

令和5年度 季節の調理体験 (テーマ&献立)

4月 色鮮やかな和食 (企画展示に合わせて)

赤飯 / 連子鯛の塩焼き / 春の香り汁
春キャベツのおひたし / 三色だんご

5月 米粉 (米粉で洋風に)

米粉ピザ / シーザーサラダ
アスパラのポタージュ / 米粉のブランマンジェ

6月 魚さばき (梅雨イワシを手開きに)

イワシのかば焼き丼 / つみれ汁
スナップエンドウの煮びたし / 水無月

7月 魚さばき (アジを背開きに)

雑穀ごはん / アジフライ / ひじきの白和え
夏野菜の味噌汁 / 梅寒天

8月 鯖カレー (若狭の名産品を使って)

麦ごはん / 鯖缶のドライカレー
ミディトマトのマリネ / 若狭いちじくの豆腐ムース

9月 だしのうまみ (だしの引き方)

みょうがの炊き込みごはん / 鶏むね肉と夏野菜の煮びたし
昆布たっぷりのお味噌汁 / 甘酒豆乳プリン

10月 行事食① (地域の逸品)

雑穀ごはん / のっぺい / 浜焼き鯖汁
茄子とみょうがの辛し和え / いもおはぎ

11月 カンタン洋食 (一から作る洋食)

谷田部ねぎのパン / 簡単ビーフシチュー
蒸し野菜のサラダ / 豆腐と豆乳のティラミス

12月 おせち料理 (小浜風の祝い肴)

野菜と小鯛の手まり寿司 / 鯖の昆布巻き
れんぼ / 小浜の雑煮 / 柿ようかん

1月 発酵食品 (小浜風に)

にしんのすしの炊き込みごはん / あったか粕汁
青菜の黄身ヨーグルトがけ / 酒まんじゅう

2月 行事食② (節分と初午)

稲荷寿司 / 巻寿司 / 季節の野菜の炊き合わせ
けんちん汁 / 初午だんご (あん入り白玉だんご)

3月 お花見弁当 (弁当作りのコツ)

桜色黒豆寿司 / 塩麹唐揚げ / ブロッコリーのごま和え
春キャベツと新玉ねぎのオイル蒸し / いちご大福

- 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。

新型コロナウイルス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/>

