



## 資料編

いすみ市食育推進計画策定検討委員会

委員（◎委員長 ○副委員長） 順不同 敬称略

No	区分	氏名	所属と役職
1	有識者	スローフード 島村 菜津	ノンフィクション作家
2		食育 オオタ ヴィン	映画監督・食農ジャーナリスト
3		料理研究家 中島 デコ	マクロビオティック料理研究家
4	農業、漁業、商工業に関する団体	農業関係団体 花崎 隆	いすみ農業協同組合 組合長
5		漁業関係団体 滝口 洋	夷隅東部漁業協同組合 組合長
6		商工業 吉田 優	いすみ市商工会 会長
7		農業者 松崎 秋夫	環境保全型農業連絡部会 部会長
8	漁業者 中村 松洋	松鶴丸（遊漁船業）	
9	食生活改善団体	食生活改善 近藤 香代子	いすみ市食生活改善協議会 会長
10		食生活改善 砺波 良子	いすみ市生活改善グループ 会長
11		食生活改善 安藤 クニ	楽働会 会長
12	食育の推進に関する団体	野菜ソムリエ ○高原 和江	野菜ソムリエ 上級プロ
13		食・農・環境教育 手塚 幸夫	房総野生生物研究所 代表
14		校長連絡協議会 永石 恭大	夷隅小学校 校長
15		いすみ市 ◎上島 浩一	いすみ市 副市長
16	学校給食関係機関	栄養教諭 相馬 佳奈子	いすみ市学校給食センター 管理栄養士
17		子育て支援課 鶴岡 加奈	いすみ市子育て支援課 管理栄養士
18	市民	公募委員 宮川 宏子	一般公募
19		公募委員 伊藤 國重	一般公募



## いすみ市食育推進計画策定検討委員会設置要綱

### (設置)

第1条 いすみ市食育推進計画の策定及び食育の総合的かつ計画的な推進を図るため、いすみ市食育推進計画策定検討委員会（以下「検討委員会」という。）を設置する。

### (役割)

第2条 検討委員会は、次に掲げる事項について協議及び意見交換を行うものとする。

- (1) いすみ市食育推進計画の策定及びその推進に関すること。
- (2) その他、食育の推進について市長が必要と認める事項に関すること。

### (組織)

第3条 検討委員会の委員は、次に掲げる者のうちから市長が委嘱する。

- (1) 食育の推進に関係する団体の代表者
- (2) 農業、漁業、商工業に関係する者
- (3) 飲食に関係する者
- (4) 食生活改善団体
- (5) 有識者
- (6) 公募による者
- (7) 学校給食関係機関
- (8) その他食育の推進に関し、市長が必要と認める者

### (委員の任期)

第4条 委員の任期は1年とし、再任されることを妨げない。ただし、委員に欠員が生じた場合における補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

### (委員長及び副委員長の選任)

第5条 検討委員会に、委員長及び副委員長をそれぞれ1人置く。

- 2 委員長は、副市長をもって充てる。
- 3 副委員長は、委員の互選により定める。

### (委員長及び副委員長の職務)

第6条 委員長は、会務を総理する。

- 2 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故があるときは、その職務を代理する。
- 3 委員長及び副委員長に事故があるとき、又は委員長及び副委員長が欠けたときは、あらかじめ委員長が指定した委員がその職務を代理する。

### (会議)

第7条 検討委員会の会議（以下「会議」という。）は、必要に応じ市長が招集し、委員長がその議長となる。

- 2 委員長は、必要があると認めるときは、会議に委員以外の者の出席を求め、説明又は意見を聴くことができる。

### (庶務)

第8条 検討委員会の庶務は、農林課において処理する。

### (その他)

第9条 この告示に定めるもののほか、検討委員会の運営に関し必要な事項は、市長が別に定める。

### 附 則

この告示は、令和3年4月1日から施行する。





## 策定の経過

期日	内容
令和3年7月6日	第1回 いすみ市食育推進計画策定検討委員会 ・副委員長の選出 ・策定の趣旨について ・いすみ市の食育について ・計画策定のスケジュールについて 地産地消有機の学校給食試食会 (*1)
令和3年6月28日～ 7月16日	食育に関するアンケート調査の実施  対象 ・市内の小学5年生及び中学2年生全員 ・保育所年長児・小学5年生・中学2年生のいずれかの子をもつ保護者（父母両方）と同居（別世帯・別棟含む）の祖父母  内容 ・食や食育に対する意識や関心、食生活の実態把握 ・意見や要望の把握
令和3年10月29日	第2回 いすみ市食育推進計画策定検討委員会 ・食を取り巻く現状と課題について（アンケート調査より） ・計画の骨子案について オオタ・ヴィン監督作品『いただきます 2 オーガニック給食編』視聴 (*2)
令和4年3月17日	第3回 いすみ市食育推進計画策定検討委員会 ・素案（第1章～第4章）の修正案について ・素案（第5章～第6章）について いすみっこ給食野菜畑の視察 (*3)
令和4年3月31日	いすみ市食育推進計画承認

### 策定経過時の風景



(\*1) 地産地消の学校給食試食会



(\*2) オオタ・ヴィン監督作品『いただきます 2 オーガニック給食編』視聴



(\*3) いすみっこ給食野菜畑の視察



# いすみ市の郷土料理

「ちばの郷土料理」基本リスト（千葉県）をもとに改変

料理名	主な食材	作り方	概要・歴史・由来
太巻き寿司	米、かんぴょう、海苔	椿、ばらなど多様な絵柄を海苔やかんぴょうなどの食材を使って巻きこんでつくる。	米、のり、卵やかんぴょう等を使って花や文字をはじめ様々な絵柄を巻いた太巻きの寿司。古くは、葬式の際ふるまったむすびに物足りないときと甘く煮たずいきを芯にして巻いたのが始まり。昭和50年代に山武・夷隅地域の農村女性が米消費拡大運動の一環として龍崎英子氏、生活改良普及員とともに改良に取り組み、その後、農村女性及び栄養士等により普及拡大した。冠婚葬祭、行事、イベント中心にふるまわれている。
すし	白米、酢、砂糖、塩、海苔、かんぴょう、醤油、いな、蓮根、油揚げ、椎茸	白米は同量の水で炊く。合わせ酢を作り酢飯を作る。かんぴょうは水に戻して柔らかくゆでる。砂糖、醤油で味付けする。塩を振り少しおいてから酢に漬ける。蓮根はかわをむいて薄く切り酢水にはなす。砂糖と酢を鍋に入れて蓮根を煮る。椎茸は石づきを取り砂糖、醤油で煮る。油揚げは4つに切り8枚にして砂糖と醤油で煮る。いなは卸して塩を振りしばらくおいてから酢に漬ける。卵は、砂糖と塩で味をつけ卵焼きにする。にぎり寿司の大きさに切る。巻きずしはかんぴょうを芯にして海苔で巻く。すし飯をにぎりずしに握り、酢蓮根、椎茸、卵焼きをのせ、中央をかんぴょうで結ぶ。油揚げも握りを巻いてかんぴょうで結ぶ。いなは握りにのせる。	大原地区 海苔巻き及び野菜も使ったにぎり寿司
たこめし	米、いすみの地だこ、めんつゆ	下ゆでしたたこといすみ米をたこのゆで汁を使って炊く。	いすみの地だこを使った炊き込みご飯。いすみを代表する郷土料理になりつつある。

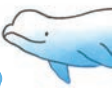


料理名	主な食材	作り方	概要・歴史・由来
混ぜご飯	米、人参、牛蒡、蓮根、刻み昆布、鶏肉、だし汁砂糖、醤油	牛蒡は葉ささがき、蓮根は小口切りし水に浸す。刻み昆布はさっと水洗いしてざく切りする。鶏肉は一口大に切る。鍋に人参、牛蒡、蓮根、刻み昆布、鶏肉を入れて出し汁、砂糖、醤油で煮る。ご飯を炊いて混ぜる。	夷隅地区 ご飯に甘辛く煮た具を混ぜたご飯。鶏肉が入っている。蔵開き、節分、恵比須講などの行事のほかに日常的にもごちそうとして作った。
混ぜ飯	米、人参、干し椎茸、油揚げ、蓮、砂糖、塩、醤油、紅生姜	米は1時間ほど水に浸しざるにあけ、炊く。蓮は薄切りにしてさいの目に切り、人参は細かく刻んでゆでておく。油揚げ湯通しして細かく切り、椎茸は戻して細かく切っておく。砂糖、醤油、椎茸の戻した汁を鍋に入れて蓮、人参、油揚げ、椎茸の順に別々に味付けしておく。炊きあげたご飯に合わせ酢をして酢飯を作る。味付けした具を混ぜて盛り付ける。卵焼きは上に飾り紅生姜を上に添える。	酢飯に味付けした具を混ぜ、薄焼き卵をちらしたちらし寿司。
小豆粥	もち米、うるち米、ささげ、塩	もち米を石臼でひいて粉にし、水で溶いて丸めゆでる。ササゲは柔らかく煮て、煮汁、団子、塩を入れてお粥に炊く。	夷隅地区 もち粉で作った団子入の小豆粥。明治大正時代、11月の大師様の日に作る。
のっぺい汁	牛蒡、人参、里芋、椎茸、こんにゃく、油揚げ、豆腐、大根、ねぎ、醤油、だし汁	煮干しでだしを取る。豆腐はさいの目、牛蒡は皮をこそげて乱切りし水にさらす。里芋はかわをむいて塩水でぬめりを取る。人参、大根、こんにゃくは一口大に切る。油揚げは細切り、ねぎは1センチのぶつ切りにする。出し汁に豆腐とねぎを除いた材料を入れて煮る。煮えたら豆腐を入れて醤油で味を調え最後にねぎを入れる。	夷隅地区 夷沢山の野菜汁。節分、おたち、お帰り、恵比須講などに食べる。
夷隅味噌	小麦麴、大豆、板昆布するめ、しいたけ、醤油砂糖、酒、落花生	大豆は熱湯につけ柔らかくする。昆布はぬれ布巾で拭いて細かく切る。するめはあぶって細く切る。しいたけも火であぶって細く切る。落花生は炒しておく。小麦麴は醤油を入れ、材料を全部入れて混ぜる。2週間くらいすると大豆が軟らかくなり食べられる。	冬の保存食



料理名	主な食材	作り方	概要・歴史・由来
なめ味噌	小麦麴、米麴、 醤油、生姜	甕に小麦麴、米麴、生姜の千切りしたものを入れ醤油をひたひたに加えて毎日かき混ぜながら半月くらいおく。冷暗所に保存する。	岬地区 冬、明治から昭和 30 年頃まで作った。
はりはり漬け	大根、醤油、 酢	大根は太さにより 4~6 つ割にして、1 週間くらい干す。干した大根を小口切りにする。醤油と酢を同量に合わせ大根を漬ける。	大原地区
きゃらぶき (長期保存)	ふき、醤油、 みりん	ふきはよく洗って、日陰干しにする。ゆでて水けをきる。4 センチの長さに切り、調味料を入れて半日くらいゆっくり煮込む。	
きゃらぶき (短期保存)	ふき、砂糖、 みりん、酒、 醤油	ふきはよく洗って、日陰干しにする。ゆでて水けをきる。4 センチの長さに切り、調味料を入れて半日くらいゆっくり煮込む。	
じいぎの煮物	じいぎ (ずいき)、人参、 油揚げ、砂糖、 醤油	じいぎ (ずいき) を水で戻して、3 センチくらいに切る。人参、油揚げを千切りにして砂糖と醤油で煮る。	大原地区 明治から昭和 30 年代まで冬に食べた。
茄子のよごし	茄子、砂糖、 味噌	茄子のへたをとりゆでる。茄子の水気を切り縦に 4 つか 6 つくらいに切る。味噌と砂糖をすり鉢ですり、器に茄子を盛り味噌をつけて食べる。酢味噌にしたり、胡麻味噌にしたりもする。	岬地区
からいり	おから、ねぎ、 砂糖、醤油	鍋におからを入れ炒る。ねぎを 1 センチくらいの輪切りにする。おからにねぎを加えて砂糖、醤油を入れて炒る。	岬地区 正月料理に欠かせない。房州の海には天草が多い。
ところてん	天草	天草はかなづちで叩いて、貝殻等を除く。分量の水を入れて火にかけて、煮立つまでは強火、その後は中火で 30 分煮る。酢を入れてさらに 30 分煮る。煮汁を流し箱に流し冷やして固める。	





料理名	主な食材	作り方	概要・歴史・由来
はば海苔	はば海苔(乾燥したもの) 削り節、醤油	乾燥したはば海苔を火であぶる。どんぶりなどに粗く揉んで入れる。熱湯をいれ戻す。削り節を加えて醤油で味付けする。ご飯にかけるなどして食べる。	
大根なます	大根、油揚げ、おから、ゆず、砂糖、味噌	大根はせんつきで千六本に切る。塩をふる。大根の水気を切る。油揚げは千切りする。大根、油揚げ、おからを合わせゆずの絞り汁と砂糖味噌を加えて混ぜる。	岬地区 恵比須講で作る。
ねぎめた	ねぎ、味噌、まぐろ	ねぎは白い部分を3センチくらいの長さに斜めに切る。ゆでて水気を絞り、酢味噌で和える。	
山芋の梅肉和え	山芋、梅干し、青じその実	山いもは皮をむき、3センチに千切りする。	
すりもん汁	鰯、味噌、大根、人参、里芋、ねぎ、醤油	小さい背黒鰯は頭と内臓を取ってよく洗い、包丁でたたいてからすり鉢でする。大きい鰯は骨もとる。骨が指に触らないようになったら味噌を加えてさらにする。大根人参はいちょう切り、里芋は一口大に、ねぎは斜め切りにする。鍋に水と野菜を入れて煮る。柔らかくなったらすり身を入れながら煮る。醤油で味を調える。	大原地区 鰯のすり身を団子にしないでそのまま流した吸い物。
鰯の甘辛煮 (かたくちいわし、まいわし)	鰯、生姜、醤油、酒、みりん	鰯は、頭と腹わたを取りたっぴりの冷水に15分程度つけて、血抜きする。ざるにあけ、まいわしなら1口大にぶつ切りする。浅めの鍋に酒と醤油を同量入れ火にかける。煮立ったら、みりん(または砂糖)を少量と薄切り生姜を加える。煮汁が煮立ったら鰯を入れる。煮立ったら中火にして落し蓋をして15分から20分煮る。煮汁が少しとろりとしてきたら火を止める。器に盛り生姜や唐辛子を添える。	家々の煮方があり、甘辛煮、薄煮、しぐれ煮とある。
鱻のたたきなます	鱻、しその葉、生姜、味噌、わさび、醤油	鱻は頭と内臓を取り手早く洗う。背びれと皮をむき骨をとり身を包丁でたたき、味噌を加えたたたきながら混ぜる。しその葉、生姜をみじん切りにしたたたきながら混ぜる。平らな皿に薄くのばしさいの目に切り目を入れる。わさび醤油で食べる。	大原地区



料理名	主な食材	作り方	概要・歴史・由来
小鰯の南蛮漬け	小鰯、玉ねぎ、油、砂糖、酢、塩	小鰯ははらわたを取り、唐揚げする。甘酢を作り玉ねぎのスライスと揚げた鰯を漬け込む。	
じあじあ	鰯又は鰯（最近は鮫）、玉ねぎ、人参、ねぎ、味噌、醤油、辛子	鰯又は鰯をすり身にし、味噌または醤油で味をつけ、玉ねぎや人参を加えて、コロケ大にして油で揚げる。辛子醤油で食べるのが大原流。	大原地区 油で揚げるときの音から名付けられた。
鮎のたたき	小鮎、小麦粉、砂糖、味噌、醤油	鮎はよく洗い細かく切る。まな板の上でさらにたたいた後、すり鉢に入れて竹のすりこぎ棒ですりつぶす。木のすりこぎでは小骨がつぶれないので竹のすりこぎを使う。すりつぶした鮎に小麦粉、味噌を入れて混ぜ団子にしてゆでる。ゆでた団子を砂糖と醤油で甘辛く煮付ける。	
鮎の甘露煮	鮎、牛蒡か大根、醤油、砂糖、みりん、水	鮎はよく洗い竹串にさして1日程度干す。炭火で焦げ目がつくくらいに焼く。鍋にごぼうは5センチくらいの長さ、大根は輪切りにして並べその上に鮎を並べて水と醤油を入れ半日くらい煮る。途中で砂糖、みりん、醤油、水を3度くらいに分けて入れ煮詰めてゆく。	大原地区
ござらの味噌和え	ござら（あめふらし）、塩、甘味噌	ござらを磯の海水でひっくり返しながらはらわたと薄い貝殻を除く。塩もみしてぬめりを取り、20~30分ゆでると身が10分の一位に縮む。それをフライパンで炒りながら甘味噌を入れ、水分がなくなったらできあがり。	大原の大井・矢指戸地区に古くから伝わる全国的にも珍しい食文化。
牛乳羊羹	牛乳、粉寒天、砂糖	牛乳と粉寒天を鍋に入れて煮とかし、砂糖を加えて30分ほど煮詰める。型に流し、冷蔵庫で固める。	





## コラム執筆者紹介

島村 菜津（しまむら・なつ）

ノンフィクション作家。東京藝術大学美術学部芸術学科卒業。イタリア美術史を専攻し、卒業後イタリアへ留学。十数年にわたって取材したイタリアの食に関する『スローフードな人生！』はスローフード運動の先駆けとなった。著書に『エクソシストとの対話』（21世紀国際ノンフィクション大賞優秀賞、小学館、講談社文庫）、『スローフードな日本！』（新潮社）他。

オオタ ヴィン

発酵映画監督。プロデューサー、監督、撮影、編集、デザインなど映像制作のすべてを一人でこなす「まほろばスタジオ」を主宰。『いただきます ここは、発酵の楽園』監督。自身の大病をきっかけに、「医食同源・食養生」の食生活を20年間実践し、健康体に改善。その経験を活かして監督した『いただきます みそをつくることもたち』が、全国600箇所上映され、4万人更新中のヒットドキュメンタリーとなる。

中島 デコ（なかじま・でこ）

マクロビオティック料理研究家。16歳でマクロビオティックに出会い、25歳から本格的に学び始める。1999年、千葉県いすみ市に田畑つき古民家スペース「ブラウズフィールド」を設け、持続可能な自給生活を目指す。2006年にマクロビオティックカフェ「ライステラス」を、2012年に宿「慈々の邸（じじのいえ）」をオープン。料理本やエッセイなど著書多数。



## いすみ市食育推進計画

〒 298-8501 千葉県いすみ市大原 7400-1  
Tel 0470-62-1515  
Fax 0470-63-1252  
E-mail:nousei@city.isumi.lg.jp

発 行 令和4年3月  
発 行 者 いすみ市（いすみ市農林課）  
デザイン 坂上デザイン  
イラスト シミキョウ（清水京子）