

# 食文化館 だより

vol.034  
春 /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

「鯖ウィークin若狭小浜<3/3(金)-12(日)>」期間中は食文化館会場にもお越しください!

## イベント0『若狭おばまと鯖』展



小浜といえば「鯖」。マサバの解剖レプリカ、鯖の運搬により各地で生まれた鯖料理、祇園祭(千種区)やユミノコト(仏谷区)に伝わる鯖料理、アレンジ料理、鯖に関する新聞記事などをご覧ください。

展示期間:3月3日(金)-12日(日) \*期間中休館なし  
設置:御食国若狭おばま食文化館1Fミュージアム  
(入って右手の円形スペース)  
費用:無料

## イベント0「鯖の料理を楽しむ会」



\*左:桜の花の鯖ずし  
右下:浜焼き鯖汁

鯖ほど料理法が多彩な食材はありません。当日は、グループごとに異なる料理を作り、全種を皆様に召し上がっていただきます。新たな鯖レシピの参考に!事業者の方も大歓迎です。

日時:3月4日(土) 10:00-13:00 \*10分前にお越しください。  
対象:中学生以上 費用:1000円  
定員:30名(定員になり次第締切) 申込締切:2月28日  
内容:桜の花の鯖ずし へしこのコロッケ 浜焼き鯖汁 など  
鯖を使った伝承料理と創作料理10品

## イベント0「ウエカツの『仕組みで伝える・伝わる魚料理講座』」



上田勝彦氏

島根県出雲市出身。元漁師。

長崎県野母崎漁協所属漁業者を経て平成3年に水産庁入庁。平成27年水産庁を退官し、魚と日本の食卓をつなぐ「ウエカツ水産」を設立。料理教室や雑誌・テレビ・ラジオ等を通じ、トークと料理でサカナの魅力を伝える魚の伝道師。

魚をさばくのが面倒、匂いが嫌など、魚は調理も食べるのも苦手とする方に是非ご参加いただきたいプログラムです。魚の美味しさを引き出す秘訣から、今こそ知りたい栄養価のことまで、テレビなどのメディアで「魚を極めた水産庁職員」として大人気のウエカツ(上田勝彦)先生に教わります。中学生以上の一般の方ももちろん、水産業や飲食業などに携わっておられる方も大歓迎!! 目から「ウロコ」をたくさん落としにいらしてください!

日時:3月9日(木) 10:00-13:00  
対象:中学生以上  
費用:無料  
講師:上田勝彦氏  
定員:30名(定員になり次第締切)  
申込締切:2月28日  
内容:「もっと魚が食べなくなる」キッチン  
・トークショー 試食  
\*一部内容が変更する場合があります。

## イベント0「鯖ごはんのふるまい」



日時:3月11日(土) 11時頃から限定50食

## イベント0「キッズ・キッチン」

鯖を使ったちらしずしなど、家庭の祝い膳を作ります。自由にご見学ください。

日時:3月12日(日) 10:30-12:30  
対象:年中児~小学1年生  
\*申込締切は終了しています。

■3月8日(水)は臨時開館致します

「食文化館だより」「食文化館かわらばん」は、食文化館に常時配布しています。イベント情報はHPやfacebookでも随時発信しています。



## ごちそう展関連イベント・食達デリ「3色だんごをつくろう！」



食の達人・河南氏に教わり、さつまいも、安納芋、よもぎなどを入れてシンプルながらも風味豊かなごちそう団子を作ります。

日時:3月19日(日) 14:00-15:30

対象:園児以上(園児・小学生は保護者同伴)

講師:もちっ子 咲 河南セツ子氏(小浜市認定・食の達人)

費用:300円(1人2パックまで申込可) 定員:20名(定員になり次第締切)

内容:3色だんご 持物:持ち帰り容器

申込締切:3月12日

## お弁当をつくろう！



昼食をしっかり食べて、勉強もスポーツも力を発揮したいものです。お弁当向けのおかずの作り方や詰め方など、基本とコツを学びます。

日時:4月16日(日)、23日(日) 10:00-11:30

対象:中高大学生

費用:800円 定員:各20名(定員になり次第締切)

内容:人参といんげんの豚肉巻 ピーマンのじゃこ炒め  
パプリカとくるみのきんぴら セロリと大根のさっぱり煮  
鮮やかウズラ玉子 かぼちゃとベーコンのサラダ  
七分づきご飯のおむすび

## 季節の調理体験(3月編)



旬の食材と近くで入手できる食材にこだわり、家で実践していただくことを目的に毎月開催しているイベントです。月に同献立を3回開催していますが、4人以上の申し込みに限り、日時を自由に設定することができます。また献立の一部変更も可能ですので、好みや食物アレルギーなどの心配要素がある方も、皆様お誘いあわせの上で活用ください。

日時:3月14日(火)、17日(金)、18日(土) 10:00-13:00

対象:小学生以上(小学生は保護者同伴)

費用:700円(\*注:4月より800円) 定員:各30名(定員になり次第締切)

内容:春キャベツと新玉葱のオイル蒸し 鮭の味噌マヨ焼  
出汁巻 黒豆飯 桜餅

## 弁当に最適!「(短め)箸の研ぎ出し」体験



かねてから要望の多い短め「若狭塗箸」の研ぎ出し体験を用意しました。黒と赤の22.5cmに加え、赤20cmも用途に応じていかがでしょうか。

期間:3月2日(木)-5月30日(火) 時間:40分(\*目安)

対象:小学生以上(小学生は保護者同伴) 費用:900円(\*限定100膳)

申込:電話(0770-53-1034)/工房HP(<http://wakasa-koubou.com>)

## 「海のガーデンマルシェ」出店者を募集しています。

海のガーデン(利用例)



「はたらく乗り物大集合!!」



毎年子どもの日で開催する「はたらく乗り物大集合!!」の会場横(海のガーデン)で、今年は「海のガーデンマルシェ」を開催します。会場を盛り上げてくださる方のご応募をお待ちしています。(利用に当たっては、利用規約を遵守していただきます。詳しくは館までお問合せください)

日時:5月5日(金/祝) 10:00-15:00(予定)

会場:(御食国若狭おばま食文化館隣)海のガーデン

出店料:無料(必要な物品は各自でご用意ください)

締切:4月20日(木)

内容:飲食や雑貨などの販売 ゲームなど

\*写真は全てイメージです。

## ●地産地消をすすめる店「ごえん」と「中村商店」を紹介します。

お店は若狭湾が目の前！地魚料理が自慢で、「海鮮丼」はたっぷりの旬の魚介類と小浜産コシヒカリ。ランチ限定で提供する「お造り定食」は、旬のお刺身5種に焼き魚が付いて大変お得。

○営業・定休 11:30-14:00 / 17:00-23:00 水曜

○住所・電話 小浜日吉 57-2 0770-53-0770



メニューは 30 分かけて焼きあげる「浜焼さば膳」の 1 品のみ！自分でさばいて焼く「焼き鯖体験」も好評（要予約）。若狭の卵を使った出汁巻、地元の食材を使った副菜も絶品。来店前にお電話ください。

○営業・定休 12:00-15:00 不定休

○住所・電話 水取 1-5-6 0770-53-2580



●地産地消をすすめる店事業●小浜市・若狭地域で生産される農林水産物や加工品を積極的に取扱う市内の食料品店・飲食店を「地産地消をすすめる店」として認定しています。地産地消の推進を図り、若狭商品の生産・消費拡大と農林水産業並びに食料品店、飲食店等食品関連産業の振興を図ることを目的としています。

認定店申請は右のQRコードをスキャンするか、食文化館HPをご覧ください。



### 医食同源番外編「若狭東高生に教わる『体が潤う秋の薬膳』」

11月26日、「薬膳」で食と健康について研究している福井県立若狭東高校生活創造科の皆さんに、研究成果の披露として講義（「薬膳のすすめ～旬の食材を食卓に～」）と調理指導をしていただきました。参加者からは、「今回のように若い方と何かを一緒にしたり、教わったりする機会がもっとあるとよい」などの声が寄せられました。

#### ～講師の先生からのお便り紹介～

今回、初めて料理を教える立場になり、緊張と不安でいっぱいでしたが、参加者の方と話をしながら料理を作り、とても楽しいひとときが過ぎました。また、参加者の方から教えていただくこともあり、私たち自身が多くのことを学ぶことができました。

今回考えた薬膳は、基本的に旬の食材を使い、普段食べている食材で作った料理ばかりです。できあがった料理を食べ、「美味しい。家でも作ってみたい」と言っていたとき、薬膳を身近に感じていただけたと思います。今後も、薬膳に難しいイメージを持たずに、少しでも健康を意識して料理をする人が増えるよう、活動を進めていきたいです。

若狭東高校生活創造科 3年 海透梨奈 河原キム 木村なつみ 森田怜美 横山華実



### 食達デリ「挽きたて・打ちたて・湯掻きたての蕎麦を堪能しよう!!」

12月17日、食の達人（小浜市認定）の高鳥重郷氏に蕎麦打ちを教わりました。まずはデモンストレーションで、粉と水を混ぜるところから生地を麺状に切るところまでを教わりました。その後、いざ自分でやってみると途中で手順がわからなくなり、何度か手が止まることありましたが、高鳥さんが巡回して丁寧に教えてくださり、何とか完成させることができました。「挽きたて・打ちたて・湯掻きたての蕎麦を食べると、もう他の蕎麦では満足できない」という声が聞かれました。



### 食達デリ「バレンタインのお菓子をつくろう!!」

2月5日、食の達人（小浜市認定）の吉見妙子氏に教わり、バレンタインのお菓子作りを行いました。ハート型にくりぬいたスポンジケーキにチョコをコーティングしてアラザンなどで飾りつけたり、コーンフレークとチョコを混ぜて固めたりして、かわいいチョコが出来上がりました。仕上げにボックスもシールでデコレーションし、親子で参加の方も「子どもでも簡単に出来て良かった」と皆さま笑顔で持ち帰られました。



## キッチンスタジオ運営 グループマーメイド

春季の『季節の調理体験』は、「弁当(3月)」、「京都風春のおもてなしランチ(4月)」、「米粉活用法(5月)」をテーマに開催します。メンバーは随時募集していますが、小浜市の食生活推進員であることが条件です。まずはお問い合わせ下さい。



季節の調理体験のメニュー作成研修会

## 子どもの食育推進 キッズ☆サポーター

春の『キッズ・キッチン』は、3月12日に「祝いの日の献立」をテーマに、鯖を使ったちらしずしなど家庭の祝い膳を作ります。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)。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 " <https://youtu.be/L-WD3VzUgKo>



## 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、季節を重視した食文化に関するしつらいと管理、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しています。メンバーは随時募集していますので、お気軽に事務局までお問い合わせ下さい。



なれずし作り



節分のお供え展示

企画展示用のハンズオン作り

### ● イベントスケジュール ●

- 3/ 4[土] 鯖の料理を楽しむ会
- 9[木] ウエカツの「仕組みで伝える・伝わる魚料理講座」
- 11[土] 鯖ごはんのふるまい
- 12[日] キッズ・キッチン「祝いの日の献立」
- 14[火] 季節の調理体験(3月編)
- 17[金] 季節の調理体験(3月編)
- 18[土] 季節の調理体験(3月編)
- 19[日] 食達デリ「3色だんごをつくろう!」(申込2/25~3/12)
- 4/ 16[日] お弁当をつくろう!
- 18[火] 季節の調理体験(4月編)
- 21[金] 季節の調理体験(4月編)
- 22[土] 季節の調理体験(4月編)
- 23[日] お弁当をつくろう!
- 29[土/祝]-5/7[日] 食文化館のゴールデンウィーク
- 5/13[土] 季節の調理体験(5月編)
- 16[火] 季節の調理体験(5月編)
- 18[木] 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・キッチン以外は開催日の3日前までにお申し込みください)

● 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。なお自然災害等の場合はこの限りではありません)

● 申し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)

運営にご理解ください!  
〈変更事項〉

●4月より「季節の調理体験」の参加費用が800円になります。

●全てのイベントにおいて、参加者が少ない場合は中止することがあります。

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)



# 体にしみわたる味

料理人とはすなわち理を科る人ということです。「理（ことわり）とは真理を意味する。料（はかる）とは丁度よい加減にすることである。熊田むめ（1990-75）『料理の本質と作り方』より。」私はこの言葉がいつも心にあります。お客様に常に心をこめて人間味という味付けでお料理を仕立てることに努めています。

食育文化都市の小浜市は食育を義務と考え、「生涯食育」という理念のもと特に成長期の子どもたちの食育は重要であるとし、市内中学生までの子供たちが一定の食育体験学習ができるよう体制をととのえておられます。今は加工食品が発達し、好きな食べ物が手間をかけずにすぐに食べられる時代。そんな中、地元で水揚げされた魚を自らさばき味付けをすることで食育体験をとおして体にしみわたる味を、どこかに記憶していかれるのではないのでしょうか。私もある企画で「若狭ぐじのソーセージ」を考案したのがきっかけとなり、食文化館で料理教室をさせていただいたのがご縁の始まりです。

近年、地域の食に対する、ニーズが日本人だけでなく海外からの関心も高まっています。かつて大漁だった鯖は漁獲量も年々減り国産で質の高い鯖は高値で市場に並ぶようになりました。私は日頃から何よりも素材の質、鮮度に気を遣ってきました。栽培や飼育に人工の方法が発達した現在、「素材の質」が変化してきたのも事実です。求めている質の高い材料は稀少で、懸命に捜して手に入れなければなりません。小浜市では鯖の復活をかけ養殖するという試みをされ、2016年10月に食文化館において鯖サミットが開催され小浜の海で育てた鯖を試食する機会をいただきました。正直に申し上げて、その鯖のクオリティーの高さには驚きました。身の質感や鯖の香りの余韻、とてもバランスが良く長い時間をかけ、より自然に近い形での養殖方法を独自で進化させ多方面にわたる有識者のご意見を大切に創意工夫された結果なのでしょう。



先日、その鯖を使ったお料理でお客様に非常に高い評価をいただきました。料理名は小浜の白身魚のムースを纏った鯖のオープン焼き ミディトマトのフォンデュ九条ネギと椎茸のデュクセル ヘシコバターソースです。是非、弊社レストランにお運びいただき、小浜の鯖のお料理をご賞味下さい。2046年に北陸新幹線が開通すれば、沢山の観光客の方が訪れ「小浜の魚食」を堪能されることでしょう。そして「御食国若狭おばま」で貴重な食育を受けた子供さんたちが成長され、その価値に気づいてまた次の世代に向けて小浜市の食育と繁栄を担う存在でいてくれることを願っています。（文：上島康二／うえしまこうじ）

若狭おばま御食国大使

寄稿文



AIC 秋津洲京都  
取締役総料理長

上島康二

<上島氏と小浜市の関係>

食文化館での料理教室の講師を務めていただくなど、本市の食のまちづくりにご協力いただいている。

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。

# 箸への想い

若狭塗の箸は日本の宝だと思っています。御食国若狭から全国に向けた自慢の品の中で、私は真っ先に若狭塗箸を推奨しています。

私が生まれた小浜市西津は若狭塗箸のふるさと。実家のすぐ目の前は、竹から箸の型抜きをしていた工場が今も残っています。歌手を目指し上京したのが19歳で、その頃までの箸の思い出は強く心に残っています。古い話しになりますが幼少の頃、研ぎや塗り工程の加工所が町内に連なり、母も模様付けや塗りの内職をしていました。小学校では箸作りの体験学習やコンテストまであり、箸の頭を切り落としたペッチンでの工作は定番。冬の朝方は浜辺で竹屑の燃やし火に当たってからの登校など、私の思い出の西津は、箸が毎日の生活の一部として慣れ親しまれた時代でした。

仕事柄、全国各地を渡り歩いておりますが、デパートやスーパー、ホームセンター他、いかなる地域にも飾ってあり陳列されている若狭塗の箸を見かけると、足が止まってしまいます。これは〇〇さんところのやな・・・と、若狭・小浜と確認してはよし！と頷く。一度も来た事のない遠く見知らぬ町で、同郷の箸達と出会える事は本当に嬉しい気持ちになるものです。全国シェア80%を誇り、当たり前前とは言え、どこの地に行けどもそこでふるさとを感じる事が出来るのは心強い。これ若狭・小浜です！と得意気に言いきれぬ同郷が、行く所行く所に置かれているって、本当に凄い事だと思つづく思っています。そして日本人が、こんなにも毎日必ず手に持って長時間お世話になってる伝統工芸品は他には無いことを改めて感じます。

8月4日は箸の日。毎年、箸のふるさと館WAKASAで箸まつりが開催されます。この日の大きな目玉は若狭塗箸が半額で販売されること。8月4日のこの日だけは館内での箸が半額で手に入るのです。そして役目を終え、使わなくなったり痛んだりした箸の供養が行われます。新しく購入される皆様へ是非ともお薦めしたい、そんな8月4日の箸まつりです。

ちりとてちんでは小浜と若狭塗箸が一気に有名になって本当に嬉しく思いました。一昨年のミラノ万博での出展もすばらしかったと伺い、日本を代表する伝統工芸品として世界的にも益々、有名になって行って欲しいし期待をしています。

私はこれからも若狭塗箸にずっとエールを送り続け、微力ではありますが貢献をしていきたい気持ちでいっぱいです。

(文：益田倅次／ますだたくじ)

## 若狭おばま御食国大使 寄稿文



演歌歌手

益田

<益田氏と小浜市の関係>

小浜市西津出身。演歌歌手として活躍され、全国で小浜のPRをしていただくとともに、箸まつりでは毎年歌を披露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。