

~近江町で働く人たちが綴る、おみちょのホンネマガジン~



お!のある暮らし

08
2018夏



暑さを
乗りきる
旬の味

TAKE
FREE



織姫も願い事はツヤとハリ

女子力高めですかから♡

おやぶん

七夕に願いこめてはや何年

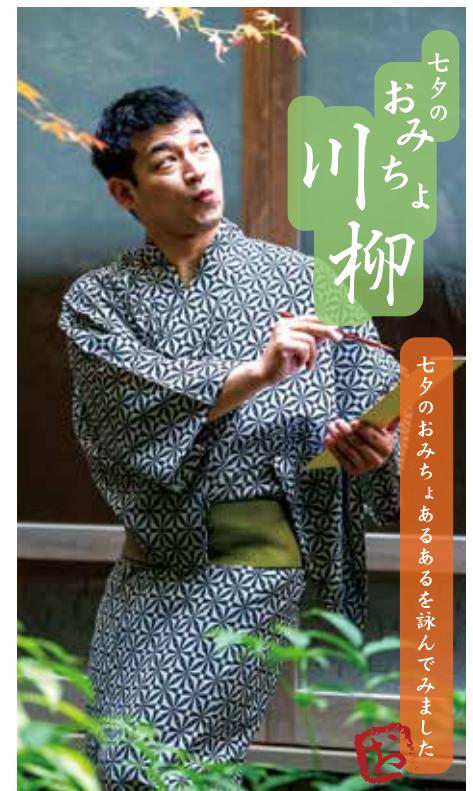
永遠の課題ですね(笑)

〇 M S 8

市場なら一か八かの願い事

願いごと半端ないって!

おりがみマン



お!のある暮らし

2018夏 08

2018年7月10日発行



バックナンバーはこちら
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>

お!のある暮らしでは、取り上げて欲しいものや
おみちょへのご要望・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。

お!のある暮らし編集委員 松岡 大介

最後までお読みいただきありがとうございました。

願い致します。



編集後記

暑い季節がまたやってきました。アイスやかき氷が恋しくなる季節ですね。
さて、お!のある暮らしの制作に関わっていると、旬の食べ物はもうろん生活雑貨、歴史、文化館の市民センターのような行政サービスを受けられる施設など、おみちょの知らなかつた事に気付かれる点がいくつもあり、関心がつきません。これからも、あまり知らない事に気付かされる点がいくつもあり、お届けできればいいなと思っております。

皆様のあたたかいご支援のおかげで、お!の暮らしは今回で第8号を発刊する事ができました。これからも応援の程よろしくお願い致します。

暑い季節がまたやってきました。アイスやかき氷が恋しくなる季節ですね。
さて、お!のある暮らしの制作に関わっていると、旬の食べ物はもうろん生活雑貨、歴史、文化館の市民センターのような行政サービスを受けられる施設など、おみちょの知らなかつた事に気付かされる点がいくつもあり、関心がつきません。これからも、あまり知らない事に気付かされる点がいくつもあり、お届けできればいいなと思っております。

皆様のあたたかいご支援のおかげで、お!の暮らしは今回で第8号を発刊する事ができました。これからも応援の程よろしくお願い致します。

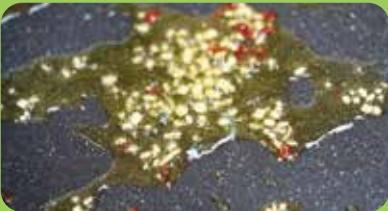
八百屋流枝豆の茹で方

枝豆は鮮度が命、買ってきたらすぐに茹でましょう。

たっぷりのお湯に塩を入れて3~5分。そのまま食べるなら5分ほど、保存するならちょっと固めに3分ほど茹でて冷凍保存しておいて、2~3日で食べましょう。

八百屋が教える枝豆レシピ

枝豆アヒージョ風



オリーブオイルとにんにく・鷹の爪を弱火で熱する



にんにくの香りが立ってきたころに枝豆を皮ごと炒める



七味と粗挽き黒コショウで味付けで完成

夏のもう一品



以前は近江町の店頭に並ぶことが少なかった「カツオ」ですが、今ではすっかり季節の魚として親しまれるようになりました。春から初夏にかけて「初鰯」、秋に獲れるものを「戻り鰯」と呼ばれています。

「カツオのたたき」は有名ですが、いろいろと作り方があります。藁を燃やして身を炙る光景を見たことがある方も多いでしょうが、家庭のガスコンロで十分美味しいたたきをつくることができます。炙る前、身に少々塩を振ることによって旨味が増します！(氷水で冷やすなくてもOK。)

枝豆の歴史

枝豆の歴史は非常に古く、奈良・平安時代にはすでに現在のように食べられていましたとされています。江戸時代には夏になると路上で枝豆を売る商人の姿もあつたとか。

枝豆は今では枝から鞘を外して袋詰めで売られていることが多いですが、昔は枝についたままの状態で茹でたものが売られており、買ったものをそのまま食べる、という今まで言うファーストフードのようなものでした。

枝豆という植物はない

そもそも枝豆という植物はなく、枝

豆とは大豆の未成熟な状態、つまり大豆になる前の状態で収穫されたものです。若いうちに収穫されるので水分が多く、みずみずしい味わいの美味しさです。

枝豆のいいとこ悪いとこ

枝豆は先程も話したとおり大豆です。そして大豆はご存知の通り「煙の肉」と言われるほどタンパク質が豊富。

さらに枝豆には大豆には含まれないβカロテン、ビタミンC、糖質、葉酸などさまざまな栄養素が豊富に含まれています。まさに豆と野菜のいいとこ取りをした緑黄色野菜なんですよ。

しかも枝豆は必須アミノ酸のひとつ、メチオニンが含まれています。これはアラゴニンが分解を助けてくれる効果があると言られています。ビールのお供に枝豆

豆、というのはただ美味しいから、というだけではなく、きちんとした理由があります。そしてもうひとつ、脂肪燃焼効果が期待できる栄養素として近年注目されていて、お酒を飲む人だけでなく、身体のことを少し気にかけていこうかな、という人にぜひなりな食品なんですよ。

ただし、意外とカロリーが高いですし、ビタミンCは摂りすぎるとお腹がゆくなってしまうので、食べ過ぎには注意してください。

旬を味わいにきてね

枝豆の旬は6月から9月末ころまで。近江町でもたくさん枝豆が並びますで、ぜひ旬の味を楽しみに近江町にお買い物に来てくださいね。

夏こそ枝豆

鮮やかな緑は見た目もきれいで、食欲がないときでもついついまみたくなる、そんな夏が旬の枝豆。

今回は枝豆の魅力や歴史のお話と、八百屋おすすめのちょっとひと手間、美味しい食べ方のご紹介です。



ORIGAMI

WISH UPON A STAR.

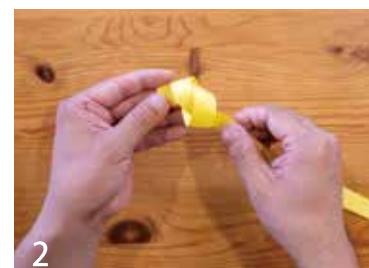
おみちょのおりがみマンによる星の作り方をご紹介。

コツを掴むと結構簡単に作れちゃいます。

たくさん作ると 星空を作ることも出来ますよ♪

- 細長い紙を用意します。紙テープを使う場合は、約60cmほどの長さで作ります。
 - 片方を平らなままひと結びし、五角形にします。なるべく角に隙間がないようにするとキレイに仕上がります。結んだ側の端は約2cm以下残していればよいです。
 - 短い方の端を五角形の辺に合わせて折ります。
 - 長い方の紙を五角形の辺に沿うように折っていきます。緩まないようにきれいに折りましょう。最後に余った端は、紙の隙間に差し込みましょう。
 - 五角形の辺の真ん中を指の爪先でへこませます。5つ全部はいきなり難しいので、まずは4つを星がプクッと膨らむぐらいへこませてから、もう一邊も同じぐらいへこめます。ある程度つぶしたら、裏返して同じぐらいつぶします。表裏の形を整えれば完成です！きれいにできると立たせることも出来ますよ！

MAKING



「おみちょの食育で知りたいこと。」

食育って何をすることが目的なんだろう?



をして「たださ」と「こう」とを食育だとは言えません。
では近江町で体験してほしい食育とは何か。それは親子が一緒に料理をすることで、その家の味、言い換えるならおふくろの味と一緒に作りあげて、それを味わえることにあると考えています。
野菜を茹すぎたら栄養がなくなってしまうとか、絶対に出汁を取らなければいけないとか、そんな些細なことではなく、それぞれの環境の中で作られる家庭の味と一緒に味わってほしいうことが食育なんだと思っています。
「お母さんが仕事から帰ってきてバッと作った野菜炒め」や「冬場ストーブでじっくり温められたおでん」「一緒に近江町で買った魚の煮付け」など、家庭の味とはあなたの思ひ出の中にある味なのであります。



日時・募集などの情報はホームページで!

<http://ohmicho-ichiba.com/>

親子おみちょ体験の日時などは近江町市場ホームページにて随時発信してまいりますのでご確認ください。

親子
おみちょ体験に
参加したい

おみちょ 食コラム

親子おみちよ体験は普段忙しいお父さん・お母さんと一緒に料理を作る時間です。それは子どもたちにとっての素晴らしい食育になります。でも食育とは一体何なのでしょう。市民の台所として、近江町がみんなさんに提供できる食育とは何なのでしょうか。

昔から近江町はその一端を担ってきました。所
狭しと商品が並び、元気のいいお店の人の話を聞
き、すこし生臭い匂いのする近江町でお父さん、
お母さん、おはあちゃんも買い物をする、という思
い出があなたの家の味を作り上げてきました。

おみちよで見つけた

夏の味

旬のおみちよをお届けします。

近年の夏は本当に暑いですよね。食欲もなくなり気味になってしまいがちですが、近江町には夏が旬のものが所狭しと並んでいます。

季節に旬のものを食べるということは、その季節を元気に乗り切ろうといふ先人からの知恵に他なりません。

ぜひお買い物に来てくださいね。

○ 氷室ちくわ



岩内蒲鉾店
岩内さん

○ 杏（あんず）



山本青果店
山本さん

氷室の時期に旬の果実である杏（あんず）や枇杷（びわ）を食べるのは、夏負けしない栄養バランスを考えてのことだと思われています。杏は、カロテンが豊富。カロテンは体内ではビタミンAとして働き、発ガン予防、老化防止、粘膜を丈夫にし、免疫機能を高める効果があります。また、ビタミンB2、ビタミンC、クエン酸、リノゴ酸等も含まれていて、疲労回復・食欲増進・風邪の予防にも効果があると言われているんです。

江戸まで無事に氷が届くようにと、供えられた氷室饅頭は、氷室の節句に大切なものの無事を祈り無病息災を祈った日であり、旧暦の6月1日、現在の7月1日を指しています。

○ ステテコ

元々は中高年の男子が夏場ズボンの下に着用する、ひざ下丈まである下着の事ですが、近年では夏用の女性のホームウェアとしてのステテコが発売されブームになりました。

肌触りが良く吸水性も高いので汗をかいても快適で涼しいという特徴を持っています、ぜひ、夏を乗りきる部屋着として買ってみられてはいかがでしょうか？オススメです！

ちなみにステテコの語源は、落語家の初代三遊亭圓遊が「捨ててこ、捨ててこ」と言いましたが、着物の裾をまくり踊る芸「ステテコ踊り」の際に着物の裾から見えていた下着であったとされる説があるそうです。

○ 加賀太きゅうり

加賀野菜のひとつ、加賀太きゅうり。昭和11年に金沢市久安町の米林利雄氏が東北の短太系きゅうりの栽培に取り組んだのが始まりとされています。

果肉は厚いけれどやわらかく甘みが強いのが特徴です。

あんかけが定番ですが、他にも酢の物にしたり、スープの具にしたり、いろいろ使える食材です。

その他おすすめはお店で聞いてみてくださいね。



北川食品
北川さん

○ どじょうの蒲焼

金沢の人にとって蒲焼といえばどう。どじょうのかば焼きは暑さを吹き飛ばす健康食として広く親しまれています。

どじょうは頭から尻尾、骨まで捨てるところがなく食べられる『一物全体食』。それに栄養も満点。どじょうにはカルシウム、鉄分、たんぱく質、ビタミンDなどがバランス良く含まれています、100グラム当たりのカルシウムはうなぎの約9倍。しかも脂質は少なく、とてもヘルシー。

今年は酷暑だと言われていますが、どうぞ食べて乗り切りましょう。

夏はビールが定番という

みなさま。日本酒にも夏にぜひ飲んでほしいお酒、いわゆる「夏酒」があるんですね。

キリッと冷やした夏酒は、飲みくちはスッキリ爽やか。それでいて旨味もキレもしっかりと。

それぞれの蔵が特徴を持つた夏酒を造っておりますので、ぜひ味わってください。



オーミスマートバーカー
松岡さん

○ 夏酒



酒の大澤
大島さん

○ 氷室万頭



川木商店
木戸さん

育ててくれている人に聞きました。

第七回 割烹たな華 主人 田中 将希さん



割烹たな華

〒920-0981
石川県金沢市片町2丁目30-7
TEL / 076-233-1855



お!のある装い

夏もんぺのススメ

こんにちは。おみちょ大好き女史です。先日おみちょをふらふらと歩いていたら、オーミスーパーでいいカンジのもん発見しました!

そう、もんぺです。

もんぺって知っていますか?もんぺとは着物を一般着用していた時代の作業着です。今やワークパンツやワークコート、ツナギなど、作業着でありながらファッショの流行を通り越して定番アイテム

になっていますよね。だからもんぺだって日本のワークウェアなんですからアリなのでは?と思ったわけです。

なので今回は「ちょっとおみちょへ」というテーマでスタイリングしてみました。女性は写真のようなふんわりとしたブラウスも可愛いですし、プレーンなノースリーブにアクセサリーをジャラジャラ付けても面白いですね。男性はヴィンテージの開襟シャツに下駄とハットで余裕の大人コーデはいかがでしょう。シンプルなリネンの長袖シャツをロールアップさせても涼しげで素敵!やっぱり思った

とおりもんぺ、いいわあ。

ですがちょっとだけ。Tシャツにサンダル履きだけのラフなスタイルですと、「あなたさん草むしりしとったんけ?」と言われかねませんので、お気をつけください。

この夏もんぺ、おすすめします!



近江町市場とは

品揃えはもちろんですが、立地の面でも素晴らしいと思います。

僕の通っていた小学校の校区内でしたので、小さい頃からの遊び場ですし。笑
金沢の方々は、色々な面でも親切にしてくださる事が多いですが、近江町市場も例外ではなく、ちょっとした気づかいが、とても心地よいと感じます。
まさに食材有りきの商売ですから、質や安全性が求められる中で僕自身安心して食材を購入しています。

近江町で仕入れすること

市場に並んでいる品物を見ながら、献立を考えたり品物に対して色々と聞いてみると、情報やインスピレーションを頂いたりと、とても刺激的です。市場の方もも



近江町市場にひとつこと

「食の金沢」として料理にかける思い

僕が修行した関東では、手に入れられないような食材が安価で手に入るので、いかにその食材を生かせるかを考えます。なんだか僕が食材に導かれるような

良い品物があるからこそ、アイディアが浮かんだり料理の幅が広げる事が出来ます。まさに感謝の一言です。

近江町市場に育てられた僕ですが、これからもまだまだ成長出来るように頑張っていきたいと思います。

感じですかね?笑

僕はカウンターで料理を提供させて頂いているので、食材や調理法についても色々あります。笑

話込んでしまいつつ、長居なんて事も多々あります。笑

直接お伝え出来るのは大変強みです。加賀百万石と言うように、伝統文化が根付いた土地でありますから、時代背景なども考慮しながら文化としても料理を伝えていければ良いなと思います。

知ることは残すこと、そんなおみちよの物語

沖津食品

沖津 雅子さん

の炊き方を教えたそうです。

「子供の頃の近江町は

どんな様子でしたか

私は昭和16年に母親の里の津幡で生まれ、近江町で育ちました。

近江町から出たことはなく、女ばかりの四人姉妹、二水高校を卒業して、父親の乾物屋を継ぎました。

食品を車に積んで郡部を回り、けつこう忙しくて、配達用の車は全

部で20台くらいありました。

戦後のヤニ市の頃、魚料理の上手なおばあちゃんは氷見から小魚を仕入れて、佃煮にして売ったところ評判が良く、今の金沢ハコマチの辺りまで行列ができたほどでした。

丸西さんは大の仲良しで、佃煮



↑昭和40年頃撮影の沖津さん
兼六カメラクラブ撮影



沖津食品

TEL / 076-221-4610
定休日 / 水曜日

派な方ばかりでした。荒井知行さんは、毎朝市場をひとり回りして見て歩くのです。「どうや、売れどるかいね」「寒くなつたから、風邪ひかんとかんなん」とほんのちょっとした言葉があたたかくて、頭が下りました。

近江町にて、こんなに多くの外国人を見られるとは思いもしませんでした。外国人といつても同じ人間、対応の仕方やね。例えば、料理方法を教えたら買ってくれるとか。言葉が通じなくても、対応を考えていあげたら変わるかもしませんね。

ついで一言
「ありがとうございました。」

一昭和41年7月には西念町に

金沢市中央卸売市場ができました

そう、魚の問屋さんがなくなつて寂しい市場になった。でも、以前、

近江町市場に住んでいた人は遠方に越して行つても金沢に帰つくると近江町市場に行きたいといふ。近江町市場は良いところなのよ。

歴代の会長、理事長さんは、立

近江町市場で揃わなかつた食材？

「近江町の不思議」第8回



近江町市場で揃わなかつた食材？

金沢の高い食文化を支えてきた近江町市場は、金沢市民の台所として、春夏秋冬旬のいろんな食材に囲まれて、威勢の良い売り声が飛び交い、活気溢けています。

一 おみちよでカレーは作れない？

そこで、クイズです。そんな近江町市場で、カレーをつくりながら、それは何？

これは金沢観光ボランティアガイドさんの企画「武藏七不思議」の中の一つです。

ただし、現在は揃うようになつたため、質問は過去形になつています。

さて、その食材とは何でしょうか？

答えはお米です。平成23年2月に、金澤大地となつやがオープンしていますが、実はそれ以前にもお米を扱っていたお店はあったそうですから、お米というよりも、お米屋さんはなかつたといつたほうが正確でしょう。

家庭でお米がなくなると、最寄りのお米屋さん

に注文すれば、重さ15kgのお米を配達し、各家庭

の米びつの中に入れていく、こうした販売スタイルは、買い物かごを提げて金澤市民の台所近江町市場を訪れるお客様には、どうしてもそぐわない