



～近江町で働く人たちが綴る、おみちよのホンネマガジン～



お!のある暮らし 28

2024 秋・冬



おみちよで冬を、 楽しもう。

皆さまに支えられて303年

TAKE
FREE



お!のある暮らし

～近江町で働く人たちが綴る、おみちよのホンネマガジン～

2024 秋・冬 28 2024年11月30日発行

●企画・編集・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>

バックナンバーはこちらのURL・QRコードから読むことができます。



編集後記

あっという間に2024年も残すところひと月。今年は様々なことが起こりました。同時に多くの人の優しさに触れることができました。ありがとうございました。これからも焦らず、一歩ずつ前に進んでいきたいですね。では、また次号、元気に会いましょう。

※本誌の内容に関するお問い合わせは編集部までご連絡ください。
本誌掲載の写真・イラスト・記事の無断転載を禁じます。

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。メールにてお問い合わせ下さい。

おみちよイベントのご案内

12月
20日

1月
17日

2月
21日



毎月第3金曜日は おみちよ市民感謝デー

近江町市場では感謝の気持ちを込めて、毎月第3金曜日に「市民感謝デー」を開催しております！

特典1

近江町ふれあい館駐車場、近江町いちば館駐車場、近江町パークの3つの駐車料金1時間無料になります！

特典2

お店ごとにお買い得品やおすすめ商品、美味しい食べ方やプロが教える豆知識などお店ごとに趣向を凝らしたサービスを行なっています！

※写真は過去の月のおすすめ商品になります。

2025年おみちよの「食」イベント

会場：近江町いちば館広場

※詳細は近江町市場商店街ウェブサイトをご覧ください。



1月6日(月) 11:00～ 新春餅つき

年明けは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！



1月7日(火) 10:30～ 七草粥振る舞い

人日(じんじつ)の節句の日に七草粥を振る舞います。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です。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。



2月1日(土) 10:30～ 近江町鍋大会

毎年恒例のお楽しみ、フードピア金沢協賛事業近江町鍋大会。カニ汁などの近江町特製鍋を振る舞います。大鍋で作る冬の味覚たっぷりのお楽しみください。



お待たせしました！
冬の味覚の王様がやってきた！

美味しいカニを選ぶなら、プロが
選んでくれる近江町へどうぞ！

待望の蟹、海より来たる。

食で能登を元気にしよう！

カニの初売りに合わせて石川県漁協で作成した「おいしかわ県」ポスター、のぼり旗を掲示し初売りを盛り上げ、能登半島地震に能登豪雨からの復興応援企画として、石川県漁業組合から提供いただいた輪島港で水揚げされた香箱ガニを使った近江町特製カニ鍋の販売イベントを行いました。当日用意した400杯を1杯300円で販売させていただき、売り上げは全て被災した能登の漁業の復興に当てたいいただきました。石川県漁協に寄付させていただきました。あわせて近江町市場内で使える商品券が当たるガラポン抽選会も実施しました。当日は天候にも恵まれお買い物に来た市民のみならずをはじめ多くの皆さまにご参加いただき、食で復興応援することができました。本当にありがとうございました。



石川県漁業協同組合 橋本さん

石川県漁協では「いしかわの魚を、食べよう。」という思いを掲げ、いろいろな活動をさせていただいています。今回石川県のズワイガニの解禁に合わせて近江町でカニ鍋を作るということで、能登が少しずつ復旧しているということ、輪島港が震災以来はじめて漁に出られたということを知っていただくために、輪島で水揚げされた香箱ガニを提供させていただきました。多くの皆様にご来場、ご支援いただけたこと、本当にありがとうございました。今後もみんなで食べて、買って、飲んで、能登を応援していきます。



冬の味覚の王様がやってきた

11月9日、近江町に石川県のズワイガニの初物が並びました。今年はシケの影響で例年より2日遅い初売りとなりましたが、皆が待ちわびた地元のズワイガニの季節が始まりました。近江町には能登半島地震の影響で10月9日に底びき漁を再開した輪島港をはじめ、石川の港で獲れたカニがたくさん並び、市場全体が盛り上がりました。石川県漁業協同組合によると、初日8日の県内のズワイガニの水揚げは高波の影響が続き、出漁できなかった港もあったので、雄(加能ガニ)1万6320匹、雌(香箱ガニ)17万9000匹となり、例年のおよそ半分にとまったとのことでしたが、今年は地震の影響がどれくらいあるのかわからない中、思ったより多く水揚げがあった、楽しみにしていたみなさんには手に取りやすい価格で販売できると、近江町の鮮魚店のみなさんは話していました。

石川県の香箱ガニは2024年の12月29日まで、加能ガニは2025年の3月20日までの漁期となっております。ぜひ冬の味覚の王様、旬のカニをお楽しみください。

カニ鍋売上金の寄附のご報告

11月12日石川県漁業協同組合事務所にて、近江町市場 紙谷理事長より、11月9日に近江町市場で開催したカニ鍋大会販売上の全額131,300円を能登の漁業復興のため役立てて欲しいと石川県漁業協同組合 福平専務理事へ贈呈させていただきましたことをご報告させていただきます。みなさま、暖かをご支援ありがとうございました。





親子おみちよ体験は親子で参加するプログラムで、近江町のお店を見学する「おみちよ探検」と旬の食材を使って

親子で参加できる食育

基礎コースは年3期あり、各期間中に1期6回、いずれかのコースを受講できます。内容は基本的に同じですが、旬の食材を使用するため、季節により調理の献立は異なります。基礎コース修了後、食文化コースを受講できます。（ただし、食文化コースのみを受講することはできません。）



↑食文化コースでは、より専門的な知識、高度な技術をプロの講師陣から学ぶことができます。



金沢市近江町交流プラザ 管理栄養士 米倉さん

金沢こども料理塾という名前ですが、食育の基礎・土台を学ぶ場になります。学んだことはすぐに活かされることもあれば、成長していくにつれ活かされていくこともありますので、料理の経験がないお子さまでもご参加いただけます。包丁の持ち方、お米の研ぎ方、計量スプーンの使い方など技術面はもちろん、金沢の食文化や伝統料理など知識面も学んでいくことができます。また、座学だけでなく毎回料理を作っていきますので、みなさんお気軽にご参加ください。

近江町の食育の意義

いずれの食育体験も金沢市民の台所である近江町市場だからこそできるものであるとともに、金沢が誇る食文化を知ってもらい、これからの残していきたいという思い、近江町市場のあるべき姿を見せたいという願い、飽食の時代、なんでもある時代だからこそ食の大切さを伝えたい、という思いで取り組んでいます。みなさま興味のある食育にぜひご参加ください。



おみちよの食育

金沢こども料理塾



近江町市場ならではの食育

金沢の台所近江町市場。金沢における食文化を支え、紡いでいる近江町市場では、食についてさまざまな取り組みが行われています。そのひとつとして挙げられるのが「食育」です。近江町市場でしかできない体験を組み込んだ食育はいろいろな種類があります。そのひとつは本誌でも毎回取り上げている「親子おみちよ体験」。そしてもうひとつが近江町いちば館（金沢市近江町交流プラザ主催）で行われている「金沢こども料理塾」。その他調理体験ができるイベントを随時開催しております。

今回はその中から「金沢こども料理塾」にスポットを当てて取材してきました。ぜひ興味のあるみなさまはご参加してみてください。また、大人向けのプログラムとしては「近江町ふれあい講座」も随時開催しておりますので、こちらもぜひご参加ください。



↑金沢こども料理塾はこどもだけの参加となります。金沢の伝統料理や食材について基礎から学んでいきます。

金沢こども料理塾はより深く「食」を学ぶプログラムとなっています。基礎コースと食文化コースに別れており、まずは管理栄養士が講師となり基礎コースとして小学校3年生から6年生を対象に、基本的な調理方法・器具の使いかた・食事のマナーなどを全6回を通して学びます。

基礎コースを修了した後は食文化コースとして、より専門的な技術や知識を学ぶコースを受講できます。食文化コースでは、季節の食材を使用したメニューの調理や、料理研究家の先生や飲食店・ホテルで働いている調理人からプロの技術や知識を学ぶことができます。食文化コースを修了すると「金沢食育キッズマイスター」に認定されます。金沢食育キッズマイスターは、金沢の食文化を家庭や地域の人々に伝承する役割を担います。マイスター認定後も、定期的に講習会を開催しておりますので、金沢の食文化について継続して学んでいくことができます。



↑金沢こども料理塾は近江町いちば館 3 階にあるキッチンスタジオで開催します。



いろんなお話し
教えてもらったよ!



今日の献立はこちら



みんなで一緒に
作っていくよ



教えてもらって
一緒にやってみよう



おみちよ体験どうだった?

料理を作るのがとっても楽しかったです!
お父さんが近江町で働いているので、市場を歩いてみて回るとはよくあるけど、今日みたいにお店の人と話をしてお買い物することは初めてでした。みんな優しく話をしてくれて楽しかったです!
今度折り紙を見せてくれたお店に折り紙を買いに行きたいと思っています。



金沢市在住
平井さん親子

みんなで楽しくおみちよで食育体験!



見て・触れて・感じて・学ぶ。
近江町ならではの食育を。
それが、親子おみちよ体験です。
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。市民の台所、近江町市場だからできる食の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?



定期開催料理教室

毎年6月は食育月間講座
**五感で学ぶ金沢の食文化
親子の料理教室** (6月中に2回)

季節の食材を使った料理教室
おやこの伝統食教室 (年3回 春・秋・冬)

応募方法

対象はすべて金沢市在住の方のみとなります

【公募条件】	金沢食育キッズマイスター育成	対象: 小学3年生から6年生
	金沢こども料理塾基礎コース (1期6回)	
	食育月間講座	対象: 小学3年生から中学生の親子
【掲載】	おやこの伝統食教室	対象: 小学3年生から6年生の親子
	各新聞の金沢市広報欄・近江町交流プラザホームページなどに募集期間になると掲載 (各期間の約ひと月前から)	
【応募方法】	募集期間内に近江町交流プラザホームページの応募フォームより、必要事項を記入の上お申し込み下さい。 (申込多数の場合は抽選となります)	
【お問合せ】	金沢市近江町交流プラザ 食育担当 TEL:076-260-6722 9:00~17:45 水曜休館 (水曜が祝日の場合は次の平日が休館)	

金沢こども料理塾

金沢こども料理塾
基礎コース (1期6回)
※基礎コースの再受講はできません



・夏期
・夏休み
・冬期
年3期 いずれかを受講
定員: 各期16名

小学3年生から6年生を対象に、基本的な料理や調理方法、器具の使い方、食事マナーなどを学びます。内容は年3期とも基本的に同じですが、旬の食材を使用するため、季節により献立は異なります。

基礎コースが6回修了した翌年にご案内

金沢こども料理塾
食文化コース (4回)
※食文化コースのみの公募はありません



基礎コース6回の修了者が対象です。(公募はありません)
季節の食材や地元食材を使用した料理を専門講師等から学び、食文化の知識や調理技術の向上を図ります。

1. フォローアップコース (調理実習) 全2回
基礎コースの復習及び応用・発展へ導く内容です。
年2回 (夏季・冬季) 実施します。
2. 応用・発展コース (調理実習) 全2回
フォローアップコース2回の修了者を対象に、専門講師から学ぶ内容です。
年2回 (春季) 実施します。(外部講師の献立のため内容は毎回異なります)

金沢食育キッズマイスター認定
キッズマイスター認定後は定期的に講習会があります



近江町交流プラザホームページはこちら





第25回

「ぼくの・わたしの好きな食べ物」 絵画コンクール



8月に開催された近江町市場の絵画コンクール。

今年は近隣の小学校・幼稚園・こども園から1,521点をご応募いただきました。

皆さま本当にありがとうございました！

ご応募いただいた作品の中から四賞に選ばれた作品をご紹介します。



最優秀賞 上之 珠々葉さん



近江町市場商店街振興組合理事長賞 金田 大維我さん



近江町交流プラザ賞 山本 絃葉さん



北國新聞社社長賞 村井 絢南さん



材料(4人分)

魚	: 4〜8切れ
塩・こしょう	: 各少々
大葉	: 4枚
ポテトサラダ	: 大さじ4
冷凍パイシート	: 4枚(1/2カット)
油	: 大さじ1

下準備 旬魚の2〜3枚おろし

1. サバ、アジなどの魚を2〜3枚におろす。
2. 水洗いして、しっかりペーパーで水気をふきとる。

作り方

1. 上記下準備した魚をさっと水洗いし、しっかり水気をキッチンペーパーでふき、食べやすい大きさに切ったら、塩・こしょうする。フライパンでさっと両面焼く。
2. パイシート(小さければ2枚重ねる)に切り込みを入れて、中央にポテトサラダ、1の魚、大葉を乗せたらパイシートでふたをする。
3. 予熱した200度のオーブンで30分程焼いたら完成。

レシピ監修

料理研究家/フードコーディネーター

仕平 幹子さん

栄養士。フード&テーブルコーディネーター。飾り巻き寿司マスターインストラクター。金沢市生涯学習講師。全国マヨネーズ料理コンテスト準優勝

料理は楽しく美味しくできると幸せ。四季の味で毎日の食卓が明るくなりますように！



おみちよで
旬を感じて
旬を味わう

毎回満員御礼の大人気食育イベント

親子おみちよ体験

親子おみちよ体験は
2025年2月に開催する予定です！

近江町を歩き、とっ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>

QRコードはこちら



近江町市場マスコット
ちかちゃん・えっちゃんも
遊びに来るかも？！



折れると嬉しい折り紙シリーズ

ヘビ (初中級)

創作・荒木 崇 / 推奨サイズ: 15cm以上

1枚: 不切正方形1枚折り

----- 山折り線 ----- 谷折り線

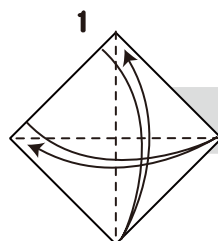


1枚でつくるヘビです。なるべく怖くならないようにカワイイ雰囲気を目指し、16等分の蛇腹構造をベースに考えて作りました。[22]から[23]の折り畳むところが少し難しいですが、折り筋をなるべく正確にしっかりとつけることがキレイに仕上げるコツです。[24]から、とくろの向きをかえることができます。表とウラの色が異なる紙を使うとカラフルに仕上がります。いろんな色で楽しんでください!

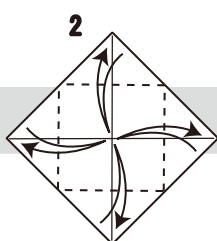
←おみちのおりがみマンこと紙文房あらかの荒木さん。折り紙をはじめ紙のことはなんでもお任せ!



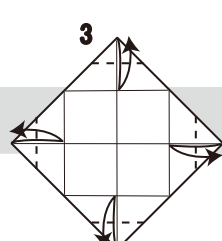
折り方動画はこちら



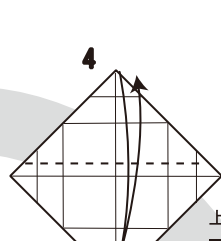
1
三角にそれぞれ折り筋をつける



2
4つのカドを中心に合わせて折り筋をつける

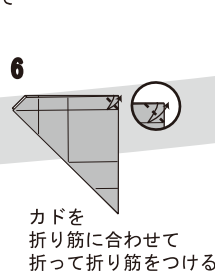
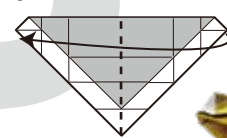


3
4つのカドを折り筋に合わせて折り筋をつける

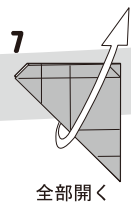


4
上側のカドを一番下の折り筋に合わせて折る

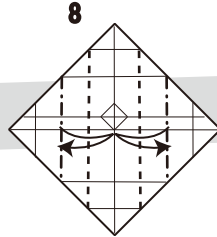
5
半分に折る



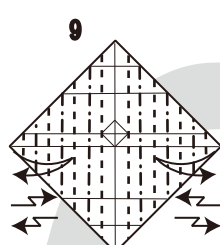
6
カドを折り筋に合わせて折って折り筋をつける



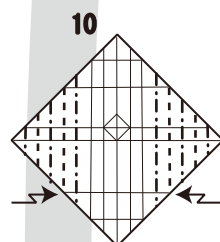
7
全部開く



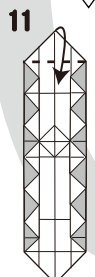
8
つけた折り筋を中心に合わせて折り筋をつける (左右とも)



9
つけた折り筋にカドやフチに合わせて段折りして折り筋をつける (左右とも)



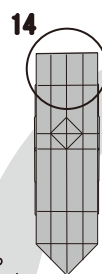
10
つけた折り筋で山・谷を交互につけて折りたたむ ※中心部分3か所は折らない (左右とも)



11
上側のカドを折り筋のところで折る



12
カドをフチに合わせて折る



13
うらがえす



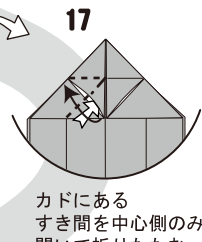
14
部分拡大



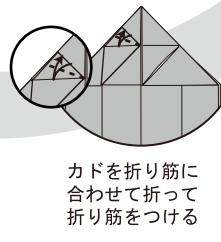
15
カドを中心に合わせて折る (左右とも)



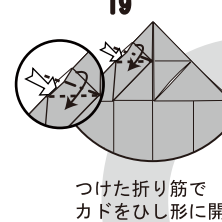
16
カドをフチに合わせて折り筋をつける



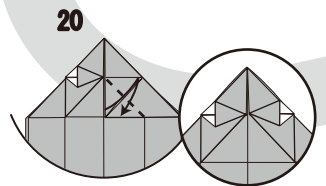
17
カドにあるすき間を中心側のみに開いて折りたたむ



18
カドを折り筋に合わせて折って折り筋をつける



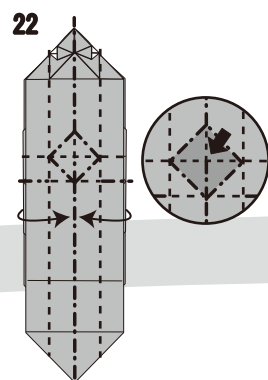
19
つけた折り筋でカドをひし形に開く



20
反対側も [16] から [19] と同じように折る



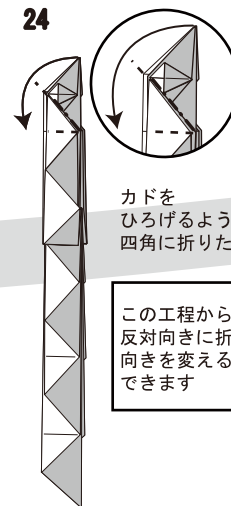
21
中心部分の四角についている折り筋を山折り線につけかえる



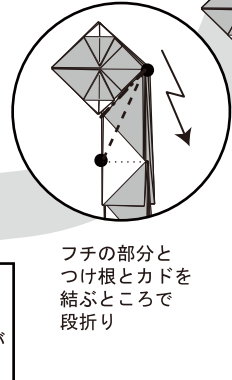
22
左右のフチを中心側に折りながら四角部分を押し込みながら中央に寄せていくように折りたたむ



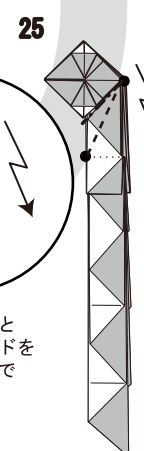
23
途中のカタチ



24
この工程から反対向きに折ると向きを変えることができます

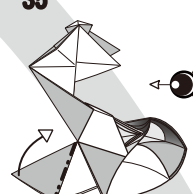


25
フチの部分とつけ根とカドを結ぶところで段折り

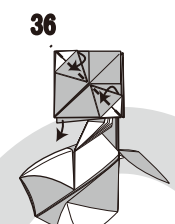


26
カドをまとめて折って折り筋をつける

27
元の視点にもどる



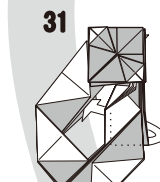
28
カドをフチのところで軽く折る



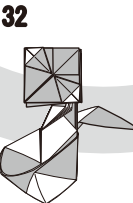
29
目となるカドを少しおしへびらしくカタチを整える



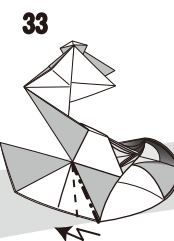
30
ヘビの完成!



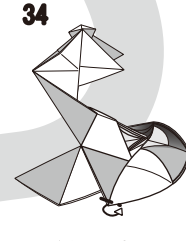
31
アタマ部分下側のカドを反対側のカドの前から2番目のフチにしっかり差し込む



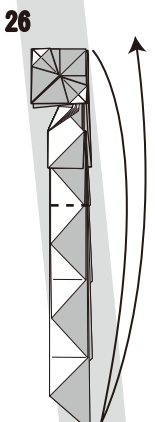
32
ここから見る



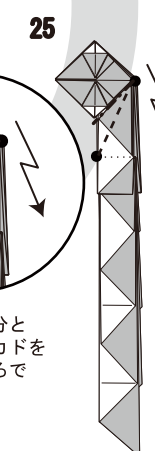
33
フチのところを折り筋に合わせて段折り ※少し硬いので注意



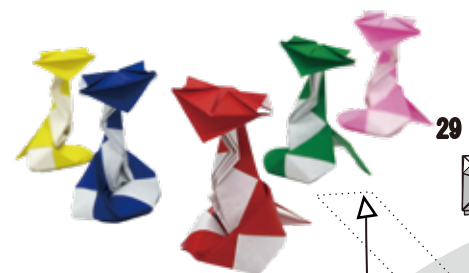
34
カドを少し折る ※少し硬いので注意



35
カドをまとめて折って折り筋をつける



36
無断転写禁止 紙文房あらか



内部の三角のフチに合わせてカドをずらす

三角のフチのところでカドを折ってフチのすき間にカドを差し込む (真ん中ぐらい)

折り筋にフチがそろるようにカドを折る

三角のフチでカドを折る

元の視点にもどる

ここから見る

この工程から反対向きに折ると向きを変えることができます

フチの部分とつけ根とカドを結ぶところで段折り

無断転写禁止 紙文房あらか

Ohmicho Supporter

おみちよサポーター

募集

近江町市場が
好きだ!

近江町市場を
応援しよう!

という趣旨に

ご賛同いただける方を **おみちよサポーター** として募集いたします。

「おみちよ
サポーター」
とは

近江町市場が好きだ! 近江町市場を応援しよう! という趣旨にご賛同いただき、
ご自身の体験や想いなど様々な情報を積極的に発信いただける方にお送りする称号です。

無償ボランティアとなりますが、会費等は発生しません。

サポーターにご就任いただいた方は、下記特典を無料でご利用いただけます。

「おみちよサポーター」の特典ならびに お願いしたいこと

1 「お! のある暮らし」や
近江町市場イベント情報を
定期的にお届けします。

2 サポーター限定のイベントや
企画に参加できます。

3 近江町市場の記事のご投稿をお願いします。
(ご自身のSNSやブログによる投稿)
※投稿の頻度・字数は自由。ノルマはありません。(Twitter程度の字数でも可)
※記事は他サイト(SNS等)に掲載したものでも構いませんが、
投稿者が著作権を有する内容に限ります。

記事投稿の内容(タイトル)例

- ① 近江町市場で買った旬の食材!
- ② これが私の近江町市場の楽しみ方♪

#おみちよ 300を
入れて投稿を
お願いします

ご参加方法

「おみちよサポーター」に登録いただける方は下記方法で申請をお願いします。



- 専用フォームより、氏名・住所・メールアドレスをご登録ください。
- 登録完了メールを受信いただいたら、登録完了です。
- ご登録いただいた住所に「おみちよサポーター登録証」を1人1枚お送り致します。



近江町が総力をあげて、魚・野菜・肉・酒・
ファッションなどいろいろな分野の
プロの技をお教えします。

近江町 ふれあい講座

参加者
募集!

2024年のふれあい講座も毎回多くの皆様に参加いただき、ありが
とうございました。各分野のプロが揃う近江町だからこそできるこ
と、近江町でしかできないことを考え、さまざまな分野の講座を開催
しております。これからも魅力ある講座を開催していく予定ですの
で、興味ある講座をチェックしていただき、ぜひご参加ください!



過去のイベントの
様子はこちら



近江町ふれあい講座の予定や持ち物など詳細につきましては、近江町市場のウェブサイトをご確認くださいませ。

<https://ohmicho-ichiba.com/fureaikouza/>



下記3ヶ所の駐車場が1時間無料になります!

毎月第3金曜日の市民感謝デーは近江町ふれあい館・近江町いちば館・近江町パークの3ヶ所の駐車場が **1 時間無料**と
なります。ぜひご利用ください!

近江町ふれあい館駐車場



近江町いちば館駐車場



近江町パーク



子育て世代のみなさまは、いつでも駐車料金1時間サービス!

おみちよの駐車場をご利用する際 **プレパス使えます!**

上記駐車場をご利用の場合、いつでも1時間分のサービスチケットを進呈いたします。

駐車券とプレミアム・パスポートをご用意の上、近江町ふれあい館駐車場にお停めの場合は大口水産横、消
費者会館2F「近江町市場商店街振興組合」、近江町いちば館駐車場は「近江町いちば館2階管理事務所」、近
江町パークは「1F 管理事務所」までお越しくださいませ。 ※2子世帯用・3子以上世帯用に関わらずご利用いただけます。

