

上高田さくらの木だより No.17

中野区立上高田図書館 平成26年3月1日

第17回 上高田図書館 個性づくりテーマ展示



食文化の多様化が進むなかで、私たちは和食にはっきりしたイメージをつかめないでいます。例えばカレーライスやラーメンも和食なのか？こういった様々な疑問の答えを探すことは、自分たちの食を考えるきっかけになります。

平成25年の12月に「和食」が国連教育科学文化機関（ユネスコ）の無形文化遺産に登録されました。和食を育んだ日本の文化を私たち自身で確かめ、世界の人々におもてなしをする絶好の機会なのではないでしょうか。

展示期間：3月1日(土)～4月24日(木)

**展示場所：上高田図書館2階
一般開架展示コーナー**

中野区立上高田図書館
TEL: 03-3319-5411



和食とは

日本人の主食は米といわれています。世界の他の国々くらべて、食事のなかで米の割合がかなり高く、主食という言葉自体、和食のなかで米を表すための表現ともいわれています。国土の大半が山林で耕作面積が広くとれないため、収穫効率のよい米や雑穀を主に作付けし、他の作物を増やす余裕がなかったことが大きかったようです。食事のなかでご飯の割合があまりにも高いため、おかずはご飯が進むような役割が当てられ、食欲を刺激する見た目の美しさに注がれるようになります。家畜を育てる広い土地は望めないかわりに、川や海に恵まれていることから、おかずは主に魚介類が用いられました。これらは新鮮さを保つことが困難なので、欧米のように肉を保存するために使われる刺激的な味の香辛料は発達しませんでした。そこで素材の味を活かした微妙な味付けが発展していきました。



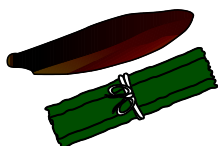
味噌

ご飯中心で圧倒的にタンパク質が不足がちな食卓に、これを埋め合わせる役割を一手に引き受けているのが味噌です。欧米で香辛料が果たしている食品の保存という役割も与えられています。みそ汁にだけでなく、直接おかずとして食することも珍しくありませんでした。



醤油

味噌を製造している途中で浮き上がった液体を舐めたところ得も言われぬ味がしたという、このたまり醤油が醤油のはじまりといわれています。めんつゆやたれの原料としても和食の味のベースとなっています。



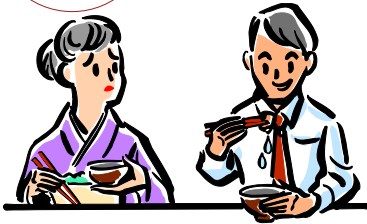
出汁

5基本味である酸味・甘味・塩味・苦味について発見されたうま味は出汁からさぐり出されました。それは昆布だしの繊細な味のなかで探しあてられたのです。うま味はもともと肉のなかにもふんだんにありましたが濃厚な味のためにうま味は隠されていて、気づかれなかったのです。後にもう一つの基本出汁であるカツオだしのなかからうま味が発見され、うま味をはっきりと味わえる和食の素晴らしさが世界から注目されることとなりました。

外国から入ってきた様々な料理は、味噌・醤油・出汁など和食のエッセンスの洗礼を受け、ご飯の邪魔にならないという役割を受けいれながら、今日、皆さんの食卓に並ぶ和食として、豊かな広がりを持ってかたちづくられてきました。



作法



作法というと堅苦しく、小難しいものと感じますが、実はみなでおいしく食べるための昔からの知恵なのです。実際に試してみましょう。綺麗に気持ちよく食べられ、便利なものだと、納得できるものが残ってきたことが実感できます。

●盛りつけや配膳の位置

主菜は箸が伸ばしやすい右奥

●お頭つき魚の食べ方



頭のそばの背の方から箸を入れて、尾に向かって食べる分だけほぐしながらいただきます。



表側をたべおわったらひっくりかえさずに、頭を押さえて、中骨をはずします。



外した骨は皿の向こう側において、表と同じように頭から尾に向かっていただいきます。



食べ終わったら頭、骨、尾をまとめて皿の左前に、スダチやレモンなどがあつたら一緒にしておきます。

器の真ん中が盛り上がるように、中身の具は奇数になるようにします。



副菜は左奥



魚は頭が左、腹が手前、薬味は右手前



ご飯は左



お新香は真ん中に置きます。



汁ものは右



箸は中央に、左が先になるように置きます。

●好ましくないお箸の使い方



渡し箸

箸置きに代わりになって、汚れた箸先を人に向けるのは失礼とされます。



突き立て箸

亡くなった人に供える枕飯を意味するので、縁起が悪いとされています。



寄せ箸

器やため物を粗末に扱っているようで、乱暴な印象を与えます。



刺し箸

火が通っているか確かめるようで、料理してくれた人に失礼とされます。

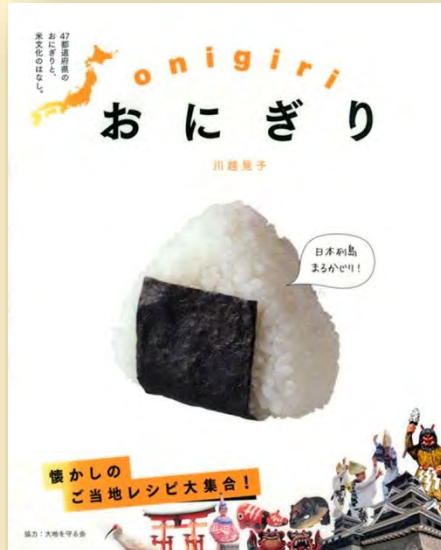


迷い箸、探り箸

わがままで、意地汚く見えて、料理した人にも失礼におもわれます。

おすすめ展示図書

おにぎり



川越 晃子

グラフィック社

2011年11月発行

請求記号 596.3 カ

和食といえばどんなものを想像するでしょうか？数あるなかでもおにぎりは、古くから日本を支えてきた和食の1つといえます。おにぎりの原型は平安時代にさかのぼり、源氏物語に登場した「屯食^{とんじき}」が始まりといわれます。本書で紹介されているご当地おにぎりは、どれも各地域の食材を生かしたものばかり。日本の食の豊かさが凝縮されているようで、思わず目を奪われます。その他、海苔や梅干しの選び方などコラムも楽しく、一読すればいつものおにぎりが違って見えるかもしれません。

箸 NHK美の壺



NHK「美の壺」制作班 編

日本放送出版協会

2007年11月発行

請求記号 596.9 ハ

和食＝日本食＝箸。今や世界のどこへ行っても、日本食といえば箸というイメージです。中国の黄河流域で生まれた箸は、やがて朝鮮半島へと伝わりましたが、その時には匙が主で箸は従でした。椀に入った汁を手に取り、箸だけを使って食べる作法は日本独特のものだそうです。世界の料理を楽しむ時代になっても、箸を使わない日はありません。そして実用性ばかりでなく、たった2本の棒に豊かな美が秘められています。そんな小さな美術品を美しい写真と解説で紹介している1冊です。

展示図書リスト



書名	著編者名	出版社名	出版年	請求記号
すごい和食	小泉 武夫	ベストセラーズ	2011年	383. 8 コ
47都道府県・伝統調味料百科	成瀬 宇平	丸善出版	2013年	383. 8 ナ
日本の伝統食	グルメ文庫編集部	角川春樹事務所	2005年	383. 8 ニ
和食と日本文化	原田 信男	小学館	2005年	383. 8 ハ
日本食の伝統文化とは何か	橋本 直樹	雄山閣	2013年	383. 8 ハ
お箸の秘密	三田村 有純	里文出版	2009年	383. 8 ミ
礼儀作法としきたり	坂東 真理子 監修	JTBパブリッシング	2008年	385. 9 レ
からだに効く和の薬膳便利帳	武 鈴子	家の光協会	2012年	498. 5 タ
なぜ和食は世界一なのか	永山 久夫	朝日新聞出版	2012年	498. 5 ナ
お味噌のことが丸ごとわかる本	東京生活編集部	柊出版社	2007年	588. 6 オ
味噌大学	三角 寛	現代書館	2001年	588. 6 ミ
みその本みその料理	辰巳 浜子 辰巳 芳子	文化出版局	2009年	596 タ
今さらながらの和食修業	阿川 佐和子	集英社	2002年	596. 2 ア
引頭佐知さんのだしとり教室	引頭 佐知	アノニマ・スタジオ	2012年	596. 2 イ
英語でつくる和食	藤田 裕子 ナヴィンターナショナル	ナツメ社	2012年	596. 2 エ
検定和食調理の包丁技術	大田 忠道 監修 日本料理全国天地の会	旭屋出版	2008年	596. 2 ケ
日本料理最新むきもののワザ	島谷 宗宏	誠文堂新光社	2012年	596. 2 シ
誰も教えてくれなかった和食育二十四節気	野崎 洋光	光文社	2008年	596. 2 ノ
池波正太郎の江戸料理を食べる	野崎 洋光 重金 敦之	朝日新聞出版	2012年	596. 2 ノ
日本料理基礎から学ぶ器と盛り付け	畑 耕一郎	柴田書店	2009年	596. 2 ハ
「包む」「巻く」「結ぶ」で美しく和のおもてなし料理	柳原 尚之	池田書店	2013年	596. 2 ヤ
おいしい漬け物と梅干し	主婦の友社	主婦の友社	2013年	596. 3 オ
おにぎり	川越 晃子	グラフィック社	2011年	596. 3 カ
和菓子	中村 肇	河出書房新社	2013年	596. 6 ナ
「和食のきれい」マナー	近藤 珠実 監修	オレンジページ	2007年	596. 8 ワ
クニエダヤスエの和食卓	クニエダ ヤスエ	じゃこめてい出版	2008年	596. 9 ク
箸	NHK「美の壺」制作班	日本放送出版協会	2007年	596. 9 ハ
懐石料理	NHK「美の壺」制作班	日本放送出版協会	2009年	791. 8 カ
おにぎりはどの角から食べるのがマナーですか？	吉野 椰枝子	祥伝社	2011年	810. 7 ヨ
〈完本〉初ものがたり	宮部 みゆき	PHP研究所	2013年	913. 6 ミヤ
坂木司リクエスト！和菓子のアンソロジー	小川 一水 ほか	光文社	2013年	913. 68 サ

和食についてより詳しく調べるための方法

1. 情報検索のキーワード

日本料理、郷土料理、本膳料理、精進料理、懐石料理、会席料理、割烹料理、御節料理、雑煮、和風料理、米飯、一汁三菜、おでん、刺身、煮物、汁物、すし、焼き鳥、串揚げ、てんぷら、精進料理、鍋料理、味噌汁、吸物、日本酒、和菓子、味噌、醤油、下地、出汁、鰹節、昆布、炒り子、うま味、和食器、瀬戸物、漆器、箸、作法 など

2. 基本的な情報を引き出す

辞書・事典類で、テーマについて基本的な情報を入手しましょう。

＜図書館で所蔵している図書＞(一例)

資料情報	請求記号	所蔵館
新世紀ビジュアル大辞典 金田一春彦・石毛直道・村井純監修 学研 1998	031 シ	中央、南台、鷺宮 上高田図書館
大日本百科事典 小学館 1981 17	031 ダ 17	上高田図書館
世界大百科事典 平凡社 2005 21	031 セ 21	江古田、上高田図書館

3. 図書を探す

◆テーマの棚に行って探す

図書館の本は主題ごとに棚に並んでいるので、分類記号の最初の数字を参考にして同じ主題の本を探すことができます。

＜関連分野の分類記号＞

分類記号	分野	分類記号	分野
383. 8	飲食史	596. 21	日本料理
498. 5	食品・栄養	596. 8	食事作法、配膳
588. 6	調味料	596. 9	厨房具、食器

◆中野区立図書館ホームページの蔵書検索で探す

<https://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/toshio/asp/WwKensaku.aspx>

＜図書館で所蔵している図書＞(一例)

資料情報	請求記号	所蔵館
食の百科事典 食文化研究所編 新人物往来社 1988	383. 8 シ	上高田図書館
一流料理長の和食宝典 野崎洋光、村田吉弘、川原渉、後藤紘一良[ほか]指導 世界文化社 2008	596. 2 イ	中央図書館 上高田図書館
和食器 千 澄子・九原 秀樹著 国際情報社 1989	596. 9 セ	中央図書館

◆東京都内公立図書館で所蔵されている図書を探す

◎東京都立図書館リサーチページ 統合検索【インターネット】

<http://ufinity01.jp.fujitsu.com/metro/>

東京都内の公立図書館の蔵書を一括して検索できます。

◆国内で刊行されている図書を探す

◎国立国会図書館サーチ(NDL Search)【インターネット】<http://iss.ndl.go.jp/>
国内で刊行されている図書や雑誌が検索できます。

4. 雑誌を探す

◆中野区立図書館ホームページの蔵書検索で探す

https://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/zousho/index_magazine.html

＜図書館で所蔵している雑誌＞(一例)

資料情報	請求記号	所蔵館
栄養と料理 女子栄養大学出版部 月刊	59	中央、野方、江古田、上高田図書館
きょうの料理 NHK出版 月刊	59	中央、本町、野方、南台、鷺宮、 東中野、江古田図書館
暮らしの手帖 暮らしの手帖社 隔月刊	59	本町、野方、南台、鷺宮、東中野、 江古田、上高田図書館
aff 農林水産省 月刊	60	中央、江古田図書館

◆国内で刊行されている雑誌を探す

◎雑誌新聞総かたろぐ 2012年版 メディア・リサーチ・センター【冊子】
(中央図書館 参考資料室所蔵)
現在刊行されている雑誌、新聞が調べられます。

※上記、国立国会図書館サーチでは、国内で刊行されている雑誌、雑誌の記事も検索
できます。

5. インターネットを利用して調べる

◎「和食」文化の保護・継承 国民会議 <http://www.washokujapan.jp/>

「和食」文化の保護・継承 国民会議(略称:「和食会議」)は和食に関する様々な企業・
団体が参加して運営を行っている団体で、HPには「和食」文化の概要がうたわれています。

◎和食普及研究会 <http://www.wasyokuken.com/index.html>

日本を代表する和食材メーカーの異業種勉強会が立ち上げているページです。和食の
様々な話題、箸の持ち方、マナー、作り方、和食好きのエッセイまで充実の内容です。

6. 関連機関を利用して調べる

◎東京農業大学「食と農」の博物館

〒158-0098 東京都世田谷区上用賀 2-4-28

TEL:03-5477-4033

<http://www.nodai.ac.jp/syokutonou/>

◎公益財団法人 味の素の文化センター

〒108-0074 東京都港区高輪 3-13-65(味の素グループ高輪研修センター内)

TEL:03-5488-7318(事務所) TEL:03-5488-7319(図書館・展示室)

<http://www.syokubunka.or.jp/>



おはなし会

毎月第1・3・5土曜日

ごご1:30~2:00

場所 1階児童室

担当 図書館員

毎月第3火曜日

ごぜん11:00~11:30

ちいさいこ(0~3才)

場所 2階おはなしのおへや

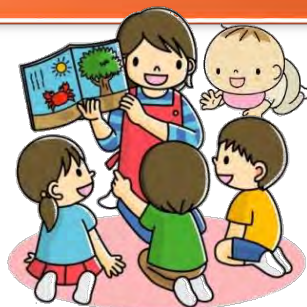
担当 図書館員

毎月第2・4水曜日

ごご3:30~4:00

場所 2階おはなしのおへや

担当 ボランティアおはなしの椅子



出張図書館

こどもを遊ばせながら
図書館の本を選べます。
どなたでも
ご利用できます。

上高田児童館にて

毎週金曜日

ごぜん11:30~12:00

ブックトラックに、絵本やお母さんたちの
ために育児書、雑誌などを乗せて上高田
児童館に行き、貸出・返却を行っています。



※日程は変わることがあります。図書館にご確認ください。