

～近江町で働く人たちが綴る、おみちよのホンネマガジン～



# のある暮らし

06

2017冬

おみちよが  
赤く  
色づく季節。

TAKE  
FREE







# 近江町市場 ここだけの食育

見て・作って・食べることの大切さ

## 親子おみちよ体験

近江町市場のことをもっと知ってもらいたい・食の大切さを学んでほしい。  
金沢市民に支えられてきた近江町市場だからできるスペシャルプログラム。  
それが「親子おみちよ体験」です。  
親子で一緒に旬を感じ味わいながら、近江町市場のおもしろさ、奥深さ、  
そして食の大切さを学びませんか。



↑お店の人が教えてくれるのはここでしか聞けない話

北陸新幹線の開業以来、金沢には多くの人が来訪されるようになり、近江町市場も賑わいを見せるようになりました。それは市場にとつて誠にありがたいことであり、県外をはじめ国外よりご来場いただいている皆さまには大変感謝しております。

しかし、その反面、金沢市の中心部にあることで車のアクセスが不便であったり、混雑していたり、といった現状に加え、郊外型のショッピングセンターの便利さに押され、地元のお客さまの足が遠のいている現実も見受けられます。

「やっぱり金沢市民の皆さんに愛される近江町市場でありたい。」「地元のお客さんで賑わう市場にしたい。」「そう思うから私たちが出来る事は何かを考えました。」

近江町市場には歴史があり、プロの料理人が求める品質、品揃えがあり、金沢の料理文化を支えてきました。今日でも毎朝、和食の板前さん、レストランのシェフをはじめ沢山の料理人がその日の仕込みのためにやってきます。またそこに地元のお客様も加わって、会話をしながら楽しく買い物をする風景がここには残っています。そんな、市場、という場所が持つ独特の楽しさがあります。「市民の台所」と親しまれている所以がここにあり、市場の豊富な食材と触れ合い、料理をする楽しさを伝えること、全国にも稀な存在



↑2017年の夏に行われた親子おみちよ体験、おみちよ探検の様子



↑もちろん料理を作るのも自分たち。勉強だけでなく食育を体験できます。



である「近江町市場」を市民の方々にもっと知ってもらい来場してもらおうこと。これらを実現させるため、今回の食育事業「親子おみちよ体験」を企画、実施するに至りました。

体験内容は、まず「おみちよ探検」と称し、自分の目で食材を見て、触れて、臭いを嗅いで近江町を歩きます。その道中でお店の人の食材の話を聞いたり、普段入れない場所に入ったりして、食材のことを体感してもらいます。

そして実際に料理を作っていくわけですが、もちろん子どもたちで調理をしてもいいです。料理は難しいこともあり、上手にできないこともたくさんありますが、自分で作り、食べることを通して、食べるだけではなく「食」の楽しさと、美味しさ、大切さを体験してもらいます。

近江町市場の食育は、市場であることの魅力を最大限に活かした食育であり、他のどの場所にもできない「食育」をしていきたいと考えています。

親子おみちよ体験に興味を持たれたみなさまは、近江町市場のウェンサイトをご覧いただければと思います。



# 育ててくれている人

## インタビュー

### 第五回 香りん寿し 主人 吉川 武司さん

おみちよを育ててくれている人インタビューも早5回目。今回は近江町市場にほど近い、金沢城「黒門」近くの香りん寿し武司さんにお話を伺ってきました。

創業は1951年(昭和26年)。60年以上地元で愛されて続けているお寿司屋さんで、現在は店主とお母様、奥様、そして4代目となる息子さんの4名でお店を切り盛りされています。

最近では海外からの旅行者が日本を訪れる際に非常に参考になっているという旅行情報サイトであるトリップアドバイザーで人気店にもランクインされ、地元のお客様に加え、外国からのお客様も増えて、ますますお忙しい日々を送られているそうです。

### 金沢のお寿司の魅力

当店は、近江町市場から直に仕入れた新鮮な魚を少しでも低価格で手軽に気軽に来店、そして楽しんでいただきたい思いは先代の頃から何ひとつ変わることもなく売りをさせていただいております。

これからも皆様にご愛がいただけたら、ように精進してまいります。

お忙しい中、ありがとうございます。これからもよろしくお願いします。



### 香りん寿し

〒920-0903  
石川県金沢市博労町79  
TEL / 076-231-5964  
<http://www.kourin1.com>

### 近江町の良さと課題

店主は『今日は何がいい?』など粋な店員さんたちと気軽にやりとりできるのが対面販売の良さであり、今日はどんな魚に出会えるかという楽しみを味わえるのが近江町市場の魅力だと話します。

しかし、「新幹線の開業後は観光のお客さんが増えて地元の方々の足が遠退いた感じは否めないが、これまで通り」金沢市民の台所としての誇りと使命感を持って地元根付いた商売を続けていきたい」と近江町市場の課題も指摘されています。

# 出汁だしのチカラ

近江町市場の中には魚屋さん、肉屋さん、八百屋さん

さんはもちろん、数多くの専門店があります。

そんな今回は食事、こと和食において必要不可欠

とも言える「出汁」についてのお話。

昆布専門店として近江町市場で100年続く「昆布の

比賀」の比賀 泰夫さんに美味しい昆布の出汁のお話

を聞いてきました。



昆布の比賀

TEL:076-231-5215 / FAX:076-231-5222

営業時間:9:00~17:30

定休日:不定休





## 昆布の旨みの秘密

昆布のうま味はグルタミン酸ナトリウムとマンニトという成分にあると言われていますが、それだけではありません。自然の恵みだからこそ、かすかな塩味。ほのかな甘味。それらが合わさり昆布ならではの風味が生まれます。

さらに昆布を料理に使うと独特のコクが出るのは、昆布の主成分であるアルギン酸と一緒に料理された素材の味をさらに引き出してくれるからです。そして昆布から取れる出汁は自然が生み出してくれる最高の出汁。やはり化学調味料ではなく、素材から取れる出汁を使った料理は何物にも代えがたい味になります。

### 無駄がないからお財布に優しい

出汁を取るのに必要な昆布やかつお節、煮干しなどは、化学調味料と比べると価格は少し上がります。しかし、出汁を取った後はふりかけや佃煮にしたり、塩昆布にして他の料理に使ったりと、好きなように加工することが出来ます。

もちろんそのまま食べることもできるため、無駄になる部分がありません。たとえ身体に欠かせない要素がた

### とっってもたくさんの栄養素が含まれる

昆布であれだけ味があるのに、実はカロリーは低く、計算できないほど。ただし身体に欠かせない要素がた不足しがちな鉄分やカルシウムをはじめ、肉食中心の生活で酸性に傾きがちな血液を中和してくれるアルカリ度が、さらに、昆布の成分の4分の1を占めるアルギン酸は、便秘にも効果があります。その他身体の塩分を追い出すカリウムを含んでいたりと、コードも豊富に含んでいたりと、まさに現代人にぴったりの食品です。

### 昆布のうま味成分が料理を引き立たせる

出汁に含まれるグルタミン酸やイノシン酸といった旨味成分は、味に奥深さや深みを与え、香りを良くします。いつもの料理の出汁を変えるだけでワンランク上の味に仕上げることが出来ます。

また、旨味がギュッと詰まっているため調味料の使用量がおさえられ減塩効果にもつながります。

### 昆布の旬と選び方

昆布は大体6月下旬から9月下旬にかけて収穫されており、旬といえるその時期になります。

種類がたくさんありますので、それぞれが適した料理に使うと、より一層美味しく食入ることが出来ます。

また、昆布は収穫時期によって昆布自体の厚みが違ってきます。収穫時期が早いものは薄いため、出汁を取ったり、煮ても早く柔らかくなるので、たけのこ昆布などに。収穫時期が遅いものは肉厚で昆布を食べる昆布締めや佃煮などに最適です。

ただ、パックされたものを購入する際にそれらを判断することは難しいので、もしそのようなこだわりの昆布をお求めになる際はぜひ近江町にきて相談してみてくださいね。

## プロが教える出汁のイロハ

和食の基本といえば、なんといっても「出汁」。すべての料理の基本は出汁にあり、とていいほど重要なもの。煮干や昆布から取る出汁を使った料理の深い味わいは、思わず「ふうー」って身体力が抜けるくらい美味しいですよ。そんな昆布ダシのうま味を最高に美味しく引き出すダシの取り方を昆布のプロに聞いてきました！

### 昆布の秘密

**真昆布** 幅が広く肉厚。上品な甘味があり、出汁(煮汁や鍋ものなど)に最適。

**羅臼昆布** 幅が広く柔らかい。濃いコクのある出汁が出るので、鍋物(湯豆腐・ちり鍋など)に。

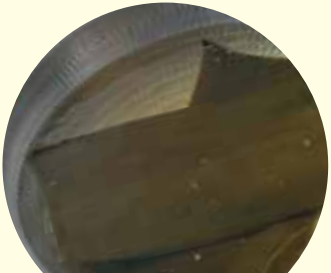
**利尻昆布** やや堅めで、真昆布より塩味があり、汁が濁らず澄んだ香りの良い出汁になる。

**日高昆布** 煮えやすいので、出汁の他、昆布(三石昆布)巻、煮物、佃煮などにピッタリ。

**長昆布** 煮えやすいので、昆布巻や塩昆布、佃煮や煮しめ昆布に。

### うま味の相乗効果

**ジツと 一番だし**  
うま味の強い出汁としてお吸い物など汁の味そのものを味わう料理に向いています。



出汁の取り方 分量:1%あたり昆布20g、かつお節30gほど

- ①昆布を水につけて火にかけ、お湯が煮立つ直前に昆布を取り出し、かつお節を入れます。ひと煮立ちしたらすぐに火を止め、灰汁を掬って取り除きます。
- ②かつお節はかき混ぜずに自然に沈むまで待つから取り出します。ふきんやキッチンペーパーでこすと便利。

### 普段使いの定番

**サツと 湯だし**  
一般的に昆布だしと言うとこれ。毎日のお味噌汁や湯豆腐にぴったり。



出汁の取り方 分量:1%あたり昆布20gほど

昆布を水につけたあと、火にかけます。煮立つ直前に昆布を取り出して出来上がり。

### プロの味に挑戦

**ジツと 極上だし**  
うま味の強い出汁をとる極意はお鍋の温度を60℃に保ち、弱火で40分かけて煮出す方法が最適。



出汁の取り方 分量:1%あたり昆布20gほど

ゆっくり温度を上げ、60度くらいの温度で40分ほど煮出して行きます。出汁の色が綺麗な薄い黄色になり、飲んでみて昆布のうまみを感じられたらできあがりです。

**出汁のコツ** 昆布は利尻昆布もしくは羅臼昆布がオススメ

### ストックしやすい

**ジツと 水だし**  
ゆっくりと引き出した上品な出汁は、すまし汁や酢の物に最適。



出汁の取り方 分量:1%あたり昆布20gほど

鍋に水と昆布を入れ、2時間以上置き、昆布を取り出して出来上がり。

**出汁のコツ** ピッチャーに入れて出汁を取ると便利。ただし、昆布の入れっぱなしにはご注意ください。



### 昆布の秘密

産地と名称

日本の沿岸には14属45種の昆布があるとされていますが、その大部分95%は北海道で生産されています。その他5%は青森、岩手、宮城の東北3県で生産されているのです。

品名に産地名がついているのが特徴で、みなさんよく聞いたことがある名前もあるのではないのでしょうか。



# おのある装い

Omicho's  
Boukangi  
Snap

今回は、近江町市場で働いている4名の方の防寒着をスナップでご紹介します。  
取材してみると暖かく、個性のあるシャレオツファッションで決めておられました。  
【①趣味／②おすすめの寒さ対策(食べ物やグッズ)／③接客のモットー】

鮮魚通り なんぼ商店 店主 勤続年数20年

## 南保守さん



長年、愛用の黒のナイロンブルズンを着用。水色のエプロンとの色合いがバッチリです。真冬にはズボン下と、もっと厚手のアウターを着られるとの事。

【①スキー／②生姜をいれためった汁を食べる／③常にお客様目線で見る事を心がけています】

中通り 沖津食品 販売員 勤続年数8年

## 斉藤章倫さん



厚手な黒のブルズンを着用、またご自身のトレードマークのハンチング帽子がポイント全体的にラフでスタイリッシュな装い。

【①歌を歌う事(最近、NHKのど自慢チャンピオン大会に出場しました!)／②汗がダラダラ流れる程、辛い物を食べる／③品物を売るだけでなく、焼き方や食べ方など丁寧に説明する事を心がけています】

近江町いちば館地階 だし巻き屋 販売員 勤続年数5年

## 中村雅美さん



紺の前開きのフリースを着用。ボトムスはレギンスの上からヒートテック加工のジーパンを着るのが定番との事。

【①金沢散策(市内に何十年も住んでいますが、訪れた事のない名所が多く、数年かけて制覇したいです!!)／②朝一番に暖かい生姜茶を飲む／③人と「つながる」、次に「つながる」接客を心がけています】

近江町いちば館地階 だし巻き屋 販売員 勤続年数5年

## 中村朋美さん



チャコールグレーのナイキのブルズンがポイント。薄着に見えて、内側が起毛で暖かいスポーティな装い特徴

【①DVD鑑賞／②カイロを貼りまくる!!／③次に「つながる」、気持ち良く誠心誠意を込めた接客を心がけています】

知ることは残すこと。そんなおみちよの物語

## 塚林 淑江さん・岸川 敏子さん

—まずは、お二方がそれぞれに近江町市場で働くことになったきっかけからお聞かせいただけますか。

**塚林** 私が近江町市場で働くことになったのは1954(昭和29)年からです。現在の近江町市場商店街振興組合の前身である、青草辻近江町市場自治協会で働くことになったの。

**岸川** 私は商工会議所で働いていたのですが、ともに俳句の会の仲間だったこともあって、塚林さんの紹介で組合にお世話になることになりました。1967(昭和42)年でしたかね。

—お二人のお仕事の内容は？

**塚林** 私は組合の事務を担当して、  
**岸川** 私は青果部の経理でした。

—1966(昭和41)年、西念町に金沢中央卸売市場が完成。近江町市場は小売専門の形態に変わりました。

**塚林** 心配だったわ。

**岸川** 上近江町の通りが寂しくなり、あいそむなくなると思った。



近江町市場にお勤めのころの塚林さんと岸川さん。



向かって左側が塚林さん、右側が岸川さん。今も変わらずお元気なおふたりです。



**塚林** 一般の消費者も引いていったんじゃなかったかな。  
—この組合事務所に歴代の協会長、理事長の写真が掲げられていますが、思い出がおりでしょうね。  
**塚林** 比賀(和吉)さんは実におっとりとした方でした。荒井(知行)さんは冷蔵庫、駐車場をこしらえて、先見の明があったわね。成瀬(清次)さんは東大を首席で卒業されて・・・、私とは話が合いました。柚木さんは明るくて、大らかでオープンな方でした。  
**塚林** 私は荒井さんの思い出が深いです。亡くなられて、お墓参りにも行かせていただきました。

—お二人のお仕事の内容は？

**塚林** 近江町市場は、私達の青春でしたよ!  
**岸川** 久々に近江町市場に来て、若

返った気分になりました。  
—近江町市場は4年後に開場300年を迎えます。お二人とも、いつまでもお元

気で、長生きなさってくださいね。

### 近江町で一句

加賀藩のゆるぎなき自負茸盛りて

塚林 淑江

市場なか又會ふ事を約す暮

岸川 敏子





# 「官許 金澤青草辻近江町市場」の標柱

「知ってますか？近江町市場のシンボル

近江町市場むさし口には、「官許 金澤青草辻近江町市場」の標柱が、市場のシンボルとして設置されています。以前は木製の標柱でしたが、市場の再開発に伴って、平成21年3月に新たな石柱に代わりました。標柱には、次のように記されています。

公共の市場として明治37年8月16日石川県許可を得て「官許 金澤青草辻市場」の木柱がこの地に立てられて城下町の市民市場として変遷し繁栄して来た。再整備事業に伴い旧標柱の史跡保存のため旧標文を記して設置したものである

「近江町」の文字が無い？

金沢市近江町市場史によると、官許は53人の青果業者によって県に対して申請されたもので、古い写真を見ると、標柱には文言にもあるように、金澤青草辻市場と書かれています。近江町の文字はありません。

明治37年の6月3日、下近江町は273戸を全焼する火事に見舞われます。標柱が建つ2カ月前のことです。



↑ 明治に建てられた標柱



↑ 昭和から平成にかけての2本の標柱



↑ むさし口に立つ「官許 金澤青草辻近江町市場」の石柱

この大火で市姫神社も焼失しました。その後、市姫神社前には新たに直線道路がつけられ、前回で書いた行き止まりだった穴への道は、下堤町の道へとつながれます。

明治時代の地図を見ると、確かに37年まで行き止まりだったところは、38年の地図では道が開け、市姫通りもついています。

明治に入って近江町の真ん中を走っていた惣構の土居が崩され、堀が埋め立てられ、そして37年の大火を機に、こちら一帯が整備されたのです。雪穴が埋められたのも、この時期なのかもしれません。

しかしそれ以前は、惣構によって外側が青果の青草辻市場、内側が鮮魚の近江町市場と区切られ、標柱には近江町の文字がなかったのでしょうか。市場の成り立ちがうかがわれます。

大正時代の上近江町の通りには、「魚市場」の標柱が立っていたともいいます。

「明治、昭和、そして現在へ

明治に建てられた標柱は、昭和初期には入り口の両脇に2本立つ写真があり、戦後の昭和30年代から平成まで立っていたといわれる馴染みが深かった木製の標柱は、近江町の文字も入っていたもので、むさし口とエムザ口とに1本ずつ立っていました。

今、歴史を語るこの2本の標柱は、近江町市場の某所に保管されています。





寒い秋冬はマラソンシーズン。近江町陸上部も金沢マラソン走ってきました。今回はそんなマラソンあるあるお届けします。



ニックネームつけたはいいが雨がっぱ

オリガミ少女

金沢マラソンでは別料金を払うとゼッケンにニックネームを付けたんです。せつかくのニックネームなのにカッパで見えないのは悲しいですね。

初マラソン 歩く道のり果てしなく

彩

歩きはじめるとゴールがほんとに遠いです(泣)

ひどいなら走らんとけばいいがいね

走れんもん

ひどいのにゴールしたら不思議と次も走りたくなるんですよ。

# お! のある暮らし

2017冬 06

2017年12月15日発行



バックナンバーはこちらの  
QRコードから読むことができます→

●企画・発行：

# お! のある暮らし 編集部

〒920-0905 金沢市上近江町50番地

TEL: 076-231-1462

Mail: info@ohmicho-ichiba.com

<http://ohmicho-ichiba.com>



## 編集後記

金沢は鮎起こしが鳴り出し今年も残すところあと少し。

そんな中、「お! のある暮らし」は第6号を発刊できました。

制作にあたり、あらためて近江町や、食について向き合っている、知らないことまでまだまだたくさんあるんだな、と実感します。と同時に、次はこれを取材しよう、その次はこれかな、といういろいろなアイデアも浮かんできています。次号は雪が溶けた春頃になるかと思いますが、また楽しみにしていただければ幸いです。お手に取っていただき、ありがとうございます。

お! のある暮らし 編集委員

横井 良治

お! のある暮らしでは、取り上げて欲しいものやおみちよへのご要望・ご質問などを募集しています。詳しくはメールまたはお電話にてお問い合わせ下さい。