

食文化館 だより

vol.035
夏/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

夏休みは、食文化館で楽しい思い出を！

 夏休み期間(7月22日～8月31日)、食文化館と濱の湯は毎日開館・営業

イベント①おもしろふしぎクッキング 「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す。

日時:8月4日(金) 10:00～12:00

対象:小学生以上 費用:300円

定員:20名(定員になり次第締切)

内容:塩作り 青菜とナッツの塩ビスケット



イベント②おもしろふしぎクッキング 「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。

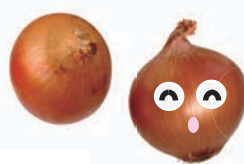
日時:8月8日(火) 10:00～12:00

対象:小学生以上 費用:300円

定員:20名(定員になり次第締切)

内容:玉ねぎの皮でハンカチの絞り染め 玉ねぎマフィン

イベント③医食同源番外編 「食物繊維をしっかり摂ろう！」



おもしろふしぎクッキングは、保護者の付き添いなしで参加できます！

野菜をたっぷり食べているつもりでも、食物繊維は案外摂れていないものです。

以前は、「食べ物のカス」と考えられてきた食物繊維ですが、実は大切な栄養素で、生活習慣病の予防などに期待されています。

日時:7月13日(木)・7月21日(金) 10:00～13:00

対象:中学生以上 費用:800円

定員:30名(定員になり次第締切)

内容:人参と押し麦のご飯 ごぼうと鶏のトマト煮 小松菜の和風ポタージュ オクラとレンコンのサラダ おから白玉のオレンジソースかけ

「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。



季節の調理体験(6・7・8月編) ※要予約(開催日の3日前まで)

毎月3回、季節の食材を使った調理体験を開催しています。



対象:小学生以上(小学生は保護者同伴)
費用:800円
定員:30名(定員になり次第締切)

※写真は、左上から黒豆ごはん、フォカッチャ、かぼちゃのスープ、梅風味のポトフ

6月編「手作りパンとスープ」

日時:6月15日(木)、17日(土)、19日(月) 10:00-13:00

内容:フォカッチャ スクランブルエッグ 大麦のミネストローネ
豆腐のババロア

7月編「梅干し」

日時:7月11日(火)、15日(土)、20日(木) 10:00-13:00

内容:黒豆ごはん ささみの梅しそ天ぷら 梅風味のポトフ
梅酒のケーキ

8月編「夏野菜と名物カレー(自由軒風)」

日時:8月5日(土)、7日(月)、10日(木) 10:00-13:00

内容:ドライカレー温泉卵添え 夏野菜の揚げ浸し かぼちゃ
のスープ いちじくのくずもち

お一人の方、初心者の方も大歓迎♪
手ぶらで、お茶を飲みに行くような
感覚で、お気軽にお越しください

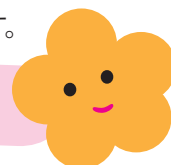


若狭工房の季節限定メニュー「サンドドームを作ろう!」



若狭塗の素材(卵殻、貝)と若狭和紙、若狭湾の砂を使っ
て、涼やかなサンドドームを作ります。
水の中を、ユラユラと飾りが舞い落ちます。

夏休みの自由研究に
おすすめです!



日時:6月1日(木)~8月31日(木)

時間:60分 ※目安の時間

対象:園児以上(園児・小学生は保護者同伴)

費用:800円

定員:1グループ8人まで(越える場合は事前申込みが必要)

キッチンの貸卓について ※要予約(開催日の3日前まで)

自分たちで食材を持ち込んで、料理をするプランです。
スタッフによる補助はありません。

対象:小学生以上(小学生は保護者同伴)

定員:1~6名(5台まで貸出・合計30名程度)

所要時間:180分(超過の場合180分ごとに1台500円)

費用:1台500円(冷房使用時は700円)

※調理器具、エプロン、三角巾はご利用いただけます。

※食材・調味料等はお持ち参ください。

※終了時、設備等を入室時の状態に戻してください。



子ども会など各種団体のイベント
などにご利用ください!



イベント報告 (3月～5月)



「鯖の料理を楽しむ会」

3月3日～12日まで、「鯖ウィーク in 若狭おばま」を開催しました。4日は、鯖を使った伝承料理や創作料理10品を調理しバイキング形式で味わいました。参加者からは、「また家でも作ってみたい!」や「こんなにたくさんの鯖料理を一度に食べることができて大満足です」などの声が聞かれ、大変好評でした。



「ウエカツの『仕組みで伝える・伝わる魚料理講座』」

3月9日に、大人気のウエカツ(上田勝彦)氏を講師に迎え、魚料理講座を開催しました。生臭くならない下処理の仕方や簡単で美味しい調理方法などを学びました。参加した主婦からは、「教えていただいたこと全部が今日から実践できることで、色々な魚を買って挑戦してみたい!」などの声が聞かれました。

食達デリ「3色団子をつくろう!」

3月19日は、食の達人・河南セツ子氏を講師に迎え、ピンク、黄、緑色の3色団子を作りました。さつま芋や安納芋が入っており、大変美味しい団子が出来あがりしました。緑色の団子は、河南氏が摘んだヨモギが入り、参加者らは「とっても良い香りがする」など、香りや彩りを楽しみながら調理しました。



ゴールデンウィーク

様々なイベントに、たくさんの方にお越しいただきました!



主なイベント

- ①若狭子ども将棋名人戦(4月30日)
- ②チャリンコかみしばいやさん(5月4日)
- ③はたらく乗り物大大集合!! (5月5日)
- ④こいのぼりを作ろう! (5月5日)



キッチンスタジオ運営 グループマーメイド

夏季の『季節の調理体験』は、「手作りパンとスープ(6月)」、「梅干し(7月)」、「夏野菜と名物カレー(8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。



5月の季節の調理体験

- ・米粉のケーキサレ
- ・米粉で作る天ぷら
- ・米粉のごま豆腐
- ・米粉カスタードクリームフルーツ和え



子どもの食育推進 キッズ☆サポーター

夏の『キッズ・キッチン』拡大編は、2回開催します。7月23日は「家族に感謝-子どもが作るおもてなし料理-」で、小さな手でおもてなし料理を作り、家族にふるまいます。8月19日の「野菜の色はパワーの元」で、夏野菜と手作りルーで元気カレーを作ります！

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)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校区内型地産産学校給食編
- 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。

5月5日は、きなこ飴のふるまいとペーパークラフトでこいのぼりを作りました。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

- 6/ 15[木] 季節の調理体験(6月編)
17[土] 季節の調理体験(6月編)
19[月] 季節の調理体験(6月編) ★参加者募集中！
- 7/ 3[月]- 6[木] メンテナンス休館
11[火] 季節の調理体験(7月編)
13[木] 医食同源番外編「食物繊維をしっかり摂ろう！」
15[土] 季節の調理体験(7月編)
20[木] 季節の調理体験(7月編)
21[金] 医食同源番外編「食物繊維をしっかり摂ろう！」
23[日] キッズ・キッチン「家族に感謝-子どもが作るおもてなし料理-」(7/10申込締切)
- 8/ 4[金] おもしろふしぎクッキング①「海水から塩を作ろう！」
5[土] 季節の調理体験(8月編)
7[月] 季節の調理体験(8月編)
8[火] おもしろふしぎクッキング②「玉ねぎの皮で絞り染めをしよう！」
10[木] 季節の調理体験(8月編)
19[土] キッズ・キッチン「野菜の色はパワーの元」(8/3申込締切)
23[水] かけはしサポーターの地蔵盆「まいってんのう」

- 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

夏休み期間中の開館・営業 (7月22日～8月31日)

●食文化館と濱の湯は、毎日開館・営業

●濱の四季は、通常通り水曜日が定休日(8月9日・16日は臨時営業)。8月1日は夜も営業。

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)



第二のふるさと小浜

私は小浜の町の風景の詩が描かれた小浜情話と言う曲を唄わせて頂き、その上御食国大使と言うすばらしい大使に任命して頂きました。このご縁で何度も小浜市におじゃまし、そしてこの曲を唄うたびに、小浜のすばらしい名所を全国の人に知っていただこうと思い、色々な著書の中から小浜の古い歴史、食文化を学び、実際自分が体験して、観て食して感じた事を各県にお伝えしてまいりました。

私が初めて食した物は、新鮮なイカの刺身でした。今まで食べた刺身とまったく違う味、そして口の中に広がる甘味と繊細な舌ざわりに「エッこれが若狭湾で捕れたイカなんだ」とビックリしました。ホテルの朝食では若狭カレーの干物が焼いて出されており、これがまた、普段見るより小さいサイズなのに絶品で!!朝なのに2~3枚ペロリと食べられそうな味、サッパリとしているのに口の中で旨味、甘味が残って何度でも食べたくなる美味しさでした。

また鯖も私の大好きな魚です。鯖で有名な小浜ではビックリする鯖缶にも出会いました。こんな大きな鯖缶は小浜にしかありません。食べてみたら、もうなんとも言えない鯖のそのままのおいしさ。私は缶詰を開けたら何の料理にも入れずそのまま食べます。それが私には最高の食べ方です。それに焼き鯖もビックリでした。あんな一匹まるごと串にさして焼いてあるのも初めて見ました。見た目とっても美味そうですが、食したら口の中で身がふんわりと広がり味も濃く私のファンクラブのメンバーにも好評です。

皆とは小浜には何回も訪れています。貸切バスで、毎回20名以上のメンバーで行きましたが、帰りのおみやげは皆、決まって鯖缶と焼き鯖です。皆ビックリする程の個数を買って帰ります。初めて訪れた時は鯖缶150個焼き鯖100本と小浜の方々もビックリする程でした。皆で笑いながら持ち帰ったのを覚えています。私の地元、加古川のたくさんの仲間達も小浜の応援をしています。まるで親戚みたいです。小浜の情報がテレビで放送したらすぐ私に報告してくれます。「新幹線の駅が出来るそうですね」って。

私は「小浜情話」を唄わせていただいて、本当に良かったと心より感謝しています。何よりも大事な事は、小浜で応援して下さっているファンの皆様に出逢えて御縁をいただいた事、感謝の気持ちでいっぱいです。日本遺産第一号の鯖街道の事もいろんな場所で伝えさせて頂き、小浜の食と人に逢うために小浜へ行く時は故郷へ帰っている思いの私です。

(文：丘川まゆみ／おかがわまゆみ)

若狭おばま御食国大使
寄稿文



演歌歌手

丘川まゆみ

<丘川氏と小浜市の関係>

2012年に小浜を舞台にした「小浜情話」をリリースされ、以来、全国において本市の魅力をPR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。

小浜の資源・資産・資本を活かそう

小浜における記憶の場所は、30年経った今でも鮮明に覚えています。1987（昭和62）年夏、福井県工業技術センターの技術アドバイザーとして伝統的工芸の技術アドバイザー派遣事業の思い出です。嶺南若狭のイメージは、嶺北より温かく、美しい環境と明るい人柄の場所と感じていました。九州の博多で育った私は、少しでも温かいところは、なんとなく居心地の良い場所のイメージがあるからでした。

実際、若狭塗りの職人さんを訪ねると「遠いところおいでいただき、ご苦労様です」と奥様の挨拶と同時に、漆塗りの木桶に氷が浮かび、中に幾つか白く透明な「くずまんじゅう」が美しい景色となっていて、とても美味しい味覚を忘れません。わたしはデザインは文化であると考えます。経済の基盤は文化で、文化の価値化が文化経済に連動します。小浜の職人さんとの出会いは、経済より優しさのもてなしと歓待でした。「くずまんじゅう」の文化が、小浜の文化素養と価値を産み出されていくと感じました。そして、ご縁は経済を超えて交流が始まりました。

2001(平成13)年突然、市長がわたしの事務所を訪ねられ「御食国大使」依頼。2006(平成18)年に「食育・食文化の祭り」アドバイザーとしてお手伝い。行政依存の体質から民間主体の企画と自主運営政策を提起しました。そして行政と市民が協働し汗をながす喜びに、未来の小浜流儀が育つと考えていました。

小浜に受け継がれた歴史は資本であり、食文化も伝統工芸も環境（自然）を資本として活かし、生活は文化価値として文化資本を形成。さらに、こうした資本はイメージ的に「ちりとてちん」など、全国に情報化。イメージは風評被害があるように、生かせば象徴資本として生成されます。この当たり前が地元にいるとなかなか意識されません。資本は物質や形態、固定化されるものではなく、歴史、環境、文化などの連携や連鎖、しかも関係し働くことで循環形成されていきます。このことを資本（capital）と言います。すでに、水を資本として雲城水がお酒やお菓子に活かされ、田烏のなれずしは文化技術です。若狭かき、ぐじも環境が美味を育てます。観光も文化を観たり、体験したり、味わい、その土地の固有文化を感じます。究極は小浜に住んで定住していただきたいものです。小浜の「文化」を活かしたまちづくりは福井県内で唯一最初の文化政策でした。こうした価値を活かし、みんなで豊かな小浜を創造していきましょう。

（文：坂田守正／さかたもりまさ）

若狭おばま御食国大使

寄稿文



デザイン文化科学研究所所長
株式会社 デザインスタジオ・ビネン代表取締役

坂田 守正

<坂田氏と小浜市の関係>

2006 年の「食育・食文化の祭り」アドバイザーとして携わるなど、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。