

食べることは心と体を育てる

～食事をつくろう！元気なカ・ラ・ダ～

いちはら食育だより 第20号 2024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。

「伝えていきたい市原の食文化」冊子の作成 市原市を流れる養老川の恵み・海苔と房総太巻き寿司



市原市は昭和30年代まではノリ養殖を始めとした半農半漁の町として栄えていましたが、60年ほど前に漁業権が放棄され、臨海コンビナートの建設のため海の埋め立てが始まりました。

今ではかつて、養老川の河口が良質のノリの採れる一大生産地だったことや「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増えています。

千葉県で採れた米、ノリ、酢を使い、体にも良い食べ物として子供たちや、若い人にもその良さを伝えていき、市原市の伝統の郷土料理としてこれからも末永く受け継がれていくことを願って冊子を作りました。

国際放送・NHK ワールドで郷土料理「房総太巻き寿司・梅」が放送されています



2023年度

「いちはら食育の会」で協力した伊東さん。

令和6年2月10日（土）のNHKワールドで市原市の郷土料理『房総太巻き寿司』が、放送されました。トレジャーボックス千葉という企画で、いちはらケーブルテレビが制作した海苔養殖についてと「梅の花」の作り方などが世界中に紹介されました。

パソコンやスマホの**NHKワールドのページ**からオンデマンド放送で1年間見る事が出来ます。ぜひご覧ください。

	期日	内容	会場	担当	参加者
郷土料理の伝承 市原栄養士会	5月10日(木)	千葉県の郷土料理 太巻き寿司の 歴史の講話	ウエルシア コミュニティ	上田	30名
健康料理教室	5月24日(水)	春の薬膳料理	辰巳公民館	木村	12名
子育てフェスタ	6月18日(土)	食育について	市原市 中央武道館	三宮	親子 50名
郷土料理の伝承 房総太巻き寿司 体験教室	6月11日(日) 6月16日(金) 6月22日(木) 7月9日(日) 7月21日(木)	市原の郷土料理 房総太巻き寿司の 体験料理教室	ヘルシー クッキング	上田、 福嶋 早野 三島、 永島	35人
郷土料理の伝承 市原市制60周年記念事業 親子太巻き寿司教室	8月24日(金)	親子で楽しく 太巻き寿司を作ろ う	ヘルシー クッキング	上田 永島 湯浅	19名
健康料理教室	9月20日(土)	秋の薬膳料理	辰巳公民館	木村	10名
郷土料理の伝承 房総太巻き寿司体験教室	10月4日(水)	外国人留学生へ房 総太巻き寿司教室	千葉県立 生浜高校	湯浅、福嶋 上田	18名
郷土料理の伝承 いちほら市民大学	10月7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、 永島、相川	48名
高齢者の食事	11月22日(水)	高齢者の栄養に ついて講和	市原市地域リ ハビリテーシ ョンセンター	常泉	15名
千葉県調理師講習会 千葉県調理師会	12月6日(水)	千葉の食文化 調理学の講話	木更津市金田 交流センター	上田	15名
健康料理教室	12月16日(土)	おせち料理	加茂公民館	木村	12名
郷土料理の伝承 市原市ボランティア 連絡協議会、料理教室	1月30日(火)	市原市の郷土料理 房総太巻き寿司を 体験しよう	ヘルシークッ キング	上田 福嶋	15名
千葉地域食育活動交流会 千葉県農業事務所	2月14日(水)	食育活動報告会 房総太巻き寿司 教室	蘇我コミュ ニティ	上田 福嶋	18名
郷土料理の伝承 太巻き寿司体験教室	2月16日(金)	房総太巻き寿司を 作ってみよう	浦安市立 明海南小学校	長谷川 石田	小学生 45名
イチ押しイベント 房総太巻き寿司体験教室	2月26日(月)	房総太巻き寿司を 体験しよう	ヘルシークッ キング	上田 永島	10名
郷土料理の伝承 親子太巻き寿司教室	3月3日(日)	房総太巻き寿司 「おひな様」	八幡公民館	上田 福嶋	親子 6組
日曜の学校 ウエルコミ運営協議会	6月5日(日)	市原市ふるさと名 物・房総太巻き寿司 体験教室	ウエルシア コミュニ ティセンター	上田 福嶋、	小学生 9名