



男、本気でパンを焼く！「おじパン屋」講座 坂井市三国コミュニティセンター

「パンが焼けるステキなおじさんを
目指そう！」との呼びかけで、6月から
始まった男性限定の講座。参加者は
60～70代で、オープンの数に合わせ
て定員は6人。指導するのは地元で人
気のパン屋「ストロベリーフィールズ
ベーカリー」を営む常岡尚一さん。プ
ロの職人から直接学べるとうって、募
集初日で満員になった人気の講座だ。
取材におじゃました日は全8回の内の
5回目、フランスパン生地を使って
基本のフランスパンのほかにベーコン
エピ、カレーパン、チーズパン、ピザを
作っていた。

1回の講座は2時間。常岡さんが持
参した一次発酵済みの生地でパンを成
型して焼く一方、隙間時間を利用して
粉からの生地作りも体験する。焼きた
てのパンと一緒に生地を持ち帰り、自
宅で復習ができるというわけだ。常岡

さんは「店でパン作りをするのとは環
境もオープンも違うが、細かく調整を
しながら進めている」とし「この教室が
楽しみを広げるきっかけになってほし
い」と話した。
参加者からは「生地は伸ばしても
縮むので取り扱いが難しい」「パン作り
は力仕事なんだな」「先生に教えてもら
うと発酵が全然違う。パンは生き物だ
とを感じる」など、さまざまな声が聞こ
えてきて、真剣に取り組む姿には本気度
が感じられた。YouTubeを見ながら、
自宅でもパンを焼くという参加者は
「画面では感触がわからない。直接教
えてもらえるいい機会」と積極的。奥
さんの「おいしいパンが食べたいな」の
言葉が申し込みのきっかけという参加
者が「自宅にホームベーカリーがある
が、全然味が違う」と、講座での出来
ばえに大満足の様子だった。聞かえて

た感想からは、向上心に
火が付いたり生活に楽し
みが広がったりして
いる様子がうかがえた。
講座を担当し、サポ
ート役を務める三国コ
ミセン職員の田中希江
さんは「男性にもっと
コミセンに足を運ん
でほしいとの思いで企画
した講座です」と話し、着々と技術を身
に付けている参加者らに「3月のコミ
センの催し『みにワイワイまつり』で
成果を披露しましょう」と目標を掲げ、
やる気をかきたてていた。

前列中央が指導の常岡尚一さん。常岡さんの
向かって左から時計回りに奥村佳博さん、
コミセン職員の田中希江さん、坪田秀則さ
ん、田中俊雄さん、小林秀彰さん、清水貞
さん＝坂井市の三国コミュニティセンターで





ベーコンエピの作り方に熱視線



パン

美しい花には毒がある — スイセン —

スイセンには園芸品として色や形の異なる
多くの種類があり、ニホンスイセンなどの日本
種は12月から2月頃、ラッパスイセンなどの
西洋種は3月から4月頃に開花します。雪の中
でも花を咲かせるニホンスイセンは「雪中花」
とも呼ばれ、楚々とした花姿と清々しい香りが
魅力で、福井県の県花、越前町の町花にもなっ
ています。越前海岸は千葉県の鋸南町(きよな
んまち)、兵庫県の淡路島と並んで日本三大水仙
群生地のひとつです。県民になじみ深いスイ
センの花ですが、ニラと葉が似ているため誤食
の例が後を絶たないで注意が必要です。スイ
センは有毒成分のリコリンを含み、嘔吐や下痢
などの食中毒症状を起こします。厚生労働省
によると、過去10年間のスイセンの誤食による
食中毒は65件発生し、患者数は216人、死亡
者1人と発表されています。植えた覚えのない
ものや、間違ひなく食用だと判断できない場
合は口にしないようにしましょう。園芸植物
と野菜は場所を分けて栽培するなど注意し、
家庭内で情報を共有することが大切です。

簡単♥おいしいクッキング〜 白菜の和風コールスローサラダ

【材料】(作りやすい量)
白菜 …………… 1/4個
ハーフベーコン …… 1パック
マヨネーズ …… 大さじ4
☆ すりごま …… 大さじ2
しょうゆ …… 小さじ2
☆ すりおろしニンニク …………… 1
…………… 小さじ1/2
塩 …………… 小さじ1
炒め油 …………… 少々
塩・コショウ …… 適量

【作り方】
①白菜は千切りにし、大きめのボウルに入れ、塩小さじ4を振りかけ少しもむ。15分ほどおいたら、よく絞って水気を切る。ベーコンは1センチ幅に切った後、中火でなるべく焦げ目がつかないように軽く炒める。皿に取り、粗熱を取る。
②①を合わせてボウルに入れ☆を入れてよく混ぜる。塩・コショウで味を調え、器に盛り付けたら出来上がり

※白菜の葉が大きい場合は、縦に切ってから千切りにしてください。

スタッフ日記 最近、知り合いにラジオを頂きました。2人暮らしの筆者の朝食、夕食時の静かな空間に、ラジオから流れてくる音楽や情報番組は、食卓に彩りを添えてくれます。今年の大そうじの時も大活躍しそうです。ラジオのおかげか、夫婦間の会話も少々にぎやかになった気がします。最近いるんな事が便利になったせいか、ラジオのチューナーを合わせる時の手間も良いです。就寝時間の早い筆者ですが、ラジオの深夜放送も夕々に聞いてみたくまりました。

ペットと一緒に楽しみたい クリスマスケーキとおせち料理

12月に入り、クリスマスケーキやおせち料理の広告も目にする機会が増えてきた。人間が食べるケーキやおせちは、カロリーが高かったり味付けが濃かったりするので、ペットに食べさせるのはNG。そこで犬や猫と一緒に季節のイベントを楽しめるごちそうを紹介しよう。

福井市飯塚町のペットショップ「犬の家&猫の里 福井店」では、今年も犬や猫用のクリスマスケーキやおせち料理を販売。何種類かあり、食品と同じ基準で製造されているので、人も一緒に食べることができるという。買った人からは「自分で作るのには難しいから良かった」「家族が集まるときは、ただでさえ慌ただしい中、利用して助かった」「犬(猫)と一緒に食べられてうれしかった」など、さまざまな声が寄せられているそうだ。完全予約販売で、おせち料理の注文受け付けは12月3日(日)まで。クリスマスケーキは既に注文の受け付けを終了しているが「特別に12月3日から、先着10名様分の注文をお受けします」とのこと。季節販売のクリスマスケーキやおせち料理のほかに、ムースやショートケーキ、パースデーケーキも通年販売している。

ケーキ・おせちの一例

苺のロールケーキ (2,860円)
スポンジ生地にイチゴ風味の豆乳クリームを巻いたクリスマスロールケーキ

ネコと楽しむXmasケーキ (1,320円)
昨年に引き続き今年も登場の人気ケーキ。ミニサイズで、豆乳クリームでデコレーション

招福おせち (11品、4,180円)
黒豆入りがんも、温野菜(ブロッコリー、インゲン)、サツマイモとピーズのきんとん、モロヘイヤうどん、花びらかまぼこ、ペーホタテの甘露煮、プリ照り焼き、花型ニンジン、豚肉のトマト煮込み、鶏肉の海苔巻き。目安は小型犬1匹と飼い主1人前

ネコちゃんおせち (8品、3,190円)
田作り、小粒がんも、花びらかまぼこ、スモークサーモン、カボチャきんとん魚粉のせ、スモークチキン、温野菜(ブロッコリー、パプリカ)が入る。目安はネコ1匹と飼い主1人前

販売しているのは「犬とネコのおやつ・ごはん研究家Deco」監修の商品で、食材の選定やカロリーに配慮し、砂糖、塩、乳、動物性油脂などをできるだけ抑えた商品。原材料の詳細な表示まで明らかにしているので安心だ。

取材協力 犬の家&猫の里 福井店
●福井市飯塚町13-101
●0776-63-6877
年中無休
☎ ホームページで情報発信中






かまぼこも華やかに変身

昆布をさまざまなデザインにレーザー
カットし、乾燥させたデザインカット昆
布の「咲楽(さくら)こんぶ」。小さく乾燥
した状態の昆布をお湯に入れると、2分
ほどで花が咲くようにカットした文字や
おしゃれでかわいいイラストが浮かび上
がる。お正月や新年の来客時にお膳にあ
いすれば、食卓が一瞬で華やかになり、
話題になること間違いなしだ。

手掛けるのは、昆布を中心としたさま
ざまな海産物の卸売り、小売業を営む福
井市の小田こんぶ。近年、昆布そのもの
が取れにくくなり、価格も上昇。顆粒昆
布だしなど代替品も増え、食卓に取り入
れる人が減っていることから、より昆布

備えあれば憂いなし！ 年末年始の食卓を彩る ちょっとリッチでおいしい冷凍食品

間もなくやってくる楽しいクリスマ
スにお正月。しかし毎年頭を悩ませ
るのが、食事の準備だ。年末はいつ
も以上に仕事が入り込んでゆっくり
と料理をする時間がなかったり、そ
も「普段と違うごちそう、何を作ろ
う?」と頭を悩ませたり。そんな時、
湯せんやレンジで簡単に調理できる、
こだわりの冷凍食品を利用するのは
いかがだろう。

越前市京町にある「京町リパブリック」
は2022(令和4)年11月にオープンした
福井県初の冷凍食品専門店だ。ギョ
ウザやシューマイ、揚げだけのコロ
ックなど、普段の食卓でおなじみの
料理から、生ソーセージ、フランス
の伝統的料理である「パテ・ド・
カンパニュ」など、普段食卓には
ほらないような手の込んだ料理、カ
ヌ

デザインカット昆布で お正月の食卓を華やかに 福井市 小田こんぶ

を身近に感じ、食卓で楽しんでもら
いとの思いから開発、発売した。
使用している昆布は北海道東産の一
等級昆布。だし昆布ではないので、和
食だけでなく洋食や、洋菓子の飾り
に使っても味を妨げない。目で見
て楽しんで、そのままおいしく食
べることができる。

人気の「福井セット」にはめがね、越
前がに、恐竜、県のシルエット、「ふ
くい」の文字デザインの5つの昆布が
入っている。小さいながらも緻密で、
デザインもとても愛らしく、県外へ
の手土産にもピッタリ。ほかにも桜
のデザインや、「寿」、「Happy Birth
day!」の文字デザインなど、12種
類があり、1つのモチーフにつき5
つ入りで価格は378円から。その他、
オリジナルのデザインを希望の大き
さで作成することができ、会社やイ
ベントのノ

「福井セット」を 載せたオムライス

ベルティ、結婚式のプチギフトなど
さまざまなシーンで使えそうだ。
かまぼこに載せてみたり、おとそに
浮かべてみたりと、お正月に大活躍
しそうな「咲楽こんぶ」は、小田
こんぶの通販サイト「むろや丸」
(https://muroyamaru.com/)で
のみ購入できる。

「小田こんぶ」は1918(大正7)年に福
井で創業した老舗の昆布店。2018
(平成30)年に継承者不在のため、
1573(天正元)年に福井で創業、
世界で最初の醤油屋である「
室次醤油」に事業継承された。
2社の共同通販サイト「むろや丸」
では、「咲楽こんぶ」のほか、
昆布加工品や天然醸造醤油、
粉末醤油など、魅力ある商品
を数多く発信している



日本酒にも



来年の干支「辰(龍)」のデザインも発売中。価格は888円、サイズは約15センチ四方

小田こんぶ
●福井市大和田1-101 福井市中央卸売市場内
●0776-22-8113
ホームページで情報発信中

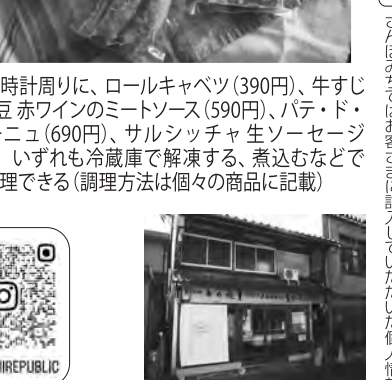


薬約95年の元酒屋を改装した建物は当時のお店の看板を残すなど、歴史と趣を感じる外観。中はモダンで広々とした空間に大きなフリーザーが並び

もうれしい焼き鳥や、ひじき煮などの
和総菜、うなぎご飯をバックしたご飯
ものもある。
同店マネージャーの高橋淳子さん
は「今年のクリスマスや新年のお祝
いはレストランやこだわりの生産者
さんの味を、時短でできる冷凍食品
で楽しんでください。ご家族やお友
達と、いつもと「ひと味」違ったパ
ーティで素敵な時間を過ごしていただ
けたら」と笑顔で話してくれた。
年末の営業は12月中旬頃までを予
定している。冷凍庫にストック予定
の人はぜひ早めにお店を訪れてみて



左から時計回りに、ロールキャベツ(390円)、牛すじと豆赤ワインのミートソース(590円)、パテ・ド・カンパニュ(690円)、サルシッチャ生ソーセージ(650円)。いずれも冷凍庫で解凍する、煮込むなどで簡単に調理できる(調理方法は個々の商品に記載)



京町リパブリック
●越前市京町3-2-31
●0778-42-7217
●午前10時～午後6時
●月・火曜日
●店前と徒歩1分の場所に併せて6台
f ホームページで情報発信中

読者からのお便りコーナー

お題は「わが家の大みそか」

主人はスーパーに勤めているので、仕事が休みの私は1人で大そうじ、おせち作りに励みます。(越前市 50代 女性)

わが家の大みそか、生活リズムを崩さないよう、普段と変わらないです。子どもの時は毎年大みそかには家族4人で徹夜マージャンをしていました。(鯖江市 50代 女性)

わが家は毎年恒例のすき焼きパーティーです。早めにお風呂も済ませ、いつもよりちょっとだけ高級な肉で幸せ気分を味わいます。外国や県外に住む子どもたちが帰省できなくても、夫と2人、すき焼きを食べられる幸せに浸ります。(永平寺町 60代 女性)

投稿募集
投稿してください皆さま、ありがとうございます。次回のテーマは「2024年、私は今年〇〇〇」です。あなたの来年の目標や決意、やりたいことなどを教えてください。※内容を変えない範囲で手直しのことがあります。ご了承ください。

今月の読者アンケートプレゼント

紙面をより良くしていくためにアンケートにご協力ください。当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

方応募 ①希望のプレゼント ②住所、氏名、年齢、性別、電話番号、職業 ③現在購読の新聞名 ④おすすめのおいしい飲食店 ⑤読者からのお便りコーナー、テーマ「2024年、私は今年〇〇〇」への投稿を記入の上、下記の方法でお送りください。

LINE さんぽみち公式アカウント ID : @059fzwww

お友だち募集中!

さんぽみち LINE限定プレゼント
「ハーモニーホールふくい」チケット引換券 5,000円分 2人
詳しくはカラー一面をご覧ください。

締め切りは12月20日(水)必着
※当選者の発表は、プレゼントのお届けをもって代えさせていただきます。

写真大募集

子どもやペット、景色など生活の一コマを送ってください。

※価格はすべて税込込み。内容、価格は変更になる場合があります。個人情報保護法 さんぽみちはお客さまに安心して利用していただくために個人情報を、さんぽみちとお客さまの地域の販売店において適切に管理し、プレゼントのお届けに活用させていただきます。