

市原と海苔の関わり



千葉県チバケンの郷土料理



太巻き寿司の歴史



千葉県市原市
チバケン

千葉県許諾 第A2453-1号



市原市マスコットキャラクター
オセケン



はじめに



今から 200 年前、江戸時代後期の 1822 年に東京湾内房の君津で「上総海苔」が誕生しました。

市原市では明治 33 年より海苔養殖が始まり、明治 40 年に千葉県水産試験場の調査で、養老川の河口が海苔養殖の最適地と認められ、海苔の一大生産地として栄えました。

高価な海苔ですが産地でたくさん使うことができ、冠婚葬祭などの特別な日のおもてなし料理として、「房総太巻き寿司」が盛んに作られ振舞われました。

コンビナート建設で昭和 30 年半ばから海が埋め立てられても、昭和の時代は「房総太巻き寿司」を作る習慣は続きました。

海苔は鉄分、ビタミンA(カロテン)、ビタミン B2, Cが多く、栄養価の高い海藻です。子供たちに食べさせたい食材のベスト3にも入っています。千葉県で採れた米、海苔や酢を使って体にもよい郷土料理「房総太巻き寿司」を食べて元気に過ごしてほしいという願いを込めてこの冊子を作りました。「千葉の恵みで満点笑顔」千葉の誇る伝統の郷土料理「房総太巻き寿司」という食文化がこれからも末永く受け継がれていくことを願っています。

管理栄養士 上田悦子





目次



- | | | | |
|---|-----------|----|--------------|
| 1 | はじめに | 11 | おすしの移り変わり |
| 2 | 目次 | 13 | おすし 千葉県での記録 |
| 3 | 海苔の栄養 | 15 | 房総太巻き寿司の誕生 |
| 5 | てっぱ巻きレシピ | 16 | 市原での受け継がれ方 |
| 6 | 市原の海苔販売店 | 20 | 創作柄の誕生 |
| 7 | 市原と海苔の関わり | 22 | 日本の郷土料理百選に選出 |
| 9 | 上総海苔の誕生 | 26 | 房総太巻きずし体験教室 |



子どもを強くする食材ベスト3

海苔は栄養が豊富な食べ物

【海苔の規格】

海苔の基本的な大きさは、横19cm・縦21cmです。尺貫法の時代に6寸3分・7寸と定められていたものを換算したのですが、基本サイズが決まる以前の江戸時代は海苔の生産地ごとに大きさや厚みが違っていました。なお、重量は乾のり1枚3gが基本とされています。

栄養満点でおいしい
海苔巻きが大好きです。
身体にいいので
沢山食べたいです。



海苔1枚(3g)の栄養価に相当する他の食品の量

栄養素	海苔1枚の栄養価	海苔1枚の栄養価に相当する他の食品の量
ビタミンA	420IU	玉子66g(大1個) / 牛乳350cc / にんじん10g
ビタミンB1	0.03mg	牛乳100cc / いわし100g(1尾)
鉄	0.4mg	牛レバー 10g / ゆでホウレンソウ20g(小1株)
カルシウム	12mg	牛乳12g / しらす干し2g

海苔は海のやさい! 1日2枚で健康的な毎日を。

《海苔に含まれる代表的な栄養素》

ビタミンA 抵抗力のUPに!

1日に必要なビタミンAは2,000IU(国際単位・成人男子)のり1枚で1日の所要量の1/5が補給できます。



ビタミンB12 妊婦や授乳中の方にも大切!!

のり1枚で、0.9μgのビタミンB12が含まれています。1日4枚のりを食べれば、所要量の3~5μgのB12がまかなえることとなります。



ビタミンC 熱にも強いビタミンC

焼海苔約1帖には、みかん1個に含まれる1.5倍の量のビタミンCが含まれています。海苔に含まれているビタミンCは熱に強く、焼いても栄養素が壊れないのが特徴です。



カルシウム 骨や歯を形成する重要な栄養素

牛乳だけでとるなら600mgも飲む必要がありますが、のりやその他のカルシウムを含む食品を合わせて摂取することで、牛乳の苦手な人もラクに摂取できる量となります。



ビタミンB1 & B2 神経系や筋肉に働き、 発育を助ける

1日の所要量は、B1B2共に1.2~1.4mg。乾のり(あまのり)を3枚ほど食べれば1日に必要な量のB1が約1/10、B2なら1/4が補給できることとなります。



鉄 貧血予防に大活躍!!

海苔約5枚で、なんと牛レバー 1切れ分(約40g)、ゆでたほうれん草1わ分と同量の鉄分が含まれています。牛乳(1本200cc)なら約8本、卵なら1.7個分にあたる量が含まれています。



EPA 注目のオメガ3脂肪酸!!

海苔には、がん予防に効果的と注目されているβ-カロチンやコレステロール値を下げる働きがあるEPA(イコサペンタエン酸)が豊富に含まれています。



食物繊維 便秘対策から 成人病予防まで

海苔の約3分の1は食物繊維です。なんとほうれん草の約2倍!! 海苔の食物繊維は野菜に含まれるものと違い柔軟で、胃壁や腸壁を傷つけず、細菌による腸内でのビタミン合成にも役立っているといわれています。



タウリン 疲労回復にも!!

タウリンは、悪玉コレステロールを減らしたり、高血圧に関連した動脈硬化、血管障害、脳血栓などの脳疾患、心筋梗塞、心不全に効果があるといわれます。





海苔の産地、千葉県内房地方で古くから日常的に作られていた「てっぽ巻き」。漁に行く時の漁師のお弁当や、子どものおやつとしてよく食べられていました。海苔やかつお節を使って栄養満点。簡単ですので作ってみてくださいね。



鰹節を芯にして巻く、ポピュラーな一品。

てっぽ巻き

1人分 エネルギー 271kcal 塩分 0.9g



*海苔は炙って香りを出すようにしておくとうい。

*お弁当やおやつにぴったりです。

材料 (2人分)

ご飯…300g
焼き海苔…1枚
かつお節…8g
しょうゆ…小さじ2



作り方



- ① かつお節にしょうゆを混ぜる。
- ② まきすに海苔を縦長におき、ごはんを上下3センチ開けて広げる。
真ん中に①をひろげ、芯が中心になるように巻く。

海苔販売店

市原市 市外局番:0436

(株)守屋 本店 ☎21-1064

〒290-0046 市原市岩崎西1-1-30

ヴィラハイツ五井店 ☎24-7790

〒290-0081 市原市五井中央西2-22-20

高沢海苔店

☎21-1654 〒290-0056
市原市五井2129

小口商事(有)

☎41-0817 〒290-0062
市原市八幡1281

(有)本田商店

☎41-0927 〒290-0062
市原市八幡1415

野村屋海苔店

☎21-0017 〒290-0081
市原市五井中央西1-2-1

黒須商店

☎21-1202 〒290-0065
市原市西五所16-11

小池海苔店

☎61-5077 〒299-0110
市原市姉崎東1-2-7 1F



千葉県海の幸と大地の恵みに真心を添えて

市原市は、明治時代から、埋め立て前の東京湾で海苔漁が盛んだった。風味がよくて味も濃く、口の中でとろけるほどの美味で、高級海苔として珍重された。



市原と海苔の関わりスポット



📍 養老神社 市原市松ヶ島1

境内には、海苔の網築(あみひび)を張る高さの基準「**海苔種付高サ基準標**」があります。

海苔種付け高さ基準とは、昭和11年に、当時松ヶ島漁業組合長の齋藤久雄氏が、組合での研究の結果、市原郡内の8漁場に建てた「海苔の良好な種付けの基準高さの標」です。

📍 齋藤久雄氏の石碑 「市原地方史研究第六号」(市原市文化財研究会、昭和44年3月25日発行)より抜粋引用

齋藤氏は明治19年11月に当地に生まれ、昭和9年4月に松ヶ島漁業組合の組合長となり、7月組合内に研究部を結成。試験漁場を設け、昭和11年に所期の目的を達成。網ヒビ養殖の基礎を確立。漁場に潮高標を建設して基準の段線を公示。海苔翁の名を呈して、一碑を建立する。

昭和30年11月 東京水産大学教授 殖田三郎 松ヶ島漁業協同組合

現在の工場地帯が昔、海岸線であった市原市では
美味しい海苔が採れたことから、海苔問屋が多く残る。

海苔は11月から3月が海苔の最盛期。

冬の間仕事の少ない信州から大勢が出稼ぎにきていたそうです。

当時は今より多くの海苔問屋でにぎわっていました。



昔は工場地帯がなくて、養老川が山からの養分を運んでいたんで
海苔の栽培に適していたんだよ。

昭和20年創業の海苔問屋「高沢海苔店」の高沢さん



わあ！かわいい
これ、ぜんぶ
おすしなの！？



千葉県で、
のりが作られたのは
いつか調べよう！

このおすしについて、
もっと知りたいな！



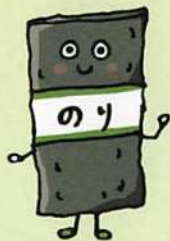
そもそも、^{ふどま}「太巻き寿司」は
^{すし}「のり」がかかせないよね。



これは、
^{きょうどりょうり}「千葉県の郷土料理」
^{ふどま}「太巻き寿司」って言うんだって！
^{のうりんすいざんしやう}「農林水産省の」^{きょうどりょうり}「郷土料理100選」にも
選ばれているよ！



市原市マスコットキャラクター
オッサくん
探検隊



「上総のり」の誕生

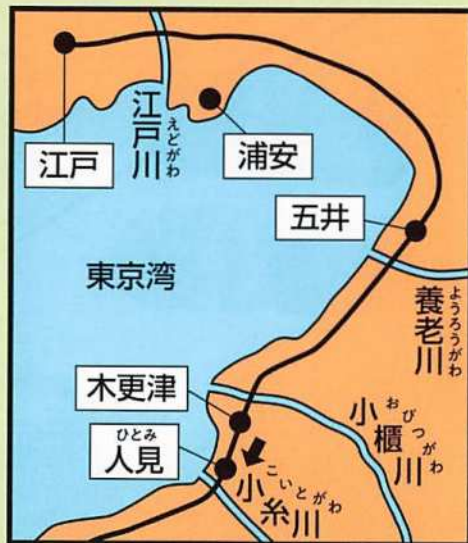
のりは江戸時代の初め、東京湾の浅草、品川、大森付近で
“自然養殖”で栽培されていた。

徳川家康ものりを好んだといわれ、貴重な「浅草のり」として
珍重された。

江戸時代の後半に、大森で海苔仲買人をしていた

近江屋甚兵衛 (1766~1844年) は「いつか自分でものりを作ってみたい」と
夢を抱きます。ついに決意した甚兵衛は55歳の時に店をたたみ、
のり養殖にふさわしい場所を探し出します。

そこで、遠浅で川の水が流れ込む浅瀬が養殖に適すると確信し、
東京湾沿岸の河口の村を訪れ交渉します。



おうみや じんべえ
近江屋甚兵衛

始めは…

●江戸川のある浦安 ●養老川のある五井
などに相談に行きますが
漁のじゃまになる、塩田があつて向かないと
断られてしまいます。

あきらめかけたその時!

甚兵衛の一生懸命に交渉する姿に心を動かされ、
小糸川の河口の君津市人見に、
協力者が現れました!

1822年、ついに「上総のり」の誕生です。

「上総のり」は江戸でも人気になって
その後ののり産業は人見から坂田や大和田、
となりの富津や木更津、市原方面にまで
広がったらしいよ!



それから1965年に
漁業権を譲渡するまで
のり産業は続けられて
いたんだって!

昭和30~40年代までのりがとれた地域

〈君津〉〈木更津〉〈袖ヶ浦〉〈市原〉
 〈富津〉〈千葉〉〈船橋〉〈浦安〉〈市川〉

赤色は、現在も
 のりがとれている地域
 (富津、木更津、船橋、市川)

黄色は昭和30年代位まで
 のりがとれた地域
 (市原、君津、袖ヶ浦、千葉、浦安)

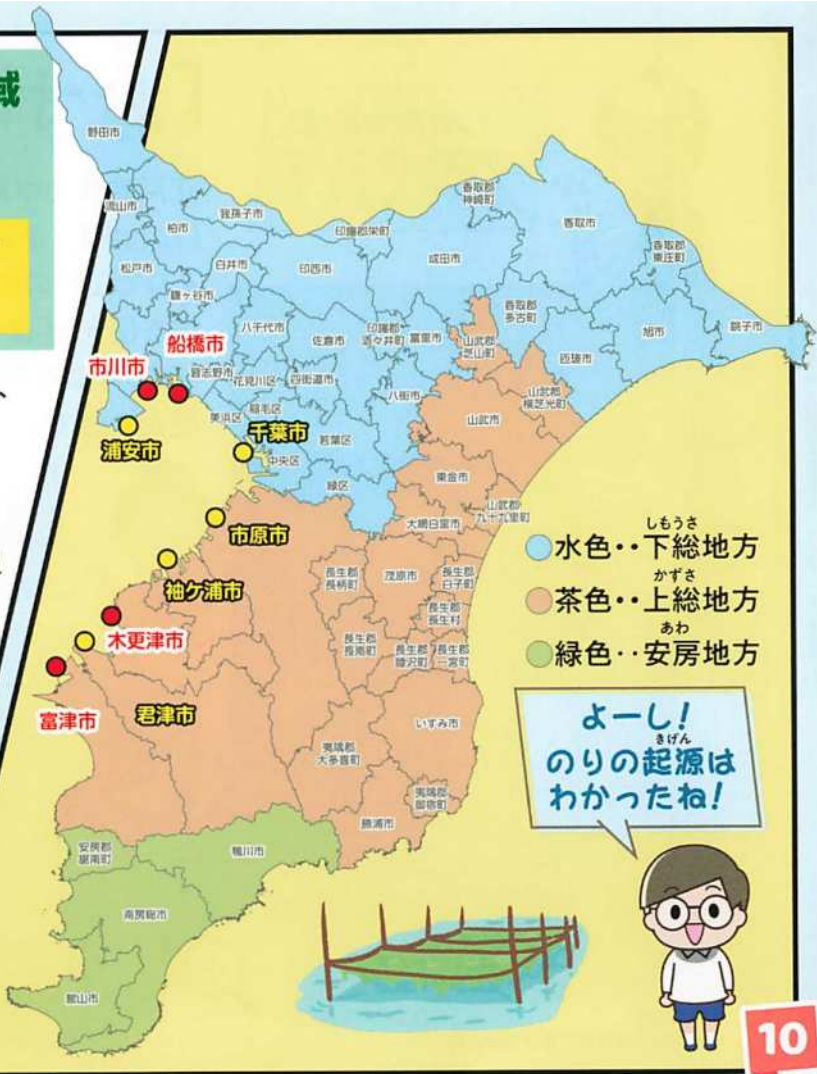
千葉県で現在は、東京湾沿岸の富津市、木更津市、船橋市、市川市でのりが採れ「上総のり」として流通している。

1956年時点では、
 全国の、のり生産の31%を
 千葉県が占めていたんだって！



◆のりを養殖する道具「ノリヒビ」

ノリヒビとは、枝の多い木や竹を海の底に立て、それらにのりのタネ(胞子)がつくようにする道具です。9月のはじめの引き潮のときに行われました。今では木や竹ではなく、ノリ網を使用しています。





じゃあ今度は
おすしについて
調べてみよう！

「おすし」の移り変わり

江戸時代中期までは魚を発酵させた
「なれずし」が主流でした。

そして江戸の地では1770年ころから、
酢を使った「はやずし」が作られるようになり、
1820年ころからは「にぎりずし」が作られ、
屋台や店で売られていました。

えどじだい えど
江戸時代・江戸



にぎり方も
同じみたい
だわ！



かわらばん

コハダ、アトゴ、
しょうゆ
醤油漬けマグロ、車エビ、
白身魚、タマゴなどの
にぎりずしが
売られていたみたいだよ！

▲歌川広重 1837年(天保8年)
東都名所高輪廿六夜待遊興之図

千葉県ではいつから食べられているの？

江戸時代ころから、結婚式やお葬式の記録に「すし」や「のり」が登場し始めます。

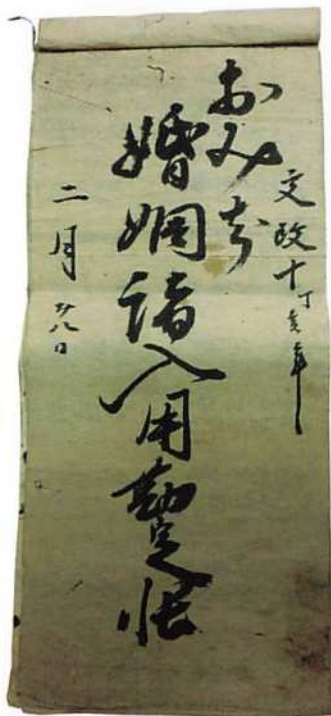
千葉県に残っている江戸時代の記録によると
 袖ヶ浦市下宮田にあった代官所「Y家文書」では
 1827年の娘の結婚式の宴に出されたと残っています。



下宮田は、のりがとれていた人見村から約10kmの山間。

江戸幕府直轄地の代官所だったんだって。

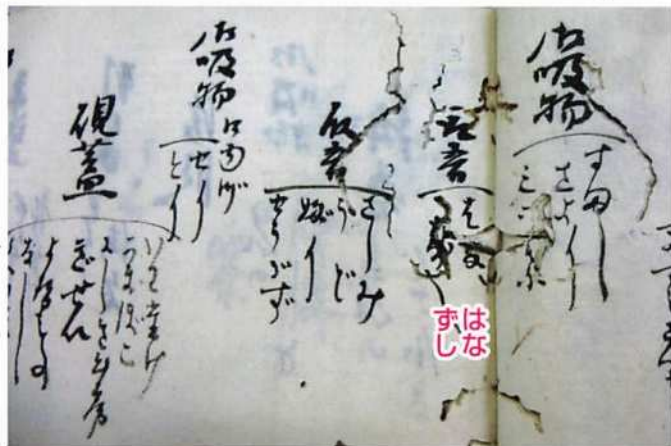
結婚式の献立に「はなすし」が作られていたと書かれているよ！ ↓



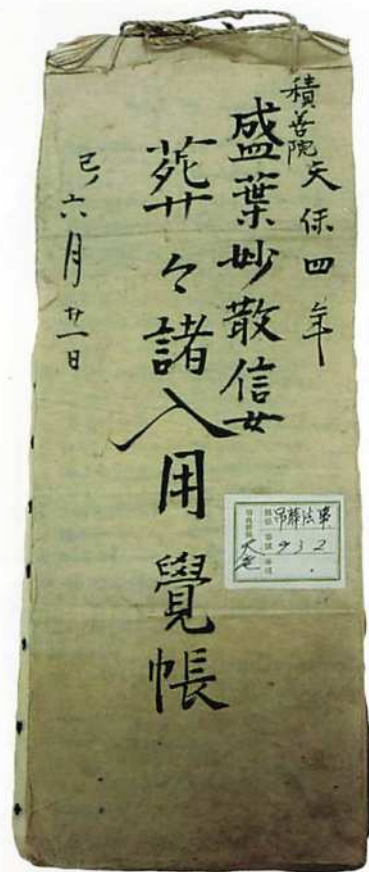
「おみち祝儀万帳」
 文政10年(1827年)2月28日付け



江戸時代、
 のりはとても
 高価で貴重！
 特別な日に
 作られて
 いたみたいだ。



(袖ヶ浦市郷土博物館 提供)



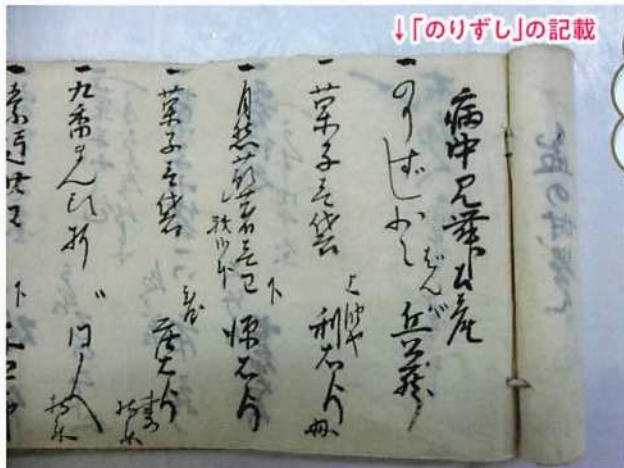
(袖ヶ浦市郷土博物館 提供)

▲天保4年(1833年)6月21日付け
江戸時代の代官所の家文書
「積善院盛葉妙散信女苑々諸入用覚帳」



昔から、お祝いにもお葬式にも
のりを使った
「はなずし」や「のり巻き」が
使われていたんだ。

そうしき きろく みま
葬式の時の記録に病気のお見舞いに
客から「のりずし」をいただいたとあります。
「のりずし」とは「のり巻き」ではないか、
と考えられています。



200年前は、
病気のお見舞いに
のり巻きを
いただいたんだね。



お見舞いや葬式などに
貴重なのりを使用。
元気になって
ほしいという願いが
込められていたのかな。

米、のりの産地の内房で、 太い海苔巻きのりの誕生!!

明治時代になり、のりようしよく養殖はしだいに内房沿岸に広がり、
のりの生産が各地で広まった。

そして、千葉県は日本有数の、のりの生産地になった。



のりの生産地だった内房地域(君津・木更津・袖ヶ浦・市原など)では、
生産が増えて高価なのりが庶民でも使えるようになると、一般の家庭でも
海苔巻きが作られるようになった。

米とのりの産地でかんぴょうもあり、たくさん使えたので
細巻きを中に入れて太くする「太巻き寿司」が誕生したんだ!

大正~昭和初めに作られた「伝承ずし」という柄の一例

↓太巻きの中に細巻きがあるでしょ!
細巻きを組み合わせて図柄を作っていたんだね!



米ものりもたくさんあるから
太い海苔巻きにしてみようか、
というアイデアがきっかけ!

生産地だったおかげで
「太巻き寿司」が
発達したんだね!

柄がらに使う具材くざいも
かんぴょうやたくあんなど
手に入りやすいものが多いヨ。

市原でも花開いた「太巻き寿司」

明治時代になり、国や千葉県水産試験場の調査で、養老川すいさんしけんじょうの河口の五井が養殖に適していると認められ、明治40年に五井、姉崎、八幡でものりが養殖されるようになりました。戦後にのりの生産技術が革命的に進歩し、昭和30年ごろまで市原市は良質ののりがとれる一大生産地となります。

明治33年に市原でのり養殖が始まります。

市原は米もたくさんとれ、販売に向かないキズのりなどがたくさん使えたので、

かんこんそうさい冠婚葬祭などの特別な日のおもてなし料理として、「太巻き寿司」が盛んに作られた。

すし飯には、貴重品きちょうひんだった砂糖を多めに使い、桜でんぶでピンクに染めて、甘い味の太巻き寿司だった。

具材のかんぴょうも市原市内で作っていて、みどりや赤に染めて使った。

「チューリップ」うずま「二つの花」めおと「渦巻き」うずま「夫婦」めおと「サザエ」など

簡単な柄が多かった。

チューリップ



サザエ



渦巻き



アサリ煮を使う家もあった。



二つの花



材料の具材



桜でんぶ



かんぴょうを赤や緑に染めていた

おもてなし用に色々な柄が考えられたんだね！

結婚式

昭和の時代、ホテルやレストランではなく、家で行った

かんこんそうさい
冠婚葬祭の行事では、若いころに修業して料理人だった人が、
ぜん だんと
膳の段取りをしました。

「ばんこ」と呼ばれたそうです。



お膳のレプリカ

結婚式のお膳、昭和30年代初めころ

結婚式には
「鯛の折詰め」



卵や海苔で作った、
「チュニリップ」や「渦巻き」の
太巻きずしが一緒



結婚式には赤や黄色などの
派手な色の太巻き寿司だった

せつく
お節句・七五三



▲節句のお膳

お節句は
「鶴のお餅」と
太巻き



▲七五三のお膳

七五三は
「お赤飯」と
太巻き

※お膳のレプリカは、袖ヶ浦市郷土博物館

そうしき
お葬式



お葬式には
緑や茶色などの
地味な色の
太巻き寿司だった



お膳のレプリカ


葬儀のお膳、昭和30年代初めころ



お葬式には
「葬式まんじゅう」


おなじ
チューリップや
渦巻きでも、
花を小さくしたり
色の発色を
おさえます

※お膳のレプリカは、袖ヶ浦市郷土博物館




市原市では、昭和30年代に海が埋め立てられ、コンビナートの建設が始まります。昭和30年代後半にはのりも作られなくなりましたが、「房総太巻き寿司」を作る習慣は続きました。

行事やお祝いで振る舞われることで、各家庭の味として受け継がれたのです。




市原では、昭和50年代ころは、「太巻き寿司を巻けないとお嫁に行けないよ!」と言われていたそう。お嫁に行った先で、教えてもらったりもしたみたいだよ。

ひなまつり



この時代、結婚式やお葬式などの行事は地域みんなで協力して行われたんだ。料理も各家庭で作って持ち寄っていたから人から人へと、伝わっていったんだね。



海が埋め立てられて50年余りがたち、市原でのりがとれたことを知らない人が多い。市原の郷土料理なんだよ。



市原市マスコットキャラクター
オッサくん



さまざま 　　がら 　　とうじょう

様々な柄の登場!

君津市で生まれた水野衣音(1923年(大正12年)~2006年)が
昭和40年ころから創作柄を考える。

それまで、人から人、親から子へ直接伝えられてきた「房総太巻き寿司」でしたが
この頃の名人たちは、^{でんしょう}伝承されてきた^{わざ}技をなかなかを教えようとしませんでした。
困った衣音さんは、「じゃあ、自分で考えてしましましょう!」と、新しい柄を創作します。



創作柄の先駆者 水野衣音さん

花や動物、サル・カニ合戦などの物語、おひな様などの行事など
幅広く考案した創作柄の先駆者でした。

節 分		桃 の 節 句			
P 56	鬼は外	81 おひな	82 めびな	83 内裏びな	84 内裏びな
子 供 の 日			七福神の内		
P 85	コアラ	86 しょうぶ	86 あやめ	87 えびす様	10 俵

いなばの白兔		赤ずきん	おおかみと三匹の子豚		
P 71	大國生命	43 うさぎ	72 赤ずきん	73 おおかみ	74 子ぶた
白雪ひめと7人の小人				パンダとさき	
P 75	白雪ひめ	72 小 人	76 すずらん	77 パンダ	78 さ き

▲あなたにもつくれる 手巻ずし100種 水野衣音著(一部抜粋)▲

年配者が若い人に教えずに独占しているのを見て、
「このままではせっかくの房総太巻き寿司が
後世に伝わらない」と思ったんだね。



新しい柄を創作すれば
若い人にも伝えていけると
思ったんだ。



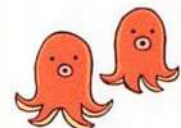
昭和50年代には、ふじんかい 県内各地の婦人会、のうきょうふじんぶ 農協婦人部などで
太巻き寿司講習会が盛んに行われたそうだよ。

水野衣音は、安房地方や外房にも教えに行って、創作柄を広めっていった。
銚子などから君津まで習いに来る人がいた。

新しい創作柄の多くは、水野の創作柄を原型げんけいにしている。



すずらん



ウインナーを
使った

さくらんぼ



ぱんだ

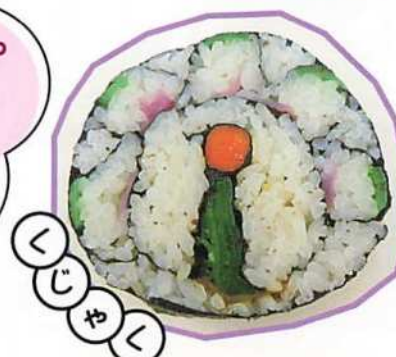
見ているだけでも
楽しい太巻き寿司
がたくさん!



しきおりおり
四季折々に
作ったレシピを
メモやイラストに
書き残して
いたんだって。



材料も、ケチャップご飯や
ハンバーグ、焼き鳥を
入れたり
現代の太巻き作りに
大きな影響を
与えたんだ!



くじやく



紅梅



昭和の時代

地域で採れた食材を利用し、家で手間ひまかけて作るのがごちそう



平成の時代

冠婚葬祭を家で行うことがなくなり、房総太巻き寿司を各家庭で作ることも減ってきた

そんな中でも「日本の郷土料理百選」にも選ばれ、
しょくいかつどう いっかん
食育活動の一環として様々な取り組みが行われ
伝統の技術が、受け継がれています。



おひなさま(お内裏様、お姫様)

つる



イッチーくん

「このように作らなければいけない」という決まりはなく自分で工夫して楽しむのも、またいいところだね。

まだまだ新しい柄も創作されているんだ！



▲市原市市政施行50周年記念誌掲載
平成25年(2013年)5月

房総太巻き寿司は
市原市の50周年記念で
「市原の宝50」に
選ばれたんだ。



市原市マスコットキャラクター
オッサくん

令和2年「房総太巻き寿司」が市原市の

「ふるさと名物応援宣言」を受け



令和2年10月には、「房総太巻き寿司」が市原市の「ふるさと名物応援宣言」を受け、ふるさと名物応援事業を活用した商品「房総太巻き祭り寿司」が完成しました。



小湊鉄道での
イベントや、
道の駅でも
販売しています。

「ふるさと名物応援宣言」とは、市原市が「小湊鉄道が結ぶ市原市の魅力」に関して地域を挙げて応援することを宣言するものです。今回、この事業を活用し、小湊鉄道沿線の四季のデザインの包装紙と鉄道の絵柄の「房総太巻き祭りずし」が完成しました。



市原市マスコットキャラクター
オッサクくん

のりと米の産地である上総地方で、200年作られてきた 伝統郷土料理「房総太巻き寿司」

海と里の幸に恵まれた千葉県で、その産物であるのりと米と酢を使って、
体にもよく「見まキレイ」「食べて美味しく」「作って楽しい」



「房総太巻き寿司」を
これからも
よろしくね!!



「Kikahaha」は
ニュージーランドの
原住民の言葉で「がんばれ」の意味。
房総太巻き寿司で応援しました♪

女子ソフトボール世界選手権の練習試合に提供
市原市養老川臨海球場にて 平成30年(2018年)7月
市原市と君津市がニュージーランドのホストタウンをつとめています。



【協力者・協力機関】

袖ヶ浦市郷土博物館 君津市漁業資料館 国立国会図書館
市原市教育委員会 山口県立萩美術館・浦上記念館
千葉県報道広報課 千葉の魅力発信戦略室
北野収 八木沢富美子 田中チズ子 立野香代子 北野広子
木村みどり 藤本昭代 池田幸子 高沢幸枝 福嶋恵里

【参考文献】

『あなたにもつくれる手巻ずし100種』水野衣音著
『ふるさと四季の味』君津市連合婦人会編
『すし 天ぷら 蕎麦 うなぎ』飯野亮一著
『近世風俗志(守貞謄稿)』喜田川守貞著、宇佐美英機校訂
『子供を強くする100の食材』長澤池早子著



千葉県の郷土料理
房総太巻き寿司を伝える会
活動チャンネル

見て、作って、食べて
伝統に触れよう



【編集】房総太巻き寿司を伝える会
boso.futomakizushi@gmail.com

【発行】エツコのヘルシークッキング
高沢海苔店

【印刷】房総ファミリア新聞

発行日 2022年10月1日

