

# 食文化館 だより

vol.024  
秋/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

若狭小浜港 海の駅フェスタ 2014 海山里の旬の幸が満載!

## 小浜の旬の幸が満載! カニ解禁!



<食文化館・キッチンスタジオ>

「セイコガニ攻略法」  
セイコガニの茹で方、さばき方を学んだあとは、ちらし  
寿司にして美味しくいただきます。

日時：11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：1000円 定員：24名(定員になり次第締切)  
内容：セイコガニのちらし寿司 ほか

<食文化館会場>

「お楽しみ縁日」

<市場・お魚センター会場>

「カニ茹で即売会」

「カニ汁などのふるまい」

「七輪焼フェスティバル」

「とれたて物産展」

「焼きたて!焼き鯖販売」

「加工品販売」

「マグロの解体ショー」

「もちつき」 など



昨年大好評だった「若狭小浜港 海の駅フェスタ」  
を今年も開催します。今回は、カニ漁解禁(11月6  
日)にちなんで「カニ」がテーマです。また、会場は  
昨年同様、食文化館と川崎の市場とお魚センター  
となります。

左記は内容の一部です。時間が限定されるものや  
事前予約が必要なものもございます。問合せ・申  
込みは食文化館までお電話ください。

日時：11月9日(日) 9:00-16:00

会場：①御食国若狭おばま食文化館

②市場・お魚センター

\*詳しくは食文化館設置のチラシをご覧ください。



## 医食同源番外編「秋の味覚で体いきいき！」



「旬」の栄養価の高い食材は、五感を楽しませ、季節で変わる体の調子を整えてくれます。この心と体に嬉しい秋の食材を使って、体がいきいきする食事を作ります。

日時:9月27日(土)10:00-13:00 対象:高校生以上  
費用:700円 定員:20名(定員になり次第締切)  
内容:白ご飯 さんまのピリ辛煮 いかとさつま芋の煮物  
きのこのポタージュ なすのはちみつ田楽  
柿の甘煮ケーキ

## 絶品プロの味!簡単ピザとサンドイッチ作り



ビッグサイズのピザを生地から作ります。また、美味しいサンドイッチ作りのコツを学びます。

日時:11月15日(土)14:00-16:30 対象:小学生と保護者  
講師:ブランチエリーOKAMOTO シェフ 岡本剛司氏  
費用:1組800円 定員:10組(定員になり次第締切)  
内容:簡単ピザ サンドイッチ2種(ミックス、フルーツ)

## 元気食生活実践ガイド講習会

小浜市制作「元気食生活実践ガイド」を使った講習会を、毎月開催しています。

日本型食生活の大切さ、科学的な根拠や栄養学に基づく健康的な食生活のノウハウ、「身土不二」「一物全体食」をはじめとした東洋的な考え方などから、元気に長生きするコツを学びましょう。



日時:①9月21日(日)13:00-15:00  
②10月7日(火)18:00-20:00  
③11月30日(日)14:00-16:00  
対象:中学生以上 費用:無料(市外在住の方は有料、1000円)  
定員:30名(定員になり次第締切) 配布:元気食生活実践ガイド

## 医食同源vol.11「骨粗鬆症&コリや痛みの予防と対処法」

骨粗鬆症は、食事や運動で予防することができます。高齢者の骨折は生活の質を低下させる事があるので、若いうちからの対策が肝心です。また、この対策は、生活習慣病の予防にもなります。腰痛大国ニッポンですが、体のコリに対する予防や対処法は意外と知られていません。また、我慢するしかなかった痛みも、医療の進歩によって軽減できるものが増えてきました。今回は、骨粗鬆症と、腰痛や神経障害性疼痛などの予防や対処法について学び、骨粗鬆症予防をテーマにした食事を作ります。



講演と調理体験がセットになったシリーズです。講演は1時間程度を予定しており、講演が終了次第、調理体験を行います。

日時:11月29日(土)10:00-13:00 対象:高校生以上  
講演講師:杉田玄白記念 公立小浜病院 整形外科医長 竹野建一氏  
費用:700円 定員:20名(定員になり次第締切)  
調理内容:白ご飯 じゃことアーモンド入り自家製がんも  
鱈のつみれ味噌汁 大豆のファミリーサラダ  
牛乳のはちみつビネガードリンク

## エッグキャンドルを作ろう!



着色したろうを卵の殻に流し込み、ろうそくを作ります。

期間:9月13日(土)-11月8日(土)の土曜日 10:30-, 14:00-  
時間:60分(\*目安) 対象:小学生以上(小学生は保護者同伴)  
費用:700円(2個) 定員:各回5名  
申込:電話/食文化館(0770-53-1000)もしくは、  
メール/若狭工房HP(<http://wakasa-koubou.com/>)  
\*ご注意ください!こちらは土曜日のみ開催、完全予約制です。

\*写真は全てイメージです。

●食の達人『のっぺい』すこやか会(食改員)中名田地区の皆さんを訪ねました。



後列左から：大江有利子さん・村上やよいさん・中野佳代子さん  
前列左から：野勢恵子さん・村上俊子さん・生木谷芳子さん

「のっぺい」は、季節の野菜を出汁で煮て片栗粉などでとろみをつけた料理で、全国的に存在しますが、地域により材料やとろみ、味付け、呼び方などに違いがあり、祭りや結婚式、葬式や法事などで食べられてきました。

中名田地区では、とろみを固めに、砂糖を多めに甘辛く仕上げます。上田は「おおびら」、下田、和多田、深谷、深野では「のっぺい」と呼び慣れ親しんできました。

自宅で祝言を挙げた50年ほど前までは、「のっぺい」を盛った大平と、鯛の焼き物が載った大皿がセットで席の中央に置かれていました。膳料理をいただき謡が始まると、椀の蓋に取り分けるのがしきたりで、鯛と並ぶ料理とされました。現在は、葬式や法事などで仕出し料理と共に出され、また、冬の普段の料理として食べられています。

材料は、季節の野菜や芋類(長芋、さつまいも、じゃがいも、里芋)、生しいたけ、ゆり根、銀杏、かんぴょうに、ハレの時は赤い蒲鉾と赤い花形の麩が、仏事の時は刻んだ竹輪と緑の松型の麩からなります。味付けは、「のっぺい」と「あらめ」は甘いのがいいとされてきたため従来は甘辛く仕上げましたが、徐々に薄味に変化してきています。

すこやか会中名田地区では、レシピ問い合わせを受け、「健やかふるさと料理の会」などで作るようになり、現在は様々な活動を通して伝承と普及に努めておられます。「年寄りにも子どもにも喜ばれるので、3世代で楽しみたい」「かしわや豚などを入れて和風シチュー感覚で食べてもらいたい」など、アイデア豊富な皆さんでした。

○～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。



「和食」がなぜ日本文化なのか」講演会

食文化館では、市民の方々のご協力のもと「伝統行事と食」について調査をしてきました。今回は、その調査報告と、調査から見えてきた特色についてお話していただきました。神崎宣武氏(文化審議会文化財分科会無形文化遺産保護条約に関する特別委員会委員長)は、記念講演で、日本文化は、特別なハレの日と日常のケの日があることを紹介しました。小浜の豊かな伝統行事と食にはその特徴が色濃く残っており、日本食文化の縮図があると結論づけました。

次に、年初めの行事、祇園祭など、食が特徴的な行事の映像を上映しました。小浜在住でも他地域の行事を知る機会は少ないため、多くの方が熱心に見入っておられました。調査報告では、滋賀県立大学の市川秀之氏から、小浜は子供を中心とした行事が多い、供物の配分を通して地区の行事から家の行事につながっているなどの事例を交えた報告がありました。

最後に、福井県文化財保護審議会委員の金田久璋氏を交え、3名で座談会を行いました。会場からの質問もあり、みんなで小浜の伝統行事の魅力を確認しました。



◀左から講師の神崎宣武氏、市川秀之氏、金田久璋氏



父の日は親子で魚をさばろう!

早朝、小浜港に水揚げされた皮ハギ、ツバス、れんご鯛、鯰、飛魚をさばき、それらはカレー風味のソテー、照り焼き、塩焼、天ぷらに調理しました。スタッフからは「男の人はやりだすと手先が器用でのみこみが早い」という声も聞かれました。



入館者250万人突破!

開館より10年7か月余りで入館者数250万人を達成しました。



キッチンスタジオ&濱の四季の運営員

# グループ マーメイド



秋季の『季節の調理体験』は、「長寿島の秘訣(9月)」、「鯖(10月)」、「一物全体食(11月)」をテーマに開催。お楽しみに♪

## 季節の調理体験レシピ集(H25年度版)発売!



旬の食材を美味しく!  
栄養成分表示付!

通算6冊目を販売します。食材は近くのスーパーで入手できる旬のものばかりを使用しています。各料理ごとの栄養成分表示(エネルギー、たんぱく質、脂質、カルシウム、食物繊維、塩分)も大好評!家族の健康作りどうぞ。

発売:10月11日(土)より 1冊:500円  
販売:食文化館1Fインフォメーション

## 濱の四季「秋まつりの膳」の提供

今年も「放生祭」がやってきます。濱の四季では、祭りをテーマにした「秋祭りの膳」を、ご用意いたします。



期間:9月12(金)-16日(火) 価格:1480円  
内容:濱焼き鯖 煮物 酢の物 煮豆 赤飯 など

子どもの食育推進グループ

# キッズ☆ サポーター



秋季の『キッズキッチン拡大編』、11月は「いのちをいただく」がテーマです。鮮魚をさばき、「いただきます」の意味を理解し、食べものに対する感謝の気持ちを育むことを目的とします。また「かけはしサポーターの『町家であそぼう!』」も同時開催(10-12時)。「魚あわせかるた」で楽しく学びます。(無料、対象制限なし)



食文化館運営ボランティア

# かけはしサポーター



おもてなしの心をモットーに、季節感を重視した食文化に関するしつらいや管理、イベントの企画運営、若狭おばまの食文化に関する研究を中心に活動しています。『かけはしサポーター』では楽しく賑やかに、一緒に活動して下さるメンバーを随時募集しています。関心のある方は事務局までお問い合わせ下さい。



2015年3月14日のリニューアルオープンに向け、1月より臨時休館する日がございます。ご了承ください。(詳しくは次号にて)

## ● イベントスケジュール ●

- 9/11[木] 季節の調理体験(9月編)
- 12[金] 季節の調理体験(9月編)
- 20[土] 季節の調理体験(9月編)
- 21[日] 元気食生活実践ガイド講習会(13-15時)
- 27[土] 医食同源番外編「秋の味覚で体いきいき!」
- 10/ 7[火] 元気食生活実践ガイド講習会(18-20時)
- 17[金] 季節の調理体験(10月編)
- 18[土] 季節の調理体験(10月編)
- 20[月] 季節の調理体験(10月編)
- 11/ 8[土] キッズ・キッチン「いのちをいただく」(10/31申込締切)
- 8[土] かけはしサポーターと町家であそぼう!
- 9[日] 若狭小浜港 海の駅フェスタ
- 14[金] 季節の調理体験(11月編)
- 15[土] 絶品プロの味!簡単ピザとサンドイッチ作り
- 16[日] 季節の調理体験(11月編)
- 17[月] 季節の調理体験(11月編)
- 29[土] 医食同源vol.11「骨粗鬆症&コリや痛みの予防と対処法」
- 30[日] 元気食生活実践ガイド講習会(14-16時)

- 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)
- 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食材やスタッフの調整に影響が出ます)

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。



# 小浜は、食と心のふるさと

「大阪の食文化を伝える。」

それが私達のポリシーです。

これは小浜市が目指している、食文化によって市の活性化を図るという「食のまちづくり」に相通じるものがあります。

縁あって何度も小浜を訪れているうちに、すっかり小浜に魅了されてしまい、若狭小浜の『美しい海・おいしい魚・素朴な宗教心』をもっと多くの人に知って頂きたいという強い思いから、大阪で居酒屋「鮮酒鮮味工房 若狭」をオープンしました。

大阪ではなかなか味わう事の出来ない小浜の食に触れることができ、お客様には大変喜んで頂いております。

「鮮酒鮮味工房 若狭」も今年で15周年。

初心を忘れることなく、より多くの人に若狭小浜の魅力を広めるとともに、より多くの人に愛される店、そして、より多くの人に安らいで頂ける店を目指し、さらなる発展を遂げてまいります。

また「御食国若狭おばまの料理を楽しむ会」と題して、毎年、大阪の皆様には若狭おばまの郷土料理を味わって頂く機会を設けております。

地元・小浜の方々のご協力のもと若狭の特産品を提供していますが、いつも珍しい食材に驚かされ、回を重ねるごとに新しい若狭おばまを発見することができ、若狭おばまの底知れぬ可能性を感じています。

近年、生涯を通じた健全な食生活の実現や食文化の継承、豊かな人間性の形成などの食育が見直されていますが、食文化館ではいち早く積極的に食育に取り組んで来られ、子どもからお年寄りまで、楽しみながら食に対する理解を深めることができるイベントを開催しています。

こうした取り組みにより小浜の人たちは身体的な活力、健やかさを手に入れ、精神的にも、自身が生まれ育った土地に誇りを持つことができるのではないのでしょうか。

そして、小浜の人たちの心身ともに健全な姿が、小浜を訪れる私たちの心に刻み込まれ、魅了するのではないのでしょうか。

今後も私たちが魅了し続ける存在であり続けて欲しいと願っております。

(文：大澤昭二／おおさわしょうじ)

若狭おばま御食国大使

寄稿文



丸善食品株式会社  
代表取締役社長

## 大澤昭二

<大澤氏と小浜市の関係>

大阪で経営する飲食店で、若狭小浜の食を広くPR。毎年小浜市民をプロ野球観戦に無料で招待。昨秋には市民表彰（特別功労）を受賞。

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。

# 小浜は、和食のふるさと

「若狭は日本の食遺産の本場」と、わたしは思っている。ユネスコは無形文化遺産として和食を評価したけれど、若狭の食は、その和食の魅力をぎゅっと凝縮しているからだ。

ご縁の始まりは 20 年前に上梓した『日本の朝ごはん』（新潮文庫）。一読された小浜市の村上前市長からすぐにご連絡があり、御食国大使を仰せつかった。朝食からこの国の原点を考察する視点と、小浜の食の伝統を守り育てる決意は、じつは、共通していたのである。

ある日、現在の福井県立若狭歴史博物館（本年 7 月オープン）の『中世の若狭の荘園マップ』で、わたしの姓の「向笠」を発見した。伊勢神宮の神饌などを担当していた荘園のようで、「向笠厨」となっていたから、ムカサはまさしく和食の原点だったのだ。じっさい、わたしの家系は福井がルーツだから、フードジャーナリストという仕事についているのも、深く強い食の縁（えにし）のおかげに違いない。

拙著『食の街道を行く』（平凡社新書）では、小浜市田島でへしこを取材し、いづみ町の鯖街道起点のプレートを踏んでから、鯖街道をたどった。京都までの近さに改めて目を見張り、若狭の食文化の洗練度の由来を納得した。とりわけ小浜市には「和食」の要素がすべて揃っている。谷田部ねぎをはじめ海山里の新鮮食材はいうまでもなく、味付けの基本の「さしすせそ」＝砂糖・塩・酢・醤油（せうゆ）・味噌は、地元生産のほか、かつては北前船や鯖街道で運ばれてきた。そして、和食にうま味と奥行きを添える「こさかみや」にも恵まれている。昆布・酒・かつお節・みりん・薬味のことだ。これはわたしが提唱している造語だから、ご存じない方も多いが、ぜひ広めたいものだ。それにしても、昆布は今も小浜の職人の手を経て初めて製品になるし、水がいいから酒も上質といった具合に、小浜は食遺産に満ちている。

ただ、悲しかったのは若狭町の向笠集落に行ったとき。福井梅の収穫を手伝ったのだが、地域の高齢化がすすんで、人手がなくて放置された梅園を目の当たりにしたのだ。枝の上でたくさんの青梅がふっくら色づいているのを見て、ため息が出た。また、生梅出荷が中心だったために加工業に出遅れたのが後継者難につながったとわかり、ふるさとの梅を何とか巻き返そうとひそかに誓ったものだ。それ以来、農家民宿開設を手伝ったり、地域おこしバックアップの講演に出かけたりと、ずっとお付き合いさせていただいている。

楽しみなのは、来年のミラノ万博。小浜市は松崎市長が先頭に立って出展されるので、きっと和食の魅力満載の展示ブースになるだろう。わたしは 2015 年ミラノ万博日本館公式サポーターでもあるから、精一杯応援するとともに、現地で一部始終を見守りたい。

（文：向笠千恵子／むかさちえこ）

若狭おばま御食国大使

寄稿文



フードジャーナリスト  
食文化研究家

## 向笠千恵子

<向笠氏と小浜市の関係>

東京日本橋出身。しかし姓をたどると若狭町向笠に始まる家系とのこと。食の取材で何度も小浜市を訪問。小浜についての文章も多数。

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。