



さんぽみち

ちひろの海・地魚料理教室 福井市豊公民館



武井さんの手元を見逃すまいと真剣なまなざしを向ける参加者

魚離れにストップをかけ、子どもたちにきれいな海と魚の食文化を伝えたいと、嶺北を中心に幅広く活動している坂井市の魚食アドバイザー・武井ちひろさん(43)。武井さんが講師を務める料理教室が開かれると聞いて、福井市の豊(みのり)公民館におじゃました。武井さんは、地魚料理の魅力を伝えるために坂井市委託の料理教室で講師を務めるほか、各地でも幅広い年代を対象に料理教室を開いている。今回の

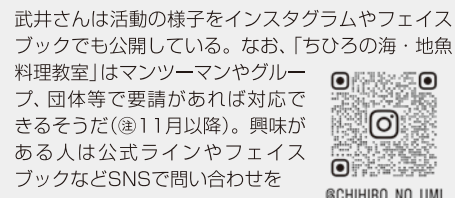
教室は福井市みのり地区在住の戸塚健一さん(58)が呼びかけた。釣りが趣味で釣果を自分の手でさばくのが夢だったという戸塚さんは、かつて武井さんの料理教室に参加したことがある。その感動や面白さをもっとたくさんの人に伝えてあげたいと思い、友人や地域の人たちに声をかけ、公民館の協力も取り付けて3カ月前に第1回を開催。大好評を受けて2回目開催だ。今回は1回目の参加者とは異なるメンバーで10代から50代までの13人が参加。作るのは旬のカワハギとズッキーニのオリーブ焼きと「フライパンで簡単お魚ピザ」など。教室は使う魚にまつわる話や、地元

の魚を手に入れやすい情報など興味深い話題を折込みながら進められた。手元を確かめながら学べるとあって、参加者は真剣そのもの。手順やコツを見逃すまいとカメラで録画する人も多い。予定の2品以外にも「カワハギのアラの炊き込みご飯」「カワハギのキモ煮」など、自分でさばくからこそ作れる一品が次々と出来上がった。武井さんの教室は魚を余すところなく使い切るスタンスだ。父親に誘われて参加したという小学5年生の男児は「家庭では魚料理はお母さん担当」と、最初は戸惑いを見せていたが、徐々に慣れて三枚おろしもスムーズに。「楽しかった!」と笑顔で帰っていった。地球温暖化の影響やコメ不足などで食糧問題に意識が向いていると話す50代の男性参加者は「食べるだけではなくて食を楽しむア



参加者の皆さん。前列右から2人目が武井さん=福井市豊公民館で

イディアも得られる」と楽しそうだ。武井さんは「魚にまつわる情報も伝えることで、魚との距離が縮み、消費行動につながりやすくなるはず」と話し、「持ち帰って、家族に食べてもらって『また食べたい』と思ってほしい。そうやって家庭で魚を食べ継いでいってほしい。それが願い」と話していた。

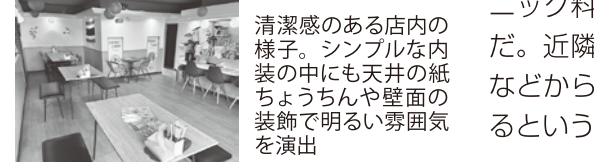


武井さんは活動の様子をインスタグラムやフェイスブックでも公開している。なお、「ちひろの海・地魚料理教室」はマンツーマンやグループ、団体等で要請があれば対応できるそうだ(※11月以降)。興味がある人は公式ラインやフェイスブックなどSNSで問い合わせを

本場タイ料理で暑い夏を乗り切れ! アロイ タイレストラン 福井市



人気メニューの春雨サラダ(ヤムウンセン、単品で1,100円)とマンガースムージー(550円)。春雨サラダは豚ひき肉、エビ、イカ、きくらげ、トマト、タマネギやパクチーなどの具材がたっぷり。スムージーはほかにもオレンジやパイナップル、イチゴなど種類豊富



清潔感のある店内の様子。シンブルな内装の中にも天井の紙ちょうちんや壁面の装飾で明るい雰囲気演出

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。

①希望のプレゼント ②住所、氏名、年齢、性別、法曹 ③現在購読の新聞名 ④さんぽみちへのご意見・ご感想 ⑤読者からのお便りコーナー、テーマ「背すじが『ソクッ』とした話」への投稿を記入の上、下記のいずれかの方法でお送りください。

■はがき [宛て先] 〒910-0005 福井市大手3-2-13 中日新聞分室内「さんぽみち7月号プレゼント」係

■メール osanpo@fukuikocho -c.co.jp ■LINE ID: @059fzwww ■ホームページ 投稿フォームから

締め切りは7月20日(日)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。

梅雨が明ければ本格的な夏の到来。今度は厳しい暑さと熱帯夜が連日続くと思うと少し憂うつですが、夏祭り、花火大会、海水浴、プールなどの水遊び、BBQ、キャンプなど楽しいことがたくさん待っています。体調を崩さないよう、今月の読者コーナーのテーマ「暑さをのりきる食べ物」で、この時期を乗り越えたいですね。

A フラワーサークル 花ごころ 河原ゆかりさん手作りの コルクのフラワーアレンジ 雑貨(2個セット)

※アレンジは1つ1つ異なります。(コルクの高さ約4.5cm)



B 毘沙門寿司 食事をした人が利用できる「焼きさば 棒寿司」引換券

C ハーモニーホールふくい チケット引換券 5,000円分

10人

タイ出身のオーナーのマルケスさん(36)は「日本の方に本場のタイ料理を味わってほしい」と、2024年4月に店をオープン。あえて日本向けの味のアレンジはしてない。しかしながら素材は国産のもの、特に福井県産食材を使用することにこだわっている。マルケスさんは「福井で入手が難しい食材はタイの食材店から仕入れるけれど、地のものをタイの味にするのが得意。無理はしません」と明るく話す。メニューは昼夜共通。昼はタイの定番料理、パッタイ(タイの焼きそば)やパジル炒めご飯(ガバオライス)などのメインディッシュ、トムヤムクンなどのスープ、デザートから1種類ずつ選ぶセットメニュー(1,350円)が人気だ。近隣住民だけでなく、武生や敦賀などからも口コミなどを見てやって来るという。

使ったスムージーなどと一緒にのんびりと食事を楽しむのがタイ流。ガバオライスは鶏肉が使われることが多いが、アロイでは豚肉、牛肉、魚介を使ったものもあり、何度行っても違う味を楽しめる。メニュー表に載っている料理以外にも「タイに行ったときに食べたあの料理が食べたい!」や、子供向けに辛味のない料理など、リクエストにも可能な限り対応してくれるそうだ。メニューはすべてテイクアウト可能。店内は白を基調とした明るい雰囲気。で「お客様にリラックスして食事を楽しんでほしい」との思いから内装にもこだわった。マルケスさんは「これからできる限り長くお店を続けて、たくさんのお客さんに本場タイの味を楽しんでいただきたいです」と話した。



アロイ タイレストラン

●福井市学園3-4-20 ●070-7660-3706 ●午前11時～午後2時30分(L.O.午後2時) 金・土曜日午後5～10時も営業(L.O.午後9時30分) ●毎週日曜月と月に2日程度木曜日 ※その他不定休あり。詳細はインスタグラムで確認を ●あり

読者からのお便りコーナー

お題は「暑さをのりきる食べ物」

ネバネバの力、オクラやツルムラサキ、納豆。暑さもネバネバのパワーで乗り切ります。(小浜市 60代 女性)

家庭菜園で夏野菜を作っています。ナス、オクラ、ズッキーニ、大葉など。ズッキーニのニンニク炒めが最近のお気に入り。オクラも毎年豊作で毎日食べています。(高浜町 50代 女性)

シンジューズです。昔、母が作ってくれ、さっぱりとしておいしかったです。昨年知人から大量のシンズを頂き、初めて自分で作ってみました。最高においしかったです。まったく夏バテはしませんでした。(坂井市 60代 女性)

自家製かき氷です。果物をつぶして凍らせ、かき氷器で削って食べています。暑さが落ち着き、冷房の節約にもつながっています。(福井市 50代 女性)

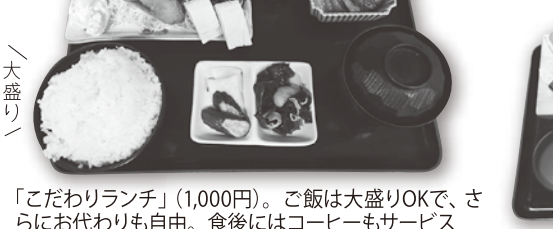
暑い夏を乗り切るにはウナギでしょう。若狭町の三方湖で捕れる天然ウナギがうまいです。(若狭町 60代 男性)

投稿募集

投稿してくださった皆さま、ありがとうございました。次回のテーマは「背すじが『ソクッ』とした話」です。怖い話、不思議な話など、暑い夏を涼しく過ごせるような話をお待ちしています。※内容を変えない範囲で手直しいることがあります。ご了承ください。

アットホームな老舗すし店「毘沙門寿司」ランチはボリューム満点でお得と評判

豊かな自然と歴史が調和した福井市東郷地区。その中心部に店を構えておよそ半世紀の「毘沙門寿司」は同地区唯一のすし店としてだけでなく、店主・堀江富夫さん(77)の客を喜ばせたいというサービス精神と発想力で、地域住民たちに愛されている。「食べきれないほどのボリューム」と人気の「こだわりランチ」は魚、肉、揚げ物など4種類からメインのおかずを選んだものに小鉢や漬物、みそ汁が付き、食後はコーヒーも出て1,000円。店主自ら育てた特別栽培



「こだわりランチ」(1,000円)。ご飯は大盛りOKで、さらにお代わりも自由。食後はコーヒーもサービス

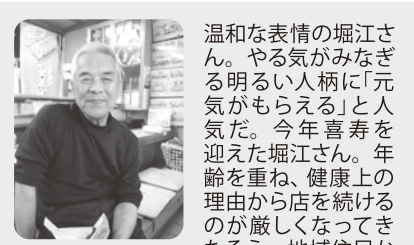
米のコシヒカリはお代わり自由で、6月からは月・金曜日以外の曜日限定で「寿司ランチ」(1,000円)も登場した。食事の後もゆっくりおしゃべりを楽しんでほしいとの思いから、長居歓迎でおやつを持ち込みも自由だそう。戦国時代の朝倉氏の出城(横山城)や宿場町として栄えた歴史があり、中心部を流れる堂田川をはじめ、古い街道や寺社が残る趣のある町並み。一乗谷朝倉氏遺跡にもほど近く、さらに進むと涼を求めて多くの人が訪れる一乗滝もある。お出かけ時の食事スポットとして記憶に留めておきたい店だ。



「こだわりランチ」(1,000円)。ご飯は大盛りOKで、さらにお代わりも自由。食後はコーヒーもサービス

さんぽみち

長居歓迎
憩いの場として
おすすめ



「バッテラ生さば寿司」

毘沙門寿司 ①福井市上毘沙門町1-46-4 ②0776-41-3344 ●午前11時～午後3時(L.O.午後2時) 午後5時30分～9時 ●水曜日 ●あり ホームページで情報発信中

※価格はすべて税込。内容、価格は変更になる場合があります。

チャレンジする人を応援する みんなでつくるシェアスペース あわら市 mido

メンテナンスを行う設備会社・雅設備工業(本社あわら市)が手掛ける新事業展開。mido支配人の黒田陽菜子さん(28)は「midoはみなさんの『やりたいこと』を叶えやすい場所。店を始めた人には「mido棚」やmido内の個室を利用した貸しテナントでの出店や事務所利用などへのサポート、『イベントを開催したいけど場所に困っている』という人にはスペースをお貸しすることができます」と話す。具体的にはマッサージ店の開業希望者がmido内でマッサージ体験会を行ったり、バイク販売店が駐車場を試乗会を開催したりするなど、幅広い内容に対応している。

小学校低学年までが利用対象のキッズルームは、イベントなどで貸し切り時以外はほぼ毎日利用可能。滑り台や平均台などの体を動かして遊べる遊具や、おもまごとのキッチン、車の乗用玩具、絵本など、おもちゃも盛りだくさんだ。隣には座敷のスペー

スがあり、「BonBonsしずく」で購入したお菓子を食べたり、赤ちゃんへは離乳食を食べさせたりと暑い夏でも快適に過ごせる。キッズスペースではふれあい遊び教室(要申込)やバレエ教室(チケット制)などの子供向けの講座が開かれるほか、ストレッチの講座など大人向けの講座も定期開催されているので、Instagramをチェックしてみて。黒田さんは「オープンして1年たちますが、まだまだ発展途上。もっとみなさんにmidoを楽しんでもらえるような仕掛けを考え中です。ここが若老男女幅広い年齢層の人が集い、楽しむ、そんな場所になれたら」と意気込みを話していた。

midoではマルシェやmido棚(数に限りあり)、イベントなどの出店者・開催者を募集している。問い合わせは電話またはInstagramのDMから。



お腹がすいたらブッसेをどうぞ。コーヒーなどのドリンクや焼き菓子も販売している



入場無料! midoマルシェ開催! 7月13日(日)午前10時～午後4時 キッズのワークショップや オリジナルフォト撮影会、手作り雑貨や新鮮野菜の販売などなど 盛りだくさん! みんな来てね~

mido ①あわら市市影15-35-1 ②080-5529-6089 ●午前10時～午後6時30分 ※キッズスペースは午後4時まで ●月・木曜日 ●30台

あなたの知らない 中国茶の世界

vol.19 青茶と茶器と温度

青茶を入れる際の湯の温度と使用する茶器のお話。青茶はおおまかに鉄観音などの茶葉が青いお茶と、武夷岩茶をはじめとする焙煎の効いたお茶の2種類に分かれます。どの青茶も95～100℃の沸騰したての高温の湯で入れれば大丈夫です。高い温度で入れた方がより香りが立ちやすいです。1煎目の前には必ず洗茶を。茶器は基本的には陶器の壺(急須)を使用しますが、鉄観音などの茶葉が青いお茶は、蓋碗(ガイワン)や磁器の壺を使っても大丈夫です。茶葉はどちらのタイプの青茶でも150ccの茶器で3煎程度が基準ですが、青茶は茶葉が多めの方がおいしく入ります。茶葉を増やしながら好みを探っていくのもよいです。煎が効くので、10煎程度入れられ、息の長いお茶です。抽出時間は1-2煎目は1分程度で、3煎目以降は少しずつ抽出時間を延ばしていくとよいでしょう。大体で構いませ。

筆者:石泉美さん 中国国家高級茶艺師資格所有。今回は、今回触れなかった武夷岩茶を入れる際に使用する茶器のお話をします。普通の壺でももちろんおいしく入れられますが、岩茶、黒茶などを入れるのに適したとっておきの壺があるので