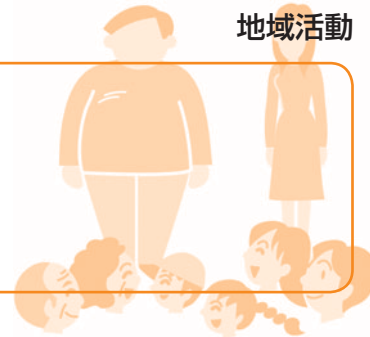


食育～次世代への伝承・房総太巻き祭りずし～

料理教室エツコのヘルシークッキング 上田悦子



●千葉の伝統郷土料理「房総太巻き祭りずし」

私の住む市原市は、千葉県の房総半島中部の上総地方に位置しており、東京湾の内房で採れるのりや米等の産物を使って、昔から冠婚葬祭や人寄せの時に、花や動物の絵柄の太巻きずしを作ってもてなし、お土産にするという習慣があります。

この太巻きずしは、千葉伝統郷土料理研究会主宰のもと、元千葉県立衛生短期大学助教授 龍崎英子先生の指導で全国的にも有名になりました。古くからの絵柄に新しい柄も考案されています。「房総太巻き祭りずし」は、地域の婦人たちにより作られてきたものですが、作ることができる人は年々高齢化しています。

●「房総太巻き祭りずし」の伝承活動の場

私が、糖尿病や離乳食相談等の栄養指導に従事する傍ら、自宅近くの駅前で健康料理や郷土料理の「房総太巻き祭りずし」の自営の料理教室として、「エツコのヘルシークッキング」をはじめたのは、13年前になります。

料理教室では、「房総太巻き祭りずし」の作り方を指導し、地産地消の食材で「黒ゴマヒジキプリン」等のデザートや、「ナバナの菜種和え」等の簡単な料理を作っておき、試食します。「房総太巻き祭りずし」は、ビタミン、ミネラル、食物繊維等が豊富なのり、米、酢といった身体に良い食材が使われており、ヘルシーな郷土料理として発展しました。また、“キャラ弁”ブームもあり人気が高まりました。作ってみて楽しく、味もおいしく、持ち運びもできる、世代を超えて人気のある料理です。

教室のホームページ（以下、HP）を作ったところ、県外からも「房総太巻き祭りずし」を習いたいという方が参加するようになりました。千葉県出身の海外在住の方が、千葉の味を懐かしく思って習いに来たり、大学の学生が、海外で現地の食材で作

振る舞ったり、個人の活動が世界各地への「房総太巻き祭りずし」の紹介に発展したという、うれしいできごともありました。現在、生徒は約35人になり、HPには1日40～50件のアクセスがあります。

●市原市食育推進計画策定への協力

市原市では、平成20年に市原市食育推進計画策定に向け、市原市経済部農林業振興課により市原市食育推進市民協議会が立ち上げられました。市原市には、健康福祉センター（保健所）管内栄養士会があり、在宅栄養士の有志7人で「いちほら食育の会」を結成し、策定に向け協力しました。食育フェアに参加し、「房総太巻き祭りずし」の実演や試食、「親子太巻き祭りずし教室」等を行いました。

●体験学習「夢プラン21」

市原市では、「夢プラン21」という各中学校で保護者・地域住民・生徒と教職員で作る体験学習があります。B中学校の依頼で、「房総太巻き祭りずし」の体験教室を行い、平成20～23年の3年間に延べ120人余りの中学生に指導しました。体験学習終了後、中学校よりお礼状が届きました。平成21年は21人の参加で、内訳は男子4人・女子17人（1年生6人・2年生10人・3年生5人）でした。平成23年は20人の参加で、男子5人・女子15人（1年生10人・2年生5人・3年生5人）でした。平成23年には3年生で3人のリピーターがいて、3人とも平成21年の1年生時に参加していました。本人



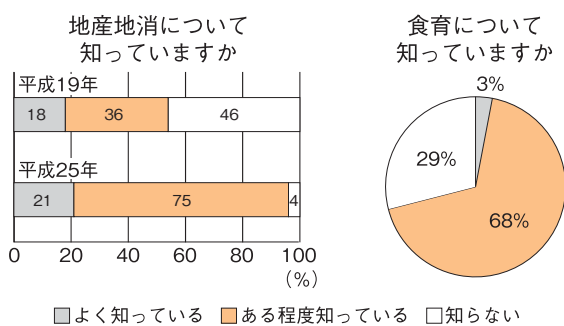
B中学校での「房総太巻き祭りずし」体験学習

たちの感想によると、1年生の時は、「面白い。房総太巻き祭りずしはおいしく、かわいく、楽しい。家ですぐ作りたい。たくさん種類があることを学んだ。もっと上手に巻きたい」という記載でした。3年生になると「まだまだだが、見て、作って楽しい郷土料理をテキパキと作りたい。1年生の時より難しいすしだった分、達成感があった。おいしくできて友達や家族に褒められた。おばあちゃんと一緒に作りたい」という記載でした。参加者は、素直な驚きや感動から具体的な自己評価ができるようになっていくことがわかります。生徒は大人より集中力が高く、講師の説明をよく聞き、初めての「房総太巻き祭りずし」作りでも大変上手に巻くことができました。家に持って帰って家族と一緒に食べ、親子のコミュニケーションの機会にもなり、子どもを介してその親世代への食育となったようです。

●シルバーカレッジでの食育

平成22年には食育推進計画が策定され、生涯学習のシルバーカレッジに健康料理・郷土料理の講座ができました。参加者25人の受講生の半数以上が男性で、今まで料理を作ったことの無い人がほとんどでした。1回目では何をしたらよいか分からないといった人も、徐々に慣れてきて手順が良くなり、郷土料理の太巻きずし作りでは作る楽しさも感じたようでした。

料理教室参加者30人を対象にアンケートを行い、食育推進計画策定前の平成19年と策定後の平成25年の市民の食育や地産地消についての意識を調べました。地産地消について「よく知っている」は18%から21%に増加しました。「食育について知っていますか」では、知らない人が29%おり、これからも周知に努める必要を感じました(図1)。



●図1● アンケート結果より

●市原市市制施行50周年記念誌の制作に協力

市原市は平成25年に市制施行50周年を迎えました。「いちはらの宝50選」に「房総太巻き祭りずし」が選ばれ、記念誌の制作に協力しました。教室の参加者やいちはら食育の会の栄養士で18種類の太巻きずしを巻き、記念誌に掲載されました。



市原市市制施行50周年記念誌掲載

●これからの食育活動に向けて

平成27年、私は『伝統の祭りずし おいしいヘルシー家庭料理』という本を自費出版しました。今までの管理栄養士としての食育活動や、料理のレシピをまとめた書籍です。教室参加者におすしを作ってもらい、作り方の写真を自分で撮影しました。料理はHPに載せたものもありましたが、新たに1,000枚以上の写真を撮りました。1年かけて作りましたが、小さな出版社だったため、自分で本屋においてもらうようお願いに行きました。その後は新聞にも紹介され、インターネットでも販売されるようになり、県内外の図書館にご購入いただきました。食について関心を持っていただく一助になれば幸いです。

平成28年は、小学校のPTAにより家庭教育学級の「房総太巻き祭りずし体験教室」も計画されています。

平成25年に「和食」がユネスコ無形文化遺産として登録され、郷土料理の良さも再認識されました。地域の産物を生かし、伝統の行事と一体になった千葉の食文化の華・郷土料理「房総太巻き祭りずし」を地域や次世代に伝え、“食の大切さ”、“作る楽しさ”、“食べる楽しさ”の輪を広げていきたいと思えます。

上田悦子◎うえだ えつこ

共立女子大学家政学部食物学科卒業、千葉調理師専門学校教諭、市原市、千葉県保健センター非常勤を経て、1995年より診療所、クリニックで栄養指導に従事。2003年料理教室「エッコのヘルシークッキング」開業。