



第3章 いすみ市のこれまでの取組

1. いすみ市の食材

農業では、有名デパートで販売されている千葉の三大銘柄「いすみ米」をはじめ、キャベツや菜花、梨、ブルーベリー、いすみ豚、チーズなど多品目にわたる生産が行われています。有機栽培やちばエコ（農薬・化学肥料の使用5割以上減）、エコファーマー（環境にやさしい農業）、循環型酪農など、環境や食の安全に配慮した生産が盛んです。

漁業では、黒潮と親潮が交じり合い、沖合に「器械根」と呼ばれる日本有数の漁礁を有していることから、全国トップクラスの水揚げを誇るイセエビをはじめ、ヒラメやタイ、マダコなど一流シェフにも愛される良質な海産物を水揚げしています。



いすみ市のマスコットキャラクター「いすみん」はいすみ食材の生きた広告塔

千葉県いすみ市 港の朝市運営委員会
〒298-0004 千葉県いすみ市大倉7400-8 いすみ朝市101 TEL.0470-62-1191
ウェブサイト minato-asachi.com FACEBOOK www.facebook.com/asachi.jp

いすみ食材カレンダー

| 季節 | 魚介 | 野菜 | 果物・花卉・その他 | 魚介 | 野菜 | 果物・花卉・その他 |
|----|-------------------------|-------------------------|------------------------------|--------------------------|--|------------------------------|
| 春 | 4月 イセエビ、マダイ、ササエ、ヒラメ | キャベツ、タマネギ、タケノコ | チーズ、イチゴ、甘栗、スターチス | 10月 イセエビ、マダイ、ササエ、カンパチ | オオササリ、枝豆、サツマイモ、ごま油 | イチゴ、ナシ |
| | 5月 イセエビ、マダイ、ササエ、ヒラメ | キャベツ、インゲン、ソラマメ、ジャガイモ | チーズ、いよひめ、ハチミツ、ウメ、スターチス | 11月 イセエビ、マダイ、ササエ、カンパチ | 長ネギ、サトイモ、ダイコン、大豆、サツマイモ | イチゴ、柿、ミカン、キウイフルーツ |
| | 6月 マダイ、ヒラメ、アワビ、イナダ | トマト、キャベツ、キュウリ、トウモロコシ | ブルーベリー、夏ミカン、ウメ | 12月 イセエビ、マダイ、ササエ、カンパチ | 長ネギ、ホウレンソウ、コマツナ、ダイコン、ブロッコリー、ハクサイ、サツマイモ | 柿、レモン、ミカン、キウイフルーツ、シクラメン、ストック |
| 夏 | 7月 マダイ、アワビ、ヒラマサ、マハタ | トマト、キュウリ、シウガ、ナス、トウモロコシ | ブルーベリー、ナシ、夏ミカン、パッションフルーツ、スイカ | 1月 マダイ、アワビ、ヒラマサ、マハタ | 長ネギ、ナバナ、ブロッコリー、カブ、レタス、コマツナ、ダイコン、ホウレンソウ | イチゴ、レモン、ハッサク、ミカン、ストック |
| | 8月 イセエビ、ササエ、アワビ、ヒラマサ | トマト、枝豆、オクラ、シウガ、ナス | イチゴ、ブルーベリー、ナシ、スイカ、パッションフルーツ | 2月 マダイ、アワビ、ヒラマサ | カブ、キャベツ、長ネギ、レタス、コマツナ、ダイコン、ホウレンソウ | イチゴ、レモン、ハッサク、ミカン、スターチス、ストック |
| | 9月 イセエビ、ササエ、ヒラマサ | オオササリ、米、枝豆、サツマイモ、ナス、シウガ | イチゴ、ブルーベリー、ナシ、スイカ、パッションフルーツ | 3月 マダイ、アワビ、ヒラマサ | カブ、キャベツ、長ネギ、アキノトウ、ダイコン | イチゴ、レモン、スターチス、甘栗 |

レシピ

オオササリ (9月～10月)
[調理時間] 10分
オオササリは、皮を剥き、塩をまぶして焼く。焼けたら、醤油と酒をまぶして焼く。焼けたら、醤油と酒をまぶして焼く。焼けたら、醤油と酒をまぶして焼く。

ササエ (4月～5月)
[調理時間] 10分
ササエは、皮を剥き、塩をまぶして焼く。焼けたら、醤油と酒をまぶして焼く。焼けたら、醤油と酒をまぶして焼く。焼けたら、醤油と酒をまぶして焼く。

イセエビ (5月)
[調理時間] 10分
イセエビは、殻を剥き、塩をまぶして焼く。焼けたら、醤油と酒をまぶして焼く。焼けたら、醤油と酒をまぶして焼く。焼けたら、醤油と酒をまぶして焼く。

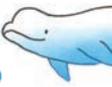
マダイ (6月～8月)
[調理時間] 10分
マダイは、皮を剥き、塩をまぶして焼く。焼けたら、醤油と酒をまぶして焼く。焼けたら、醤油と酒をまぶして焼く。焼けたら、醤油と酒をまぶして焼く。

アワビ (6月～8月)
[調理時間] 10分
アワビは、殻を剥き、塩をまぶして焼く。焼けたら、醤油と酒をまぶして焼く。焼けたら、醤油と酒をまぶして焼く。焼けたら、醤油と酒をまぶして焼く。

ヒラマサ (6月～8月)
[調理時間] 10分
ヒラマサは、皮を剥き、塩をまぶして焼く。焼けたら、醤油と酒をまぶして焼く。焼けたら、醤油と酒をまぶして焼く。焼けたら、醤油と酒をまぶして焼く。

マハタ (6月～8月)
[調理時間] 10分
マハタは、皮を剥き、塩をまぶして焼く。焼けたら、醤油と酒をまぶして焼く。焼けたら、醤油と酒をまぶして焼く。焼けたら、醤油と酒をまぶして焼く。

「いすみ食材カレンダー」 港の朝市運営委員会作成



2. いすみ市の郷土料理

いすみ市には、いすみの産物を上手に活かし風土にあった食べ物として、歴史や文化、食生活とともに受け継がれてきた様々な郷土料理があります。

いすみ市の代表的な郷土料理



① 太巻き寿司

椿、バラなど多様な絵柄を海苔やかんぴょうなどの食材を巻きこんで作った郷土料理で「太巻き祭り寿司」「花寿司」「房総巻き」などとも呼ばれています。古くは、葬式の際にふるまったむすびに物足りないと甘く煮たずいきを芯にして巻いたのが始まりと言われています。冠婚葬祭、行事、イベントを中心にふるまわれています。



② たこめし

いすみ市の特産である地だこを使った炊込みご飯で、いすみ市を代表する郷土料理の一つです。下茹でした地だこといすみ米をたこのゆで汁を使って炊きます。



③ きゃらぶき

自生する野ぶきをしょうゆ、酒、みりんなどで煮込んだ佃煮風の郷土料理です。4月～6月にたくさん作り、ご飯のお供やおむすびの具、お茶うけなどで食します。



④ じゃあじゃ

大漁であがった青魚をつみれ状にして食べる漁師町ならではの家庭料理です。魚のすり身になんじん、玉ねぎなど数種の野菜やみそ、しょうゆ、だしを混ぜて練り、油で揚げたさつま揚げのような逸品です。最近では、これまで利用されていなかったサメが使われています。油で揚げるときの「ジアー」という音が料理名の由来です。

上記以外にも、いすみ市には郷土料理がたくさんあります。(70 ページ参照)



3. 食育の特徴的な活動

いすみ市では、これまで家庭・学校・保育所・地域ボランティア・その他関係機関と連携・協力し、食育に取り組んできました。これまでの主な取組は次のとおりです。

・食を支えている農業、漁業の体験

職業体験…………… 水稻（田植え、稲刈り）、イセエビ漁、稚魚放流、牛の乳しぼり

収穫体験…………… 旬野菜（枝豆、そら豆、とうもろこし、さつまいも、里いも、菜花）

果樹（梨、ブルーベリー、柿、みかん）

・食への関心が高まる料理教室、加工品

郷土・地元料理（太巻き寿司、つみれ汁、おせち、じあじあ）

加工品づくり（みそ、こんにゃく、とうふ、そば、干物）

・健康へつながる食の改善

減塩対策（1日あたりの食塩摂取量の減少：男性7.5g、女性6.5g、みそ汁塩分測定）

市内減塩協力店舗の普及（令和3年4月現在28店舗）

市食生活改善推進員、食育ボランティアによる健康増進を目的とした食生活の普及

・学校給食

学校給食米をいすみ市産有機米「いすみっこ」に100%切り替え（令和2年度：35t）

学校給食野菜でいすみ市産有機野菜使用（使用実績：じゃがいも、玉ねぎ、人参、小松菜、にら、ねぎ、大根、キャベツ）

献立に地元産品使用（使用実績：たこ、さざえ、梅ジャム〈福祉事業所製造〉、梨、みそ）

県産物資の優先使用（パン用小麦、米粉、鶏卵、豚肉、牛乳、切り干し大根など）

減塩給食（出汁、香辛料、旨みを活かす）

季節行事を取り入れた給食（十五夜、七草など）

・環境、農業、食をつなぐ教育の実践

教育ファーム（有機稲作、生物環境調査、有機給食ほか）

有機野菜収穫体験（有機だいこん、有機長ねぎ、有機にんじん）

市民農園の開設

親子生き物観察会

農産物オーナー制（梨、有機米、ごま、みそ）募集

農泊（教育旅行）の活用



食べたものが、私になる

オオタ・ヴィン（発酵映画監督）

“食”と“病気”って関係あるの？

僕は大病をきっかけに【医食同源・食養生】を30年実践中です。その経験を活かして、映画『いただきます1』、『いただきます2』を制作しました。

『いただきます2』は、いすみ市のオーガニック給食も映像化しています。2つの映画は農林水産省のタイアップ映画となり、全国の上映回数がまもなく1000回、6万人ほどの方にご覧いただいています。

映画がヒットした背景には、簡単に言いますと、現代の日本人は「食」と「健康」の相関知識が無いんです。そりゃそうですよね。だって、マスコミでは報道されないし、学校でも深く教えていないから。

アメリカ人は、知っていた！

アメリカ上院の公式報告書『マクガバン・レポート』（1977年）や米英中共同研究『チャイナ・プロジェクト』（1983年）。この研究結果では、肉の過剰摂取をやめ、【プラントベース & ホールフード】（野菜を中心にして、未精製、未加工で、まるごと全体を食べる）が奨励されています。

アメリカ国立研究所（NCI）が提出した【デザイナーフーズ・プロジェクト】（1990年）では、野菜のファイトケミカル含有量などを調査し、がんの予防効果の高いと思われる順に並べ、【デザイナーフーズ・ピラミッド】としてわかりやすく公表しました。

ファイトケミカルとは、お米の胚芽部分に含まれるオリザノール、トマトのリコピン、ぶどうのポリフェノール、大豆のイソフラボンなど、植物が強すぎる太陽光や、昆虫から自分を守るために作る「抗酸化成分」のことです。このファイトケミカルが多い食材は、病気になりづらい食べ物といわれています。

アメリカでは、何を食べると病気になりづらいのか、という情報を国が提示してくれているわけです。アメリカには日本のような保険システムが無く、医療費がすごく高額なのはご存知ですよね。アメリカ庶民は病院に行かなくてもいい知識にとっても敏感なんです。

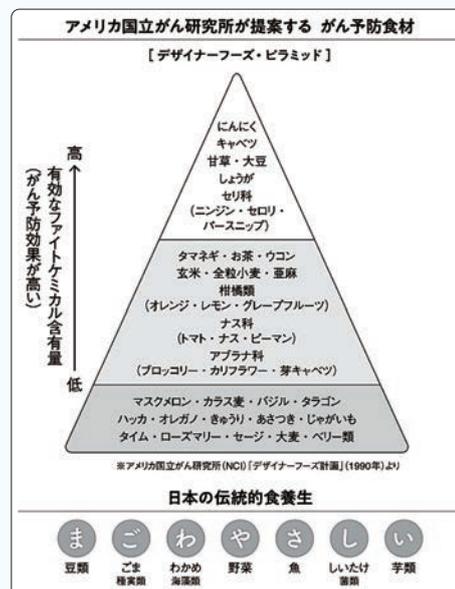
でも、日本人の僕だって、病院には行きたくないし、副作用のある薬も飲みたくないなあ。おいしい食べ物で、病気が予防できたらラッキーじゃないですか？

ばあちゃんご飯は「世界最先端の予防食」だった

でも、ちょっと待ってください。ちょっと難しそうな【プラントベース & ホールフード】【デザイナーフーズ・プロジェクト】って、なんだか、【ばあちゃんのご飯】に似てませんか？

そうなんです。日本にも、【食養生・医食同源】という伝統があるんです。食養生を端的にいうと、まめ、ごま（種実類）、わかめ（海藻類）、やさい、さかな、しいたけ（菌類）、いもの頭文字をとって『まごわやさしい』です。

食養生には「一物全体食」というホールフードと同じ考え方があり、米は胚芽まで、野菜は皮までまるごと、魚は丸ごと食べられる魚がよいとされています。和食で使われる天然の出汁には、脳内の神経伝達物質を作るカルシウム、マグネ

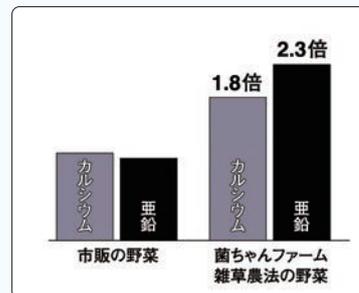
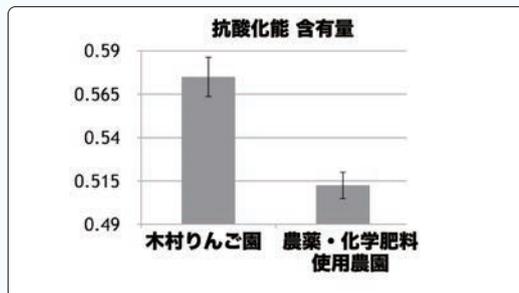




シウム、鉄、銅、亜鉛などの微量な必須ミネラルが豊富に含まれています。みそや納豆などの発酵食も抗酸化力が強く、腸を整える力もあります。

このファイトケミカルやミネラルを豊富に含む食材といえば、なんとといってもオーガニック野菜です。映画『いただきます 2』に登場している『奇跡のリンゴ』で有名な木村秋則さんの作る無農薬・無施肥のリンゴや、菌ちゃん先生こと吉田俊道さんの作るオーガニック野菜を調べてみると、ファイトケミカルやミネラルが豊富に含まれていました。オーガニック食材 = 無農薬食材、というだけではないんですね。なんと、根本的に、食材の成分が異なっていたんです!!

そうか、だから、昭和初期のじいちゃんばあちゃんはあんなに長寿なんだ。いすみ市の子どもたちは、このファイトケミカルが豊富なお米や野菜を毎日食べているんです。うらやましいなあ。(ですから、「胚芽成分が豊富な5分づき米のカレーライス」などを、もっとメニューに増やしてほしいのです)



↑ミネラル含有量比較

スーパー保育園に学ぼう

日本では1950年代に、学校給食が「米、みそ汁、魚」から「パン、ミルク、肉」に劇的に変わり、その給食で育った世代は、家庭での食事を「パン、ミルク、肉」に大きく変えました。1950年から1970年にかけて、日本で、がんやアトピーが激増した時期と重なります。

一方で、映画『いただきます 1』の舞台となった高取保育園の給食は、無農薬玄米、みそ汁、魚の煮物、オーガニック野菜、それから納豆。この保育園に入って食事を変えると、アトピー・アレルギーが改善していく様子が、『いただきます 1』では時系列を追ってリアルに記録されています。

『いただきます 2』に登場する長崎県のマミー保育園では、給食を変えてから、インフルエンザなどの感染症による欠席日数が劇的に減りました。オーガニック給食パワーって、すごいですね。

伝統的な和食を、昔ながらのオーガニック野菜で食べる。そこには、こんな法則がありそうです。



「オーガニック野菜」×「伝統和食」＝「最先端の予防食」

あっ、でも、これらは、あくまで僕自身のリアルな食改善体験や、自分の目で取材した事実、そして科学的なエビデンスから導いた「僕の健康仮説」です。みなさんも「食物と健康」について調べ、日々実践しながら試してみてください。(興味のある方は、僕の映画『いただきます』や、エッセイ集『子どもはミライだ!!』をお読みください。)

いすみ市のオーガニック給食は、僕の配信プログラムのなかでもとても注目されています。全国のお母さんが、「いいなーいいなーいすみ市〜」って、うらやましがっているんです。

いすみ市のオーガニック給食が、いかに素晴らしい取り組みなのか、いすみの皆さん、もっともっと探求して、僕に教えてほしいなー。