

食べることは心と体を育てる

～食事であつろう！元気なカ・ラ・ダ～

いちはら食育だより 第18号 2022年4月

「いちはら食育の会」は、子どもから大人まで、生涯健康で心豊かに過ごすことができるよう、健康の源である栄養バランスの良い食生活の普及に努めています。また郷土料理の伝承や、地産地消の食材で体に良い料理を作って「みんなで美味しく」「楽しく食べる」ことを目標に活動しています。

千葉県の郷土料理「太巻き寿司の歴史」

～その誕生から発展～冊子の作成



市原の伝統文化である「太巻き寿司」は、令和2年10月に「市原市のふるさと名物応援宣言」を受けました。千葉県の郷土料理として有名な「太巻き寿司」ですが、その歴史やルーツがよくわかっていなかったため調査し、結果を令和3年10月に開催された「日本栄養改善学会」で発表しました。

その内容を「房総太巻き寿司を伝える会」で冊子にまとめました。市原市教育委員会に寄贈し、小中学校や公民館の図書館で読んでいただけるようになりました。

いちはらケーブルテレビ・アイチャンネルで健康料理・郷土料理を紹介しました

コロナ渦のなか、家で過ごすことが多くなったため、体に良い料理を楽しく作って免疫力を高めていくことや、郷土料理の「房総太巻き寿司」が市原の郷土料理であることを知らない人が多いので知っていただくため、「いちはらケーブルテレビ」の「#楽しい料理」が始まりました。健康料理や太巻き寿司を紹介しました。地産地消の食材を使った「カツオのゴマ風味」「ラタトゥイユ」を紹介し、房総太巻き寿司の「鯉のぼり」「サクランボ」「ひまわり」や「太巻き寿司の歴史・第1話～第4話」が放送されました。



2021年度

「いちほら食育の会」で協力した事業です

	期日	内容	会場	担当	参加者
いちほらケーブルテレビ 楽しい料理 市原の郷土料理	6月3日(木)	料理番組の収録 房総太巻き寿司 「カタツムリ」 「ひまわり」	ヘルシー クッキング	上田 福嶋	4名
いちほらケーブルテレビ 楽しい料理 地産地消	6月10日(木)	料理番組の収録 「カツオのゴマ風味」 「ラタトゥイユ」	ヘルシー クッキング	上田	3名
子供への食育講座	7月16日(金)	ひよこクラブ	市津公民館	三宮	7名
郷土料理の伝承 房総太巻き寿司 体験教室	5月9日(日) 5月21日(金) 6月13日(日) 6月18日(金) 7月22日(木)	市原の郷土料理 房総太巻き寿司を 体験しよう	ヘルシー クッキング	上田、 協力会員 藤本、北野 福嶋、早野 三島、立野	30名
子供への食育講座	9月1日(水)	子育てプラス	八幡公民館	三宮	7名
健康料理教室	10月9日(土)	秋の薬膳料理	加茂公民館	木村	10名
日本栄養改善学会	10月10日 (日)	千葉県の郷土料理、 太巻き寿司の起源 を探るの考察	オンライン開催	上田	50名
いちほら市民大学	11月5日 (金)	「市原の食文化」 講演 太巻き寿司の試食	市原市 生涯学習 センター	上田、福嶋 北野、相川	48名
郷土料理の伝承 市原伝統の郷土料理 房総太巻き寿司の紹介と ワークショップ	11月19日 ～ 12月23日	市原アートミック スおもてなし交流 プログラム 太巻き寿司体験 教室と販売	旧白鳥小学校 ヘルシー クッキング	上田 木村 協力会員 10名	150名
健康料理教室	11月24日(水)	薬膳料理	辰巳公民館	木村	10名
健康料理教室	12月1日(水)	手作りの お正月料理	八幡公民館	木村	13名
郷土料理の伝承 子供食堂アミテイ クリスマス会	12月15日(水)	太巻き寿司の 振舞い	ウエルシア コミュニティ センター	上田、協力 会員、福嶋 早野、湯浅	120名
郷土料理の伝承 いちほらケーブルテレビ 楽しい料理 「太巻き寿司の歴史」	2月8日(火)	料理番組の収録 歴史 第1話 第2話	ヘルシー クッキング	上田 福嶋	5名
郷土料理の伝承 いちほらケーブルテレビ 楽しい料理 「太巻き寿司の歴史」	2月22日(火)	料理番組の収録 歴史 第3話 第4話	ヘルシー クッキング	上田 福嶋	5名