~ 近江町で働く人たちが綴る、おみちょのホンネマガジン~

ある暮らし09 2018秋





返 る またぎ 7 ラ ギ

食べたらちゃんとゴミ箱に捨てましょう! 皮 で





のある暮らし 2018秋 09

ハ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。

2018年10月10日発行



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

おみちょへのご要望・ご質問などを募集してい

詳しくはメールまたはお電話にてお問い合わ







めて実感させられます。

お!のある暮らしでは、取り上げて欲しいものや

せ下さい。







おみちょ秋味 あんかけ丼



ご飯 豚肉 100g (切り落とし)

にんじん 1/3本

しめじ 1/3本 ねぎ 1枚 白菜

サラダ油 大さじ 1/2

臭みをとっておく。

1. 豚肉を食べやすい大きさに切って、酒で下味と

2. 白菜は横 1cm ほどの幅に、にんじんは薄く食 べやすい大きさに、ねぎは小口切りに切る。し めじは石づきをとってほぐしておく。

- 3. フライパンにサラダ油を入れ、豚肉を炒め、次 に2の食材をにんじん、しめじ、ねぎ、白菜の 軸の順に炒め、油が回ったら(A)の調味料を 加えて煮立て、白菜の葉を入れて蓋をして 2~3
- 4. 一旦火を止めて (B) の水溶き片栗粉を入れ、 一度煮立たせてとろみをつける。
- 5. ご飯に4を盛り付けて完成。

(A) 調味料

だし 1カップ しょうゆ 大さじ1と1/2 みりん 大さじ1

1/2 パック

(B) 水溶き片栗粉 片栗粉 大さじ1 大さじ2

い効果がたくさんあるんです。 理には、身体を暖めてくれる以外にもい とろみがあることで食材から出た旨

ことは、味付けが薄めでも十分に美味し ます。そして食材の味が引き立つという より食材の美味しさを味わうことができ 味がとろみの中に閉じ込められるので、 く感じられるので、身体にもいいんです。 あんかけにすれば料理の表面が外気と

楽しんでみてはいかがでしょうか。 い食材とあんかけで今年の秋も美味しく ように美味しい食材が目白押し。美味し これからの季節、食欲の秋といわれる

使った、おみちょ秋味あんかけ丼のレシピ 復に効果があるといわれている豚肉を

触れないため、保温効果が高く、冷めにく

くなります。温かいと料理はより美味し

をご紹介していきたいと思います。

秋の味覚からきのこ、そして11月から旬

そこで今回はとろみのいいところと

ろな魅力があります。

体を温めてくれるだけではなく、

いろい

実はとろみ付けをされた料理には、身

をつけた料理です。

ね。そんな時におすすめなのが「とろみ」

て身体の中からぽかぽかにしたいですよ

涼しくなってくると、温かい食事をし

を迎える白菜、ボリュームアップと疲労回

んかけにすること

寒い季節のとろみ料理

イントはズバリ「あんかけ」。 あんかけのようにとろみづけされた料 先ほどから言っている通り、 今回のポ

間にかなくなり、少しずつ街の風も冷た

あんなに暑かった夏の日差しはいつの

くなってきました。季節はすっかり秋。

を温めてくれますよ。 た後も持続されるので、 く感じますよね。そしてこの効果は食べ 内側からも身体

うに、食べたいものや気分に合わせるこ 丼やあんかけうどん、洋食ならあんかけ ができること。和食なら今回のあんかけ なジャンルでもあんかけを合わせること パスタ、中華なら天津飯などといったよ あんかけメニューのいいところは、どん



あんかけを美味しく作るためのポイントは、ズバリ片栗粉の使い方。

あんかけにする場合、最後に水で溶いた片栗粉をいれますが、そのあとにLっかりと 熱を入れることがポイント。

煮詰まってしまうのではないか、と思うかもしれませんが、余熱で温め ただけでは十分に温まらず、片栗粉がダマになったり、片栗粉が 白いまま残り、食べた時にザラザラした食感になってしまって、せっ かくのとろみが美味しくなくなってしまうので注意です。





おみちょの 大行燈にまつわるものがたり 秋の 風物詩

東

貞

昭

東イラストサインセンタ 前

近江町市場で毎年10月に行われている大行燈まつり。食欲の秋にふさわし く、近江町には秋の味覚が所狭しと並びます

そんな大行燈まつりの近江町に欠かせないのが、近江町全体に飾られてい

行燈がお買い物に来たくれるみなさまをお迎えしていて、まさに大行燈ま 各お店の前には小さな行燈が、近江町いちば館前や鮮魚通り口には大きな

つりの顔となっています。

の。そして今回、その行燈をずっとひとりで描かれていた映画看板絵師の 実はその行燈、大きいものも、お店のものも、すべて手書きで描かれたも 東イラストサインセンター・東さんにお話を伺ってきました。





▲近江町市場の入り口では大迫力の大行燈が来場されるお客

様をお出迎え。まつりを盛り上げます。

勉強も得意ではなかったから、こんな絵 がかっこよかったということ。特に嵐寛 往年のスターが描かれていた映画看板 を書けるような職人になりたい、 寿郎の鞍馬天狗がかっこよかった。正直 そう

給会社がひとつの映画館で映画を上映

今では映画館といえばいろいろな配

していますが、昔はそれぞれの会社の

き続けている北陸でただひとりの映画

東さんは現在8歳。今でも現役で書

すぐに当時の金沢松竹の美術部に入 その夢を叶えるため中学校を卒業後

りが映画館街で、所狭しと映画館があ

た。金沢でも今のせせらぎ通りのあた それらが集まる映画館街がありまし 映画を上映する映画館が決まっていて

映画の看板がかけてありました。 り、それぞれの映画館には上映される

華やかに、凛々しく、格好良く。映画

絵師となられたそうです。 て独立と同時に松竹の専属の映画看板 続けること10年。そしてその技術を持っ 世界。とにかく技術を現場で学び磨き 映画看板絵師の世界はまさに職人の

びとを楽しませてきました。 き続け、 それからいくつもの映画の看板を描 映画館を訪れるたくさんの人

ぞれの会社に専属でその看板を描いて でした。そして映画看板絵師とはそれ 役割を担っていたもの、それが映画看板 に対するイメージを盛り上げてくれる

いた職人、その人になります

近江 町との出会い

▲大行燈まつりの期間は近江町のお店にそれ

ぞれのお店の特徴を模した行燈が飾られます

ような複合の映画館の形となっていき ひとつまたひとつと閉鎖していき、今の しかし時代の流れとともに映画館が

場へ売り込みに行ったんですよ。」

うと思ったきっかけは何だったのでしょ そんな東さんが映画看板絵師になろ

阃 看

板絵

師

思ったのがきっかけでしたね。」 「きっかけは映画館にかけられていた

絵師もいなくなっていきました。

そうして気づけば金沢最後の映画看

なっていくということ、同時に映画看板

それはつまり映画看板が必要なく

がいなくなり、行燈絵はいつしかなく

しかし、高齢化などで絵を描ける人

なってしまっていました。

で芝居や講談などの名場面を描いた巨

実は近江町市場は江戸時代の秋祭り

大な行燈絵が名物でした。

なくなっていってしまいました。 映画館がなくなり、映画看板の存在も 板絵師になったそう。同時に、金沢から

さんにお願いをして、自分で近江町市 ないものかと、当時面識があった柚木繁 い。なので自分の技術を活かせるものは それ以上にこのままでは仕事にならな らないことを考えていても仕方ないし きなかったんですよ。しかしどうにもな しまうからね。でもどうすることもで 分が好きだったものがなくなっていって

昭和10年金沢市生まれ。 画看板を生み出す。

映画館に掛けられた映画看 決意。中学卒業後金沢松竹 の美術部に入社。数多くの映

描き続けた技術と類まれなる情熱を持ち続け今も現役で絵を 書き続けている。

東 貞昭さん

そうして東さんと近江町とが繋がり 大行燈まつり

統の行燈が復活を遂げ、今の大行燈祭 吉本事務長が、行燈を使ったイベントを 行燈を描いてくれたことで、 すか?と依頼し、東さんがその技術で 考えてるんだけど、 りがはじまりました。 そんなとき、東さんと出会った当時の 行燈に絵を書けま 近江町伝

詩となっていきます。 れるみなさんを楽しませる毎年の風物 んの絵は、近江町で働く人をはじめ、訪 経験と情熱を持つて描き続ける東さ

いってしまうのは本当に寂しかった。自

「映画館が、映画看板がなくなって

るこだわりなどは次号へと続きます。お さて、今回はここまで。東さんの更な

楽しみに。

おみちょで見つけた

旬のおみちょをお届けします。

くださいね。 これから旬の食材が所狭しと並んで 色に色づく季節です。 秋といえば食欲の秋。おみちょも秋 今年も秋がやってきます。 あれだけ暑かった夏も気づけば涼し いきますので、 くなってきました。あっという間に ぜひお買い物に来て

旬の惣菜

(お)のある暮らし 06

h 5



ど栄養価の高い んご。

ツの王道です。 爽やかな甘味と酸味のバランスが美味しい、 フルー

見かけたらぜひ手にとってみてくださいね。 秋声にちなんで名付けられた「秋声」というりんご。 10月上旬から約一ヶ月ほど市場に出回るのは、徳田 や整腸作用などにも効果があると言われています。 美味しさとともに生活習慣病や高血圧の予防、美容

通気性や保水性に富んでいる砂丘の土壌が、さつま 辺で栽培されています。五郎島地区は日本海に面し、 五郎島金時は品種名の通り、金沢市の五郎島地区周 番知っている加賀野菜かもしれませんね。 加賀野菜のひとつである五郎島金時。みなさんが一 もの生育に最適なんです。

そんなつまいもは食物繊維が 豊富、 ごの10倍含まれて たり、βカロチ 豊富に含まれてい ビタミンCもり ビタミンB1、 どのミネラル類も カルシウム、鉄な どのビタミン類、 B2 な ン p いん

便秘の解消に役立つ野菜 て、高血圧の予防や、

として見直されています。

五郎島金時

使った金沢の味が並んでいます。そ

手作りお惣菜を販売しているので れぞれのお店がそれぞれの魅力的な て特別なものではなく、

旬の食材を

煮物、揚げ物、サラダにお弁当。決し

お店がたくさん。

日の食卓を彩るお惣菜を売っている 金沢市民の台所である近江町には毎

て歩いてみる

いろいろと探し

レ F 珈琲

0

0

作務衣

作務衣とは、禅宗のお坊さんが日々の雑事

(=作務)を行う時に着る衣類が由来となっ

めに着用します。 現在では部屋着、 普段着としてくつろぐた

お

の季節にいかがでしょうか? 仕様のものもありますので、 長く足首まである長ズボンである事です。 は甚平が上着の袖が短くひざ下ぐらいの 甚平と混合されがちですが、 ハーフパンツに対し、作務衣は上着の袖が 主な素材は綿ですが、中綿入り、フリ ぜひこれから 決定的な違い

> その味は透明感のあるクリアで甘みのある味。まさに秋の爽 は今年の初摘みの豆 やかさにピッタリ。芸術・読書のお供にぜひどうぞ。 なので、毎年新豆が取れます。 のこと。コーヒーも農作物 すめはコロンビ レンドした秋 の季節におす 秋 プの豆を ブ

族や友人と鍋を囲む機会も増 段々と寒くなるこの季節は、家 えて来ます。 そんな鍋の主役といえば やっぱり「肉」は欠かせ ませんよね。 腐などをたっぷり入 旬の野菜、 きのこ、 豆

出汁で、うどんを入れて全部お メには肉の旨味が溶け出た

二汁の販売を行います。できたてのカニ 汁を楽しみに来てくださいね。

るもの。 寒い季節に食べたくな れたすき焼きはまさに

近江町カニ祭り 11月7日(水)・10日(土)10:30~



近江町市場が朱く色づくこの季節 禁日は11月6日。市場には11月7日 今年もカニの季節が到来です。 に並びます。 石川県の2018年のカニ漁の解

香箱ガニは12月29日まで、加能ガニ はわくわくしますね。 石川冬の味覚の代名詞、ぜひ近江町 は2019年3月20日まで。 へ味わいに来て下さい。

07 (あ)のある暮らし

いしくお召し上がりくださ

荒木 崇

4年連続 4回目

#9



● 紙文房あらき

② 赤飯と甘い物

現在絶賛ダイ エット中!紙のよ うに軽くなって 3時間15分を切 りたいです!



● 岩内蒲鉾店



2 肉 3 かまぼこのよう な粘り強さで ゴールを目指し ます!

#11

#12

#0

4年連続

応援団長

初出場

2年連続 2回目



安田 貴志





吉村 浩史



② いくら丼 3 初参戦です! お腹のお肉が 邪魔ですが、完 走目指して頑張

ります!

1 丸年呉服店



茶木 久乃



商店街振興組合 ② チョコレート

3 マネージャーは 全力で応援しま

荒木 麻佳



● 紙文房あらき

② 栗ごはん

③ 食べまっしス テーション(エ イド)では完食 せずに完走し たい。

#5

#6

#4

4年連続 4回目



武敏

4年連続 4回目



● 近江町パーキング

2 肉

③ 目指せ完走! みんな!!オラに 元気をわけてく れ!たのむ!



横井 良治

4年連続 4回目



● よこい青果 ② O友のメのヤキソバ

3 自身10回目のフ ルマラソン。無 事完走したら自 分で自分を褒め たいと思います!



#7 3年連続 岡谷 美香



中嶋 努

● 武蔵商店街 振興組合

② パイナップル・そば

◎ 打ち上げカラオ ケ披露のため、歌 連しながら完食、 完走目指します!

#8

初出場

● 北國銀行武蔵ヶ辻支店

❸ まさかの当選で

人生初マラソン。

もう夜も眠れま

せん。求む替え玉

ランナー。

② 焼き鳥



長谷川 立

1 大松水産



3 自分の脚を信じ ソン用つっかけ) 獲ります!



#3

応援係



近江町陸上部 @

金沢の秋のイベントとしてすっかり定着した 金沢マラソン。今年もおみちょから精鋭たちが 金沢を駆け抜けます!

タイムに挑戦するシリアスランナーから今回 初めてマラソンに挑戦する初心者ランナーま でレベルは色々ですがそれぞれぞれの目標 に向かってひた走ります。

ターコイズブルーに「お!」の T シャツを着たラ ンナーを見かけたらぜひ応援お願いします。 沿道からの声援がどんなサプリメントやエネ ルギージェルよりもぼくらは頑張れます。 よろしくお願いします!

※①所属(勤務先) ②好きな食べ物 ③目標



大澤

● 酒の大沢



② なすそうめん ③ 4時間切り!

4年連続

4回目

…でも本当の目 標は当日の打ち 上げで生ビール 5 杯以 F!



3年連続

#2



② 甘い物、肉! てワラーチ(マラ で4時間切りを



● 大松水産



③ 沿道を伴走した いくらい調子はい いのですが、ウル トラのあとなので 応援頑張ります!



近江 近 いるので、近江町市場は昔からずっと育 も食材に関する話やアドバイスをいただ ビスしていただいたり お世話になっていますね。 いたりと、 最初のうちは勉強のために食材をサ 20歳で料理をはじめたときからずっと 江 囲丁 町 で すべてが私自身の蓄えになって 市 仕 場

しましたし、

今で

ててもらっている場所ですね 入

選ぶことができるのが一番のメリットで 材が揃うのと、実際に食材を見て自分で 近江町市場は関東から関西までの食

と気分を持ち上げてもらえるので、くよ に疲れてても次の日に近江町市場に行く あとは、いつも活気があるので、前の日

n するこ やっぱりみんな楽しむために訪れている 楽しみにする人もいる。目的は違えど んだと思うんですね

自覚を持って、その上でみんなが楽しめ てみてもいいと思うんです。 るような場所を目指していろいろとやつ ずは近江町が金沢の中心であることの だからいろいろいわれていますが、ま



れますね くよしてられないなって感じにさせてく

ح

は

近江 町 市 場 にひ とこと

りに入ってるんじゃないかなと思います。 ところを見るんですけど、やっぱり市場っ 僕自身よく海外にも行き、 の近江町を見ていると、ちょっと守 いろいろな

てもっと楽しい場所だと思うんです

鮮なもの・美味しいものを食べることを 買い物をする人もいれば、その場で新

いですね

の場所なので、歴史や伝統も大事だけど う時期なのではないでしょう 金沢人の懐の深さが試されているそうい 年の歴史を守り続けるだけ 「守破離」という言葉がある通り、 し、その起点が近江町市場であってほ 僕自身もかっこいい人間でありたい 金沢人らしいところを見せつける恰好 3 0 0

PLAT HOME Kanazawa Kitchen T920-0901 石川県金沢市彦三町1-3-4 TEL / 076-256-5075

09 (ま)のある暮らし

おみちょ

を

育てて

れ

7

しっ

る

に

聞

きま

八回

P

A T

I

o ≥

Ш

出

Ш

透

さ

0

応募用 お答えいただいた方の よろしけ お!のある暮らし」第9号を手にとっていただき 費者会館2階近江 町か さ ٤ れた応募ボックスへ投 紙を切り トへのご回答は左ページ(11ペーごら旬の味をプレゼントいたしま れば、ぜひご意見を聞かせてください。 うございます。 取ってご記入いただき 中から抽選で、 市 か 場商店街 がでした 函くださいませ 振興組 か 前に

※写真はすべてイメージです、写真のものが贈られるわけではあり(応募締切/2018年11月18日(日)投函分)

当選に関してのお問合せはご遠慮ください

が

左のコー

-スよ

N

などで発信

たしますの

ス1

旬の味をプレゼント

ます

ぜひフォロ 詳細情報はS



1. 面白かった / 2. 普通 / 3. 面白くなかった

○.2 これまでに「お!のある暮らし」をご覧になられたことは

1. 毎回 / 2.6~8回 / 3.2~5回 / 4. 初めて

() 3 「お!のある暮らし」の中で、面白かった・興味深かっ

1. 毎日 / 2. 2.3 日に一度 / 3. 週に一度 / 4. 月に一度

○.5 近江町市場の「好き・楽しい」と思うところがありまし たらご記入ください。

ありましたらご記入ください。

ご希望のプレゼント番号をお選びください。 ※⑥は20歳未満のかたはご応募できません。

名 前:

電話番号











お!のある暮らし第9号アンケート

○.1 「お!のある暮らし」をご覧になられていかがでしたか?

ありましたか?

た記事がありましたらご記入ください。

○.4 近江町市場へ来場する頻度を教えてください。

○.6 近江町市場の「あまり好きではないな」と思うところが

○.8 右記をご記入ください。

※記入不足の場合プレゼントがお送りできない場合がございます。 ※お預かりした個人情報は統計等のデータとして利用するため、個人を識別 できないような形に加工して利用する場合がございます。

① / ② / ③ / ④ / ⑤ / ⑥

住 所:

11 (お)のある暮らし