

~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 13 2019冬

北陸の冬は、  
あたかくて幸せな冬。

おみちょに美味しいもんを見つけてこんか。



TAKE  
FREE

みんなで  
きてね

2020年1月・2月近江町市場で楽しむ食の催し



2月1日(土)10:00～

近江町いちば館広場

## 近江町鍋大会

毎年のお楽しみ、フードピア金沢協賛事業近江町鍋大会。  
カニ汁・ぶりの粕汁・五郎島金時などが入っためった汁の3種類を振る舞います。  
大鍋で作る冬の味覚たっぷりの味をお楽しみください。



1月7日(火)10:30～

近江町いちば館広場

## 七草がゆ振る舞い

人日(じんじつ)の節句の日に七草がゆを振る舞います。  
優しい味付けのおかゆは年末年始の食事で弱った胃にもぴったり。  
一年のはじまりに無病息災を願う七草がゆをぜひどうぞ。



1月5日(日)11:00～

近江町いちば館広場

## 新春餅つき

毎年恒例近江町市場の新春餅つき。その場でついたつきたてのお餅を振る舞います。  
よいしょーの掛け声と、餅米のいい香りがする中で、つきたての柔らかいお餅をぜひ食べに来てくださいね。

# お!のある暮らし 2019冬 13

2019年12月27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: olife@ohmicho-ichiba.com

<https://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。



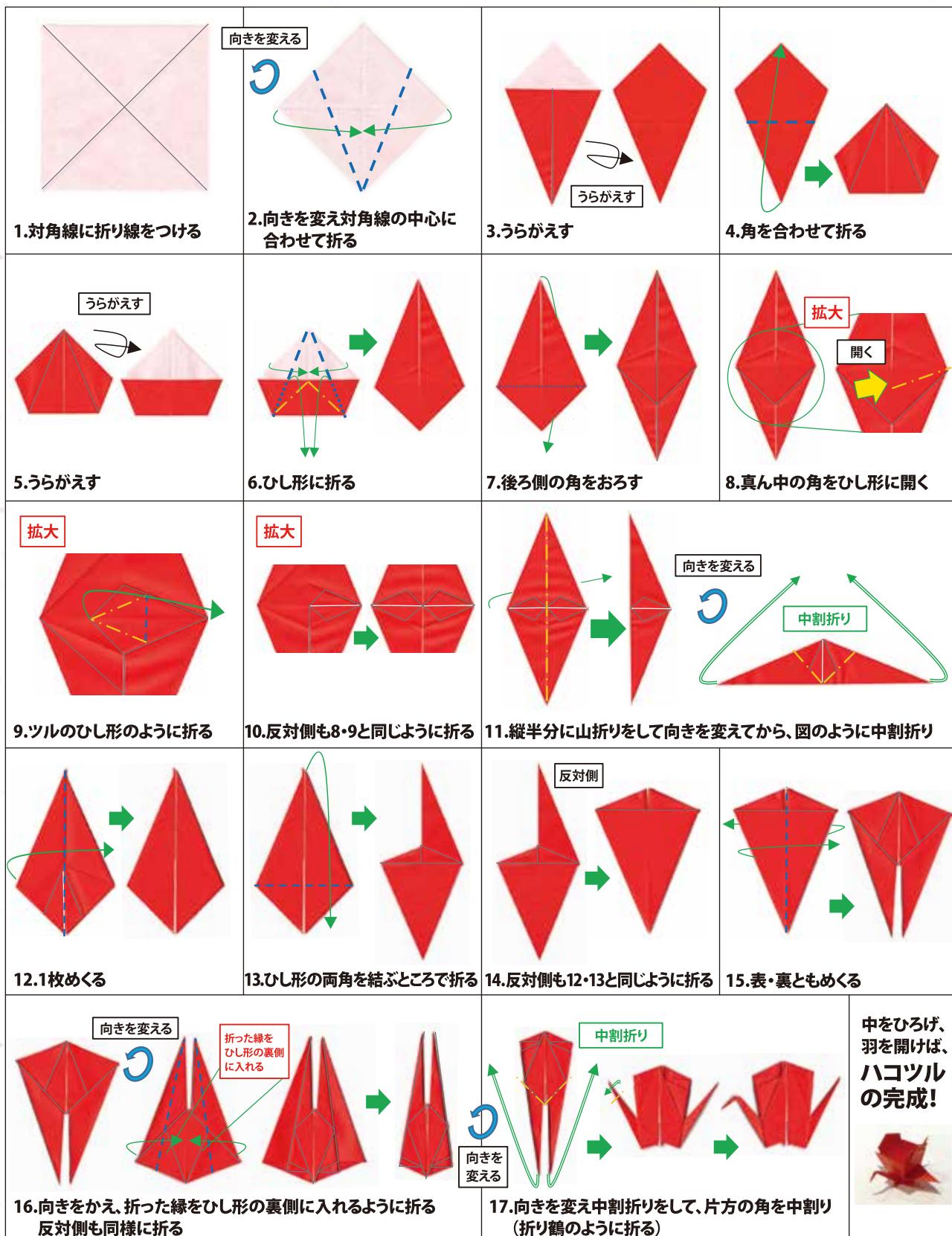
「お!のある暮らし」をお読みいただき、ありがとうございます。  
さて、2020年は東京オリンピックが開催されますが、実は3月14日に北陸新幹線の開業5周年を迎えます。この5年、近江町にはいろいろな変化がありました。良いことも、良いとは言えないこともあったように感じますが、多くの方におみちょを知ってもらいたいことだったのではないか、い、来場していただけたのはとてもあります。そんな近江町の「お!のある暮らし」。令和2年多くの皆様に楽しんでいただけるような内容となるように考えていくので、楽しみにしてください。これが嬉しいです。では、また。

お!のある暮らし編集部



# 「ハコツル」の折り方

谷折り ----- 山折り -----



ポイントは8-10のひし形を折るときに折り線をつけてから折ること。そうするときれいに折れます。  
また、12の形と13-14は形が似ているので、紙をめくっているうちに分からなくならないように気をつけましょう。



折り方動画はこちら

おりがみマンの一句

オリガミで心のほうが折れました

おみちょのおりがみマンこと紙文房  
あらきの荒木さん。折り紙をはじめ紙の  
ことはなんでもお任せ!

回を重ねることに着実にファンが増えているおみちょのおりがみマンによる折り紙講座。  
今回は折り紙の定番「折り鶴」の背中が「箱」になっている「ハコツル」の折り方をご紹介します。定番の折り紙のサイズで折ると箱の部分はちょっと小さめ、駄菓子が2〜3個入るくらいの大きさですが、大きな紙で折ればいろいろ活用できそうな便利でお洒落なハコツルです。  
折り方は「折り鶴」とは異なりますが、そんなに難しくありません。右ページの折り図と、よくわからない部分は動画にてご確認いただき、ぜひ作ってみて下さいね！

# ハコツル

折れると嬉しい折り紙シリーズ





お話を伺ったのは  
大口水産 近江さん

カニのことならなんでもお任せ。全てのお客様に納得して買っていただくことを心がけております。  
わからんことあったらなんでも聞いてみて!

それに11月に解禁して年末が近づくにつれ、天候が悪い日が多くなってきます。そうすれば漁に出る船が少なくなり、当然蟹の水揚げ量が少なくなります。

あとは先ほどと同じ理屈で、絶対数が少なければその価格が高くなってしまうんです。

だから解禁直後はやっぱり価格が高い傾向にありますが、少し経つといろいろな産地や種類、大き

さらにそれに規格（大中小）がつきますので、多くの蟹が店頭に揃っているときに選ぶことがで  
きると、目的に合わせたちょうどいいお買い物をしていただける  
んじゃないかなと思います。



↑ 金沢の蟹といえば香箱ガニ。地物は年内のみ食べることができる。  
カニの身というよりは外子・内子を楽しむカニ。

次ページへ

なので私たちにあるとすれば長年の経験でこうなるんじゃないかな、という傾向の予想を立てらるべからへんじだよ。

香箱は解禁すぐの時期はちょつと高いですが、11月がお値打ちなことが多いです。解禁の喧騒が落ち着き、天候がまだ安定していることが多い11月のうちにオスメなことが多いですね。

ですがズワイガニも香箱ガニも毎年こうである、という明確なものはありません。なぜなら相手は自然。絶対こうなる、とは言え

ですが、やっぱり旬の時期には地元の蟹を食べたいですよね。なので今回は蟹のプロが集まる近江町で、蟹にまつわるいろいろなお話を聞いてきました。

力を入れて取材しそぎたせい（すいません！）で今年の香箱はもう終わってしまいます、ぜひお話を読んでいくくださいね。

そんな石川県の蟹ですが、みなさんも「存知の通り、乱獲を防ぐ目的で漁ができる期間が決まっています。期間は加能ガニ(ズワイガニ)が、3月20日まで、香箱ガニが、12月29日まで。では近江町ではその期間しか蟹が売り場に並ばないのか、というとそうではありません。お店には石川県の蟹だけではなく、時々に獲れる蟹が並んでいるので、いつでも蟹を楽しむことがで

金沢・冬の味覚の王様、蟹。  
近江町と蟹の美味しい関係教えます。



近江町市場と蟹





茹でたてアツアツを食べたい!という人へ

## 蟹の茹で方のポイント

- ・鍋にたっぷりの湯を沸かします。
- ・蟹を真水に入れて締めます。蟹は身の危険を感じると自ら足を切り離す習性がありまので、身の危険を感じる前にしっかりと締めましょう。(水から入れて沸かしていいとも良いです)
- ・お湯が沸騰したら塩を入れます、塩の濃度は海水ほど(だいたい3%~5%)。なるべくたくさんの数で茹でると蟹を茹でたときにできる旨味が茹でる間に再度蟹に戻り、より美味しくなります。
- ・蟹を背中を下にして鍋に入れ、再度沸騰させます。
- ・蟹を入れ沸騰したら落とし蓋をして20分茹でます、その際温度が下がらないように注意して火加減を調整します。
- ・茹で上がったら完成です、取り出すときはお湯が沸いた状態で取り出します。
- ・茹でたてアツアツのうちに食べましょう!

今回は大きさと重さから20分という茹で時間にしました。ですが蟹の個体差で茹で時間はかなり異なりますので、買ったお店で「この大きさなら何分茹でればいい?」と聞いてください。ちょうどよい時間を教えてくれますよ!

茹で立てを  
楽しむあなたへ



お店の人との会話が近江町でのお買いもの。いいものを美味しく食べもらえるように考えてくれるので、会話しないともったいない。

ー近江町での蟹の選び方のコツはありますか?

近江町にきて蟹を買われる時は、ぜひお店の売り場の人と話をみてください。売り場の人に「こんな目的で蟹が欲しいんやけど」と相談してもらえば、その日の仕入れの状況、漁の状況、天候などから長年の経験を元にベストな提案してくれます。

ただ買わせるのではなく、「それやつたら今日じゃなくて明日のほうがいいもん入ってくるわ」や、「今ちょうどいいもんあるわ」など、知識・経験とその日の状況を踏まえ、きちんととした根拠を元に話してくれます。例えば僕やつたらだいたい1~2日先のことまでなら正確な情報を提供できるし、まずは声をかけて聞きたいことを聞いてみてください。みんな忙しそうにしていると声をかけづらいこともあると思うけど、勇気を出して一歩踏み込んでみて欲しいです。やっぱりそうやって声をかけてくれた人、自分を頼ってくれる人を裏切ることはできないですから。

そうやつてコミュニケーションをしながら買い物ができるっていうことが近江町のいいところやしきたいって思つてますので!

ー茹でた蟹と生の蟹、どちらがオススメですか?

僕たちもなるべく希望にそった形で美味しいものを提供しています。茹でたてアツアツの蟹が美味しいんです。でも茹でたてアツアツの蟹が、プロが茹でたほうが間違いはありません。毎日蟹のことを考えて、美味しく茹でるための準備もが、プロが茹でたほうが間違いはありません。毎日蟹のことを考えて、美味しく茹でるための準備もが、プロが茹でたほうが間違いはありません。毎日蟹のことを考えて、美味しく茹でるための準備も

萬全です。お店では大きい鍋で多くの蟹を一緒に茹でます。大きい鍋で茹でると湯周りがよく、蟹全体を均一に茹でることができ、ムラができません。

実は蟹を茹でる時ってたくさんのが蟹を一緒に茹でたほうが蟹が美味しくなります。茹でている時に蟹のエキスが鍋の中に出て、それがもう一度蟹に戻ることで、蟹は言うまでもなく美味しいのです。もちろんお店で茹でてある蟹は言うまでもなく美味しいのです。どちらもぜひ食べてくださいね。

ありがとうございました!



↑カニが解禁となり、寒くなってくると冬の味覚が始まる合図。人は(ちょっと)多いけど、美味しいもん揃えて待ってるよ。

おみちよで見つけた

# 冬の旬彩

旬のおみちよをお届けします。

## ○ 季節の花のアレンジメント

フラワー・アレンジメントの歴史は紀元前3000年頃、エジプトが発祥だと言われており、贈り物として、自分の身につけるものなどとして、お祝い事や宗教的な行事で使用されていました。

日本では平安時代から室町時代にかけて仏教が普及すると同時に御供物として花を供える習慣ができました。同様に生け花に発展、華道が確立されてきました。

日常に花がある生活がある中で1960年代に日本に滞在していたアメリカ人から入ってきた情報から、「花を整える・組み合わせる・飾りつける」というフラワー・アレンジメントが日本に伝わり、現在に至っています。

所狭しと並んでいる季節を感じる花々からそれぞれの目的にあつたアレンジメントをご用意いたしますので、お気軽にご相談ください！



## ○ ぶりのたたき

この時期、脂がのって美味しい日本海のぶり。総務省・農水省の調査では、金沢市はぶりの全国消費量が第2位（2016～2018年）、2014年のぶりの総水揚げ量は石川県が7600トンで全国第4位と、とても身近な魚です。

栄養価も高く、DHAとEPAが多く含まれており、学習・記憶力の向上、動脈硬化・心筋梗塞・脳梗塞・糖尿病に対し予防効果があると言われています。

潮屋のぶりのたたきは、厳選されたぶりと職人により一つ一つ丁寧に炙られ旨味が豊富に詰まった看板商品です。美味しい食べ方はわさび醤油やポン酢をつけたお刺身、カルバッチョやマリネ、どんぶりに乗せるなど様々です。ぜひご賞味ください！



## ○ 金沢春菊

加賀野菜のひとつである金沢春菊。生サラダで食べられるほどクセや苦みが少なく、香りをじっくり味えます。丸葉春菊に属し、肉厚で香り高く、噛むほどに程よい春菊の風味が感じられてとても美味しいです。



## ○ 金沢おでんだし

昨年のおーのある暮らしでも特集した金沢おでん。

車麩、赤巻、バイ貝、カニ面など、金沢ならではの食材の入ったおでんをお手軽に味わえる一品。昆布と鯉の香る、ごちそうおでんだけです。おすすめの食べ方は、独特のいい香りを最大限に楽しんでもらえるサラダです！



## ○ ゼンざい

すだめのゼンざいは、焼きたてで、もちもちとしたお餅が大人気！お餅は豆餅、白餅、玄米餅、よもぎ餅の中からお好きなものを選べます。心も体もぽかぽかになる、あつあついゼンざいをぜひご賞味下さいね！

漁獲量と鮮度の保持が難しいことからあまり多くは流通されていない白えびをぜいたくに使用したかき揚げ。年末の年越し蕷麦に、年始のおせちのおともにぜひどうぞ！

## ○ 白エビのかき揚げ

ブリやホタルイカと並んで「富山県のさかな」のひとつに数えられる「白えび」。

淡白で上品な甘みを持つ味わいで、天ぷらやから揚げ、汁ものなどで親しまれています。

漁獲量と鮮度の保持が難しいことからあまり多くは流通されていない白えびをぜいたくに使用したかき揚げ。年末の年越し蕷



## ○ 白子の天ぷら

魚偏に雪という文字の如く、冬が旬の鱈。鱈の白子は全国的に天ぷらにしたタラは鮮度もよく、生で食べることができます。それだけ新鮮な白子を使った天ぷらは衣サクサクで中トロトロの逸品。シンプルに塩で味と食感を楽しんで欲しいです。

三月ころまでが美味しい季節ですので、作り立ての味わいをぜひどうぞ！



魚偏に雪という文字の如く、冬が旬の鱈。

鱈の白子は全国的に天ぷらにしたタラは鮮度もよく、生で食べることができます。それだけ新鮮な白子を使った天ぷらは衣サクサクで中トロトロの逸品。

シンプルに塩で味と食感を楽しんで欲しいです。

三月ころまでが美味しい季節ですので、作り立ての味わいをぜひどうぞ！

## ○ 白子の天ぷら



# バ ー ん こ ん

加賀野菜を使った  
美味しい簡単レシピ

一緒に  
なった  
美味しい  
一品

シャキシャキとモチモチ食感が

## 材料・作り方

**材料** 加賀れんこん太いもの1節・鳥のひき肉50g・塩・片栗粉・サラダ油

- 1.れんこんは泥をよく洗い皮ごと下ろす。一部はみじん切りにする(1/5ほど)
- 2.油をひいたフライパンで鳥のひき肉を塩で味付けし、炒める
- 3.炒めた鳥のひき肉を1に混ぜ、塩と片栗粉を入れて小判型に整える
- 4.油をひいたフライパンに2を入れ、中火で両面を焼き色がつくまで焼く
- 5.お好みでケチャップ、コショウを添えてできあがり

## レシピのポイント 形を整える時に水分を絞りすぎないこと!

れんこんは水分が多いので形を整える時に水分を絞りがち。でも水分を絞り過ぎると、焼いたときにバラバラになってしまうので、軽く絞るだけでOK。水分多めに感じるかもしれません。が加賀れんこんはでんぶん質が多いので、焼くとちゃんと固まってくれますよ。

## レシピ監修

料理教室主宰/フードコーディネーター  
谷口直子さん

料理家である母 谷口雅子の下、「食を通じて、心も体も豊かにする」ことを日常的に学ぶ、また、育った金沢に残される「加賀料理」という伝統文化を後世に残すため、母の跡を継ぐことを決意。2016年テレビ局を退社後、金沢と東京麻布で料理教室を主宰。

おみちよで  
旬を感じて  
旬を味わう



## 毎回満員御礼の人気食育イベント 親子おみちよ体験

2020年の親子おみちよ体験は  
2月8日・6月・9月に開催予定!

近江町を歩き、とておきの話を聞いて食に関するクイズを解いたり、  
普段入れないところを見学したりする「おみちよ探検」と、  
旬の食材を使った調理を通じて楽しく美味しく食の大切さを学ぶ「おみちよ料理教室」。  
親子で一緒に旬を見て・感じて・そして味わいながら、  
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?

詳細は近江町市場ホームページをご覧ください

<https://ohmicho-ichiba.com>



おみちよならではの食育イベント

## 親子おみちよ体験

市民の台所近江町が年4回開催している食のスペシャルプログラム、親子おみちよ体験。難しいことをするのではなく、自分の目で見て、手で触って、匂いを感じて。親子で一緒に旬を見て・感じて・そして味わいながら、近江町市場のおもしろさ、奥深さ、そして食の大切さを学べます。



それが、親子おみちよ体験です。

見て・触れて・感じて、学ぶ。

初めて見た!



↑市姫神社

## 「近江町の不思議」第10回 うぶすながみ 近江町の産土神 市姫神社の石碑

「近江町の不思議」もついに10回目。

そして今回が最終回となりました。

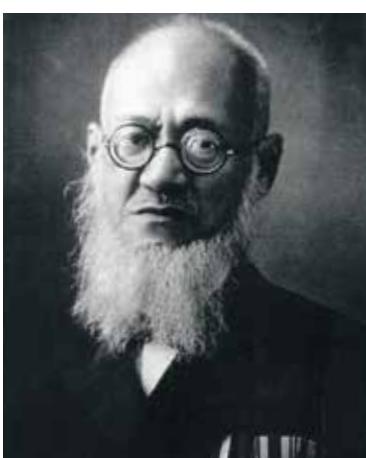
最後の不思議は、近江町市場の氏神様である市姫神社の石碑のお話です。

### 一 市姫神社にある石碑

近江町の氏神様である市姫神社の境内に、近江町市場を見守るようにして立つ石碑があります。

この碑は、水産業界はじめ市政財界に大きな足跡を残した、野村喜一郎の功績を称えた「野村翁報恩鳥居碑」です。

野村喜一郎（1868—1938）は、近江町市場史に残る魚騒動「近江町争議」を、解決に導いた人物であります。



↑野村 喜一郎

近江町争議とは、近江町市場の魚問屋と魚商小売業者間で繰り広げられた争いで、事の発端は、1923（大正12）年3月19日に制定された、中央卸売市場法による市場の改革、近代化でした。当時市場は資力の大きい問屋に牛耳られ、魚のほとんどが相対売りとなっていました。

同法では、せり売りを本位として取引の明朗化を図る一方において、零細な小売業者は現金決済を求められます。

ここで330人の小売業者を率いて立ち上ったのが、金沢市魚商組合（現金沢魚商業協同組合）2代組合長野村喜一郎その人であります。

氏は、問屋側に対して、せり売り、せり場の統一、帳簿の公開、歩戻しによる積立金など15項目もの改善要求を突き付けますが、その後1932（昭和7）年までの10年間、この歩戻し積立金をめ

ぐって2次にわたる近江町争議が勃発するのです。



↑石碑(野村翁報恩鳥居碑)

1926（大正15）年の第1次争議では、野村喜一郎は自ら問屋を設立して問屋側と対抗、昭和7年の第2次争議では小売対問屋の魚の廉売合戦にまで発展し、金沢市、商工会議所、警察署、料理屋組合が次々と調停に乗り出すのですが、どれもが物別れとなる、暗礁に乗り上げる、不調に終わる、決裂するを繰り返し、全市民注視の中、年末も押し詰まつた12月23日に、ようやく両者の見解が統一点に達して解決に向かいました。

問屋側が、小売側の溜まつた売掛金の支払財源に充て、廃止することを迫つた積立金は、来たるべき中央卸売市場が開設されるあつかには、小売側はこれを保証金として決着をみました。問屋側が、小売側の溜まつた売掛金の支払財源に充て、廃止することを迫つた積立金は、來たるべき中央卸売市場が開設されるあつかには、小売側はこれを保証金として決着をみました。

氏の功績を顕彰する石碑の碑文には、近江町争議における市場改革構想のプロジェクトに、金融機関金沢水産産業組合を立ち上げた一節が出てきます。近江町市場の金融機関、今年95周年を迎えた現在の金沢中央信用組合であります。

「近江町の不思議」は、今回をもって最終回となりました。ご愛読ありがとうございました。

↑近江町争議を大々的に報じる当時の新聞記事



おみちょを育ててくれている人に聞きました。

## 第12回 割烹魚常 北條 裕久さん



真摯に食材に向かい、旬を楽しむ料理を提供し続ける老舗割烹とその料理を支える食材を提供し続ける近江町

浅野川大橋近くにある割烹魚常。浅野川の四季を眺めながら、郷土の食材をメインに旬のお料理を提供されています。今回は店主の北條さんに近江町との関わりとお話を伺ってきました。

近江町の品物はいつも色とりどりで、種類もたくさん。季節ごとの旬の食材が揃うのでとても面白いです。  
それに毎日通っているからこそ、お店の人となんでも言い合えるのがいいですね。食材はもちろんですが、人との繋がりがあることが近江町市場の魅力です。

### 魚常と近江町市場

近江町市場へは30年以上通っています。もともとは先代の父親と一緒に通っていて、そこから毎日通っています。

### 近江町市場にひとこと

最近メディアなどで言われているように近江町市場も変わってきたなと思う部分はあります。ですが時代に合わせて変化するのは仕方ないと思いますし、むしろ変化する中で変わらない部分があることか大切なんだと思います。

近江町は今も地元の人が買い物に来ていますし、何より昔と変わらず「ミニマーケーションも取れているので根本的なものはしっかりと守られていて変わっていないと感じています。

環境が変わっていく中で、今も変わらずに商売をしている人たちには搖るがない芯があり、私はそこが近江町の肝であると思うと同時に、それを維持し続けているのは本当にすごいことだな、と思っています。

ですが、これから先どうなっていくのかがちょっと心配ではありますね。

将来的に市場全てが食べるところだらけになつていて欲しくはないと思しますし、近江町市場全体として、そぞろに傾倒して行つてほしくはないですね。結局困ったことがあるが、こちらの希望に対し



てなんとかしてくれるのでみんな助かります。

どれだけ周りから文句を言われようが一番大切な部分はしっかりと守られて・継承されているので、やっぱり最後に頼るのは近江町ですね。ないと本当に困ります。時代はどんどん便利になっていくけれど時代に逆行してでもずっと近江町らしくあってほしいと思います。

みなさんも週に一度でも顔を出せばお店の人も覚えてくれますし、「何かいいものある?」と言ひ合える信頼できる人を作れたら近江町市場での買い物がとても楽しくなりますよ。

お忙しい中お話しいただき、ありがとうございました。



↑日課である毎朝の仕入れ。お店の人との会話はお互いの信頼感の上で成り立つような歯に衣着せぬもの。



### 割烹魚常

〒920-0928 石川県金沢市並木町1-10

TEL:076-221-0711

<http://www.uotsune.com/>