食同源vol.9「メタボリック症候群予防の心がけ」

本馬氏から、メタボリック症候群のリスクと脳卒中、心筋梗塞の関係や、実践しやすい予防の食事や運動を学びました。清水氏のオニオンカスタードのシュークリーム作りでは、カロリーを控えるコツや、シュー皮がしぼまないコツなどを教わりました。

右:講師の本馬徳仁氏(公立小浜病院)
左:講師の清水雅彦氏(和洋菓子志保重)



ほっとする冬のふるさと料理を作ろう!

中名田地区食生活改善推進員の野勢氏より、中名田区に伝わる「のっぺい」を中心に冬のふるさと料理を教わりました。とてもやさしい味がする「のっぺい」は、今年でも一部の家では大平(おひら)椀に盛って法事や講などに出す特別な料理です。

右:講師の中名地区食生活推進員野勢恵子氏(食の達人)
左上:のっぺい/左下:のっぺい用の器(大平椀)



食達デリ「今年の喜はれはマイ蕎麦で迎えよう」

毎年大好評の蕎麦打ち体験!初めての方も常連さんも皆で楽しく蕎麦を打ち、3たて(挽きたて、打ちたて、湯がきたて)の薫り高い蕎麦を堪能しました。

右:講師の高鳥重郷氏(食の達人)

●食の達人『釜炒り茶復活プロジェクト』遠敷地区ふるさとづくり推進会(生活産業部会)の皆さんを訪ねました。



後列左から: 坪内まゆみさん・赤坂修代さん
前列左から: 幸池尚美さん・前田陽子さん

緑茶は、蒸すものと釜で炒って作られるものの2種類があります。現在の日本では、蒸したものが一般的で、釜炒り茶は一部の愛好者を中心に細々と飲まれています。

釜炒り茶は、摘んだ茶葉を高温の釜で炒り、揉んで、乾燥させて作ります。味は、蒸したものと比べると香ばしくさっぱりしています。また、乾燥度が高いため保存性にも優れています。

かつて、遠敷地区では、山仕事や農作業の合間にその場で釜炒り茶を作って飲む家が数多くありました。また、昭和40年ごろまでは垣根に茶木を用いる家も多く、釜炒り茶は普段使いの茶として生活の中にありました。しかし、近年は釜炒り茶を作る家は2〜3軒と減少したため、平成16年に遠敷地区ふるさとづくり推進会の生活産業部会が復活させるプロジェクトを始動させました。

以来、毎年5月半ば(八十八夜の頃)になると20名ほどが集まり釜炒り茶を作るようになりました。そこで作られた茶は、遠敷公民館やふるさとまつりなどで販売したり、

歴史街道ウォークなどの催しでふるまうほか、有識者を講師に茶の歴史や美味しい入れ方を学ぶ会を開催するなど、広く釜炒り茶の伝承・普及のための活動をしておられます。

士気の高い皆さんですが、活動は茶畑の確保が課題になっています。現在は区内に一か所残る茶畑を借りて行っているため、生葉は20kg程しか収穫できません。そのため体験・お味見には限界があり、活動の拡大が困難となっています。活動についてのお問い合わせ・茶畑の情報は遠敷公民館(tel;0770-56-1101)までお寄せください。

○～食の達人・食の語り部認定事業～

小浜市では、「食」に関する優れた技術や知識をお持ちの方を「食の達人・食の語り部」として認定しています。多くの市民に、その技術や知識を知っていただくとともに、後継者の育成を促進することを目的としています。



食達デリ「鮮やか5色だんご作り」

紫芋やよもぎなどを加え、さまざまな色合いのだんごを作りました。薄い色のだんごから順に湯がき、串に刺して仕上げました。鮮やかなだんごは、素材の風味がほんのりする優しいものになりました。

◀右: 講師の河南セツ子氏(食の達人)



若狭ふぐを美味しく食べよう!

養殖が盛んでありながら調理前のふぐを見るのは初めての方が多く、大きなふぐを前に皆さんたじろぐばかりでしたが、解説を交えた解体を丁寧にしていただいたことで、親近感や知識が深まりました。

◀右: 講師の河原佳都雄氏(食の達人)



谷田部ねぎを美味しく食べよう!

谷田部ねぎの特徴を生かし、練ると辛みが増す地辛子や打豆などの福井県産食材や、ものづくり合衆国で作っている柑なんばなどの調味料を使った料理は、格別なものとなりました。

◀右: 講師の高野滋光氏(キッチンBoo)



食達デリ「大豆加工品で簡単料理」

豆腐を知り尽くした川口氏より、ご自身が自宅で作られる豆腐料理を教わりました。揚げ用の豆腐(非製品)を使い、大豆の旨みが濃縮されたがんもを作るなど、ありそうでない贅沢な豆腐料理を楽しみました。

◀中央: 講師の川口義弘氏(食の達人)



模様で遊ぼう!万華鏡作り



ビーズなどのキラキラパーツで万華鏡の模様を作り、折染した若狭和紙でボディを作ります。作り方はとっても簡単!どなたでも楽しみながら作ることができます。

期間:3月1日(土)-5月31日(土)

時間:30分(*あくまで目安です)

対象:小学生以上(小学生は保護者同伴)

費用:(1個)1300円*限定30個

受付:食文化館2F若狭工房

平成26年度食文化館体験メニュー

キッチンスタジオで行う「季節の調理体験」「若狭名物土産作り体験」「キッズキッチン拡大編」メニューと、若狭工房で行う「伝統工芸体験」メニューが出来上がりました!

3月1日より、食文化館インフォメーションと公民館にメニューリストを設置します。なお、食文化館HPでも閲覧・ダウンロード可能です。



「和食 日本人の伝統的な食文化」の無形文化遺産登録を機会に、より一層、日本全国はもとより世界各国も視野に入れて「食のまち小浜」の魅力を発信していくことを宣言しました。



食文化館運営ボランティア



かけはし
サポーター



昨年のへしこ作り
(塩漬け)の様子

おもてなしの心をモットーに、四季や行事に関するしつらいや管理、イベントなどを行っています。また、若狭おばまの食の研究なども行っています。

春季は、お雛様(4/3 まで。毎年旧暦で展示)を飾るほか、4月12日(土)14時には「へしこ作り」(当日は塩漬のみ。糖漬けは後日行う)も行います。関心のある方は気軽にお問合せください。

また、かけはしサポーターでは、楽しく賑やかに、一緒に活動してくださるメンバーを随時募集しています。関心のある方は気軽にお問い合わせ下さい。

● イベントスケジュール ●

- 3/ 9[日] 再現料理⑪「学校給食を作ろう!」
- 11[火] 季節の調理体験(3月編)
- 13[木] 季節の調理体験(3月編)
- 16[日] 季節の調理体験(3月編)
- 23[日] キッズ・キッチン「桜の季節がやってくる」(申込3/3-13)
- 4/12[土] 季節の調理体験(4月編)
- 14[月] 季節の調理体験(4月編)
- 15[火] 季節の調理体験(4月編)
- 26[土]-5/6[火・祝] 食文化館のゴールデンウィーク
- 5/16[金] 季節の調理体験(5月編)
- 17[土] 季節の調理体験(5月編)
- 19[月] 季節の調理体験(5月編)

● 参加者募集中! お問い合わせ・お申し込みは食文化館まで ●
(キッズ・キッチン以外は3日前までにお申込みください)

この食文化館だよりは食文化館で常時配布しています。
HPからのダウンロード(カラー版:pdf)も可能です。



「食べ方上手」で健康長寿のふる里を

「人は血管と共に老いる」と言いますが、二大血管病の脳卒中、心臓死が多いと短命になります。日本は今や世界一平均寿命の長い国ですが、これは日本が先進国の中で心臓死が最低だからです。まず米食のお陰で、動脈硬化をおこす悪玉コレステロールが低く、逆にこれを抑える善玉コレステロールを増やす大豆や魚、野菜を常食しているからです。大豆にはイソフラボン、魚にはタウリン、DHAなど血のめぐりを良くする成分が含まれ、皮膚や脳、心臓、腎臓など内臓の循環が良くなるので、日本人は若々しく元気に長生き出来るのです。

日本人の平均寿命は男女の平均で83才、しかし、自立的な生活が出来る健康寿命は、それよりも11年短い72才です。これを短くしているのは、脳卒中や骨粗鬆症による骨折が多いからです。日本では今なお脳卒中が多いのは塩分摂り過ぎによる高血圧が原因です。塩分の害を防ぐ野菜やカルシウム、マグネシウムの摂取も大切で、これは骨粗鬆症の予防にも役立ちます。

小浜市がある福井県は、全国の都道府県別の平均寿命は男3位・女7位です。男女とも平均寿命が1位の長野県と比べると、福井の一日の食塩摂取量は、男12.9g、女10.7gで、男4位・女10位です。食塩は長野も男6位・女8位といずれも過剰に摂っていますが、野菜の摂取量は福井は男5位・女3位であるのに対し、長野は男女とも1位です(2009年)。私が福井県の「長寿ふく

い」推進アドバイザーの時に、世界調査で使った簡単に24時間尿を集められるカップ(ユリカップ)で、県民の方々の尿を集めました。その結果、食塩は過剰摂取で、その害を打ち消すだけの野菜は摂れてないこと、しかし、大豆や魚は充分摂れているので平均寿命が長いことが解りました。とりわけ大豆の消費は多く、県庁所在地での世帯当たりの大豆加工品の支出額では、福井は5位、長野は25位と大きな差があります。福井は昔から「報恩講料理」など大豆を中心とした精進料理が地域の人々に親しまれて来たからかもしれません。

今や私共の世界調査でもごはんを食べ、大豆、魚、野菜、海藻を摂れば健康長寿になれる事が分つて来ました。この度、和食がユネスコの無形文化遺産に登録されましたが、海の幸、里の恵み豊かな御食国若狭小浜は和食のメリットを生かせば健康長寿のふる里になれるのです。その為には皆んなが健康寿命を延ばす努力が大切です。

「皆さん、御自分の塩分摂取量をご存知ですか？」小浜市が誇る食文化館などで「食べ方上手」コーナーを開設して気軽に市民の栄養相談にのっていただき、夫々の尿サンプルで、塩分や野菜、大豆、魚の摂り方が適切かどうか「自ら知る」ことが、脳卒中、骨粗鬆症を予防し健康寿命を延ばす第一歩だと思います。

(文：家森幸男／やもりゆきお)



武庫川女子大学国際健康開発所 所長
京都大学名誉教授

家森幸男

<家森氏と小浜市の関係>

平成15年、日本食の健康効果の研究で「杉田玄白賞」受賞。以来、本市の「元気で長生き健康調査」「元気食生活実践ガイド」の監修や食育事業等への指導。

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。

料理人が見守る食文化館の未来

料理人という仕事柄、食材を探し求めて色々な所へ行きます。

そのひとつとして京都の料理人仲間数人と、小浜漁港を訪れたことがありました。今から7年ほど前のことです。

そこで、小浜市在住の元議員の方と知り合い、その後、御食国若狭おばま食文化館のスタッフの方々をご紹介頂きました。それがきっかけとなり食文化館での仕事を、その料理人仲間とともに、何度かさせて頂いたことがあります。市民の方々を対象に料理教室を行うというものです。

昨年も、食文化館開館10周年記念イベントの一環として、小学生の子ども達を対象にした料理教室の依頼があり、講師として何わせて頂きました。

食文化館では、市民の方々との協働によって、このような料理教室を定期的に開催されています。それ以外にも様々な角度から食に携わるイベントに取組み、地域に定着しておられます。このような施設は、日本全国でも唯一、小浜市の食文化館だけではないかと思えます。

一時期「食育」という言葉や、食を絡めたイベントなどがブームのようになり、メディアなどでも、いろいろと採り上げられていました。しかしながら、小浜市ではブームとは関係なく、食育事業を地道に少しずつではありながら地域密着型で確実に形成されてきま

した。さらに、小浜の郷土料理の伝統と革新をこの食文化館から未来に向けて発信し続けた結果、現在のような食文化館に、成長されたのではないかと感じております。

単に見るだけの施設ではなく、参加して体験することが出来る食文化館。キッチン・スタジオでは、小さな子ども達に包丁を使わせて行われる料理教室、そして大人の女性のみならず、男性料理教室など、小浜市が提唱された生涯食育の概念を様々な形にされています。このようなことは本当に素晴らしい、画期的なことではないかと思えます。

生産者の方々とふれあい、食材に感謝し、料理をして、食べてみる。他の都道府県にはないこのようなテーマパークを確立された事、さらにこの10周年を機に、食をテーマにした人づくり、地域産業への貢献等、食の持つ可能性を、日本全国に留まらず世界に向けても発信していく食文化館。食文化館の未来に期待をしながら、見守っていきたいと思っております。

(文：滝本将博／たきもとまさひろ)



フレンチレストラン「ラ・ビオグラフィ（京都市）」
オーナーシェフ

滝本将博

<滝本氏と小浜市の関係>

京都ブライトンホテルのレストラン「ヴィ・ザ・ヴィ」料理長の頃より、本市食材を高く評価・多用しPRに貢献。館主催のフランス料理教室において講師。

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。