

## 令和6年度 季節の調理体験 (テーマ&献立)

### 健康食「和食」

4月 雑穀ご飯 / 鯖の菜種焼き / 具たくさん味噌汁  
ほうれん草とこんにゃくの白和えクルミ入り

### 春を感じる洋食

5月 フォカッチャ / ポークカツレットマトソース  
グリーンピースのポタージュ / いちごの豆腐ムース

### 家庭の賑やか中華

6月 ごぼうとりんごのシャキシャキ中華風肉みそ丼  
たまごとトマトのスープ / ごま団子

### 暑さに負けない夏料理

7月 麦ご飯 / 梅タレの豚しゃぶ  
冷汁 / くずまんじゅう

### 夏野菜のイタリアン

8月 ミディトマトのカッペリーニ / 鯖缶とイカのトマト  
煮 / 小鯛の笹漬けと夏野菜のグリーンソース

### 小浜の伝統料理①

9月 梅干し入り黒豆ご飯 / 里芋のいとこ煮  
きゅうりと麩の辛し和え / 梅ゼリー

### 鯖を堪能

10月 鯖の押し寿司 / 浜焼き鯖汁  
黒糖わらびもち

### 小浜の伝統野菜

11月 谷田部ねぎとワカメのうどん / さつま芋の天ぷら  
野菜のかき揚げ / 人参ゼリー

### お正月のお料理

12月 3種の手まり寿司 / 伊達巻・りんごきんとん  
紅白なます / 京風雑煮 /

### 発酵食品

1月 酒粕のケーキサレ / 冬野菜のクラムチャウダー  
甘酒豆乳プリン

### 小浜の伝統料理

2月 白ご飯 / 鯛そうめん / のっぺい  
でっちようかん

### 家庭で祝うハレの日のお寿司

3月 焼き鯖ちらし寿司 / はまぐりと菜の花の潮汁  
桜もち

■ 対象：小学生以上 (小学生は保護者同伴)  
■ 定員：16名 (定員になり次第締切)  
■ 時間：10:00 ~ 13:00 ■ 費用：1,000円

\*開催日はHP またはお電話でご確認ください。  
\*申込期限は3日前まで。前日・当日の取消は、取消料として参加費全額をいただきます。  
\*都合により内容が予告なく変更する場合があります。  
\*日時を自由に設定できるプランもあります。親睦会などに  
ご活用ください。(4名以上、献立一部変更可、半月前までに申込)

## 若狭名物土産作り体験 \*通年実施

■ 対象：小学生以上 (小学生は保護者同伴)  
■ 定員：4~16名

### 鯖の押しずし (1本)

■ 費用：1,900円  
■ 所要時間：60分  
■ 申込期限：1週間前



### 手まりずし (8個)

■ 費用：1,300円  
■ 所要時間：45分  
■ 申込期限：1週間前



### かまぼこもしくははんぺん

■ 費用：800円  
■ 所要時間：80分 (蒸し40分を含む)  
■ 申込期限：1週間前



### くずまんじゅう (8個) もしくは でっちようかん (1パック)

■ 費用：600円  
■ 所要時間：60分  
■ 申込期限：3日前



\*電話とキッチン利用申込書  
(HPからダウンロード)でお申し込みください。  
\*前日・当日の取消は、取消料として参加費全額をいただきます。  
\*都合により内容が予告なく変更する場合があります。  
\*対象、定員、所要時間は目安です。

## 調理台&調理器具の貸し出し /

### 貸卓 (1台) \*通年実施

■ 対象：小学生以上 (小学生は保護者同伴)  
■ 定員：1~4名 (5台まで貸し出し合計20名)  
■ 所要時間：180分 (超過の場合180分ごとに500円)  
■ 費用：500円 (冷暖房使用時は700円)

\*電話とキッチン利用申込書 (HPからダウンロード)で  
お申し込みください。  
\*食材を持ち込んで設備・器具のみを利用するプランです。  
\*スタッフによる補助はありません。  
\*終了時は、設備等を入室時の状態に戻してください。  
\*申込取消の取消料はかかりません。

**感染症の感染拡大防止対策として、  
以下についてご理解とご協力をお願いいたします。**

\*マスクを着用の上、ご参加下さい。  
\*事前に、検温や簡単な問診票記入をお願いし、  
場合によっては参加をお断りする場合があります。

グループマーメイド

# 季節の調理体験

<年24 (12か月×2)回 / 10時より2時間 / 1,000円>

グループマーメイドが、

きめ細やかな  
対応



新鮮で  
安全安心な食材



良心的な料金



で調理を楽しく手ほどきします!

詳しくは裏面へGO!

みけつくに

## 御食国若狭おばま食文化館

【TEL】 0770-53-1000

【FAX】 0770-53-1036

〒917-0081 福井県小浜市川崎 3-4

【休館日】 水曜日 (祝日の場合は開館)、年末年始 (12月28日～1月5日)

【開館時間】 9:00～18:00 (11月～2月は9:00～17:00)

【HP】 <http://www1.city.obama.fukui.jp/obm/mermaid/>

