

上高田さくらの木だより No.32

中野区立上高田図書館 平成28年8月27日

第32回 上高田図書館 個性づくりテーマ展示

おいしくな一れ！ 保存食

四季折々の味わいを、昔ながらの調理方法で、長く深く堪能できる保存食。

「食料をどうすれば長期間保存できるのか」

それは生きるために解かなければならない問題でした。やがてその問題は紐解かれ、塩蔵、糖蔵、酢漬け、発酵、乾燥、燻製など、多くの保存方法が生み出されました。今では世界各地で、その土地の気候に合わせた保存食が、数多く作られています。

今回は、家庭にある調味料を使って、手軽に手作りできるものを中心に紹介します。手作りだから無添加で安全、備えれば非常食としても安心です。

作る時間や食べる時間だけでなく、保存食がじっくりとおいしさを増していく時間も楽しみなひとときとなります。

展示期間：8月27日(土)～10月27日(木)

**展示場所：上高田図書館2階
一般開架展示コーナー**



保存食 ビフォー

保存食とは、食材を無駄なく食べきるために、賞味期限を延ばす何らかの工夫が施された食品のことです。その工夫、保存方法は多岐に渡り、太古の昔から人々の食生活を支えてきました。現在まで息づいているその保存方法を調べると、科学的な裏付けがとれます。

今回、食材が保存食に変身する様々な場面をご紹介します。自然の力を活用し、腐敗のプロセスを食い止めた人類の英知には「なんということでしょう」と感嘆せざるを得ません。

塩は、食材の水分を抜き、細菌の繁殖を止めるので、塩だけで完全に腐敗を防ぐことは「くさや」などの発酵食品に活かしました。

塩

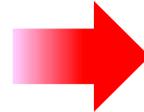
めることができます。塩を好む細菌(好塩菌)も存在できませんが、人類はその好塩菌さえも利用して、

完熟梅



before

+



梅干



after

塩漬けの保存食には、梅干、漬物、ザワークラウト（塩漬けして発酵させたキャベツ）、塩漬けオリーブ、コンビーフ、塩辛などがあり、野菜・魚・肉、時には果物の保存にも使われます。

梅干は、梅酢という汁が出てくるまで完熟梅を塩漬けし、その後シソの葉と一緒に漬け込んで、乾燥させて出来上がります。

砂糖も、塩と同様に、食材の水分を抜き、発酵を促進させる力もあるので、保存食

糖

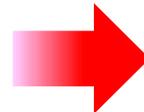
細菌の繁殖を止めることができます。防腐だけで作りには適しています。

果物



before

+



ジャム



after

砂糖漬けの保存食には、甘露煮、ドライフルーツ、ジャムなどがあり、主に果物の保存に使われます。

ジャムの作り方は、まず鍋に果物と砂糖を入れてなじませます。次に鍋に火をかけ、水分がでてきてやわらかくなるまで煮ます。冷蔵庫で一晩置いて、翌日砂糖とレモン果汁を加えて煮ます。最後に砂糖を加えて沸騰させ、とろみが出たら熱いうちに瓶に詰めて出来上がりです。

酒を発酵させて作る酢には、細菌の繁殖酒(アルコール)自体にも同様の効果があり、

酢

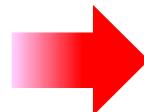
を止めることができる酢酸が含まれています。酒粕もまた保存食に使われます。

野菜



before

+



ピクルス



after

酢漬けの保存食には、ピクルスやレリッシュ（甘酢漬け）などがあり、野菜や魚の保存に多く使われます。近年では酢玉ねぎが話題になりました。

ピクルスは、野菜に塩をまぶして水分を出し、酢や砂糖などで作ったピクルス液に漬けて完成です。

after

アフタ



食品の水分を取り除く方法として日光の以外でもオーブンの弱火があれば乾物を作るものもあり、保存スペースも小さくなります。

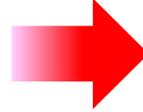
光

ように熱を使って乾燥させる方法もあります。日光ことができます。乾燥させることで、栄養価が増加

魚



before



干物



after

乾物の保存食には、干し野菜、ドライフルーツ、干物、生ハム、高野豆腐などがあり、食材全般の保存に使われます。

干物は、新鮮な魚の内臓を取り除いて水洗いし、塩水につけ、風通しのよい日陰に干すことで作れます。手に入りやすく、おろしやすいアジが初心者には最適です。

木材の煙には、細菌の繁殖を阻害し、煙で燻すこと(燻煙)は脂肪分の燻煙材は、自家製燻製ではチップ状のもの

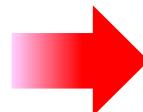
煙

脂肪の酸化も防止する様々な化学物質が含まれる食材に有効な保存方法です。(スモークチップ)を使うことが多いです。

豚肉



before



ベーコン



after

燻製の保存食には、ベーコン、ハム、スモークサーモン、スモークチーズ、燻製卵などがあり、肉や魚の保存に使われます。

ベーコンの作り方は、まず、新鮮な肉を塩漬けします。数日間熟成させた後、流水にさらして塩抜きをし、乾燥させ、燻煙して出来上がりです。

世界一くさい保存食 ~洒落にならないくささ~

世界で一番強烈なおいを持った保存食は、主にスウェーデンで生産されるニシンの発酵缶詰、シュール・ストレミングです。通常の缶詰に対して行う加熱殺菌をしないため、密封してからも発酵は進み、それが悶絶するほどのにおいを生み出します。



開封時の注意事項として、①屋外で行うこと、②不要な衣服を着用すること、③破裂の恐れがあるので事前に冷やしておくこと、④風下に人がいないことを確認すること、以上4点が挙げられます。日本でも入手は可能ですが、開封には細心の注意を払いましょう。

[参考図書]

『かんたん干物づくり』 島田 静男 家の光協会 2008

『くさい食べもの大全』 小泉 武夫 東京堂出版 2015

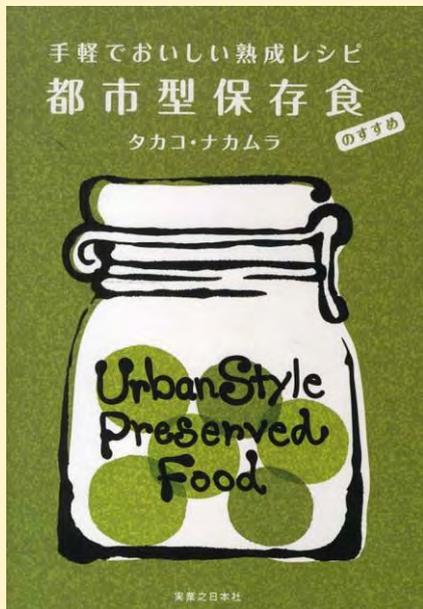
『燻製作りの基本』 片山 三彦 地球丸 2015

『ピクルス&マリネ』 MOMOE グラフィック社 2015

『保存食品開発物語』 スー・シェパード 文芸春秋 2001

『わたしの手づくり保存食百科』 リンダ・ブラウン 緑書房 2012

都市型保存食のすすめ



タカコ・ナカムラ

実業之日本社

2013年4月発行

請求記号 596 タ

「都市型保存食」…それは時間に追われる都会の生活の中でも簡単に作れる保存食のことです。冷凍庫に入れて一晩でできるしみ豆腐や、炊飯器を使ったりりんごジャムから定番の梅干まで。「保存食を手軽に作って、毎日の生活を楽しもう!」という生活スタイルの提案です。

ちょっと手抜きしても大切にしたいのは、旬の素材を楽しく食べることです。まずは気楽に挑戦してみましょう。失敗を恐れることはありません。繰り返し作るうちに、やがて我が家だけの思い出に残る味がきっと生まれるはずですよ。

かえる食堂干したり漬けたり



松本 朱希子

地球丸

2009年2月発行

請求記号 596 マ

一口に保存食といっても、作り方や素材は様々。塩やしょう油、甘酢に漬けた香味野菜。スライスして干した野菜や果物。旬の食材で作る保存食41種のレシピと共に、調理方法が紹介されているので、料理のレパートリーも広がり、あれこれ試してみたいくなります。

春にはふきの佃煮、夏には梅酒や梅干、秋には干し柿、冬は紅玉の砂糖漬けと、季節の楽しみ方を教えてくれる一冊です。

展示図書リスト



書名	著編者名	出版社名	出版年	請求記号
● 保存食を作る				
魔法の「オイル漬け」BOOK	磯貝 由恵	河出書房新社	2013	596 イ
季節の果物を使ってつくる蜂蜜コンフィチュール	磯部 由美香	誠文堂新光社	2015	596 イ
ひらめき！食べものの加工	岡本 靖史	農山漁村文化協会	2015	596 オ
発酵食をはじめよう	塩山 奈央	文藝春秋	2012	596 シ
“塩フリージング”で冷凍保存が変わる	濱田 美里／監・料	扶桑社	2015	596 シ
都市型保存食のすすめ	タカコ・ナカムラ	実業之日本社	2013	596 タ
仕込みもの	辰巳 芳子	文化学園文化出版局	2013	596 タ
ジャムの本	田中 博子	東京書籍	2016	596 タ
袋で作る保存食読本	ベターホーム協会	ベターホーム協会	2016	596 フ
時間をおくだけで、どんどんおいしくなる 熟成レシピ	福家 征起	マイナビ	2014	596 フ
かえる食堂干したり漬けたり	松本 朱希子	地球丸	2009	596 マ
旅して見つけたイタリアの保存食レシピ	池田 律子 廣瀬 智央	阪急コミュニケーションズ	2009	596. 2 イ
ロシアの保存食	荻野 恭子	WAVE出版	2016	596. 2 オ
かんたん干物づくり	島田 静男／監	家の光協会	2008	596. 3 カ
燻製作りの基本	片山 三彦	地球丸	2015	596. 3 カ
杵島さんちの梅しごとと保存食	杵島 直美	泉書房	2010	596. 3 キ
図解漬け物お国めぐり 春夏編・秋冬編	農山漁村文化協会	農山漁村文化協会	2002	596. 3 ズ 1・2
果実とハーブのお酒とシロップ	田端 永子／レシピ	主婦の友インフォス	2010	596. 3 タ
ジャムとお茶とコンポート	八月社	情報社		
ピクルス&マリネ	MOMOE	グラフィック社	2015	596. 3 ピ
まいにちドライフルーツ	福田 淳子	メディアファクトリー	2013	596. 3 フ
★ 保存食を知る				
食品の保存テク便利帳	村田 容常／監	学研プラス	2016	498. 5 シ
わが輩は発酵飯面である！	小泉 武夫／著 江口 修平／絵	東洋経済新報社	2008	588. 5 コ
保存食品開発物語	スー・シェパード	文藝春秋	2001	588. 9 シ
わたしの手づくり保存食百科	リンダ・ブラウン	緑書房	2012	596 ブ
マギーキッチンサイエンス	Harold McGee	共立出版	2008	596 マ
冷凍保存の教科書ビギナーズ	吉田 瑞子	新星出版社	2011	596 ヨ
乾物と保存食材事典	星名 桂治／監	誠文堂新光社	2011	619 カ
実践サバイバルのすすめ	大海 淳	主婦と生活社	2000	786 オ
■ 保存食を読む				
くさい食べもの大全	小泉 武夫	東京堂出版	2015	383. 8 コ
謎のアジア納豆	高野 秀行	新潮社	2016	383. 8 タ
ごくらくちんみ	杉浦 日向子	新潮社	2006	913. 6 スギ
おひさまジャム果風堂	高森 美由紀	産業編集センター	2015	913. 6 タカ

保存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

アルコール漬け、塩蔵（塩漬け）、オイル漬け、加工、果実酒、缶詰、乾燥、乾物、燻製、コンポート、災害食、自家製、ジャム、常備菜、賞味期限、食品保存法、酢漬け、貯蔵、漬物、手作り、糖蔵（砂糖漬け）、発酵、ピクルス、干物、瓶詰、保存食、冷蔵、冷凍など

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
丸善エンサイクロペディア大百科	R 0 3 1 マ	中央、鷺宮図書館
丸善エンサイクロペディア大百科編集委員会 丸善 1995	0 3 1 マ	南台、江古田、 上高田図書館
大辞林 松村明	R 8 1 3. 1 ダ	中央図書館
三省堂 2006	8 1 3. 1 ダ	本町、野方、南台、 鷺宮、東中野図書館

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	588. 9	食品保存・保存食品
498. 5	食品・栄養	596	食品・料理
588. 5	発酵工業・酒類	619	農産物製造・加工

◆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/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
生き延びるための非常食＜最強＞ガイド エクснаレッジ編集部 エクснаレッジ 2011	369. 3 イ	上高田図書館
食品保存の科学 食品保存と生活研究会 日刊工業新聞社 2012	588. 9 シ	上高田図書館
農家が教える手づくり加工・保存の知恵と技 農山漁村文化協会 農山漁村文化協会 2015	619 ノ	中央、本町図書館

◆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 <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
うかたま 農山漁村文化協会 季刊	59	江古田図書館
暮しの手帖 暮しの手帖社 隔月	59	中央、本町、野方、南台、鷺宮、 東中野、江古田、上高田図書館
dancyu プレジデント社 月刊	59	南台、江古田、上高田図書館

◆国内で刊行されている雑誌を探す

◎雑誌新聞総かたろぐ

2013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。

※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

◎安全で健やかな食生活を送るために(農林水産省)

<http://www.maff.go.jp/j/fs/>

農林水産省による、健全な食生活を送るための役立つ情報サイトです。「食品のかしこい扱いかた」では食材毎の保存方法や調理方法が記載されているので、保存食を作る前に一目確認してみましょう。

◎食文化栄養学科のコラムサイト(女子栄養大学)

<http://www.eiyo.ac.jp/shokubunka/>

「季節を楽しむ保存食」の連載コラムがあります。他にも幅広く「食文化」のコラムがあり、写真やレシピと一緒に掲載しています。

6. 関連機関を利用して調べる

◎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: 03-5488-7319

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

食文化の専門図書館「食の文化ライブラリー」があります。ライブラリーの2Fには、食文化に関する美術品を展示する「食文化展示室」があります。

◎たばこと塩の博物館

〒130-0003 東京都墨田区横川 1-16-3

TEL: 03-3622-8801

<https://www.jti.co.jp/Culture/museum/index.html>

保存食の主役、塩の歴史と文化に詳しい博物館です。日本の塩づくりの常設展「塩の世界」、塩のパソコンクイズ、塩の映像ライブラリー、図書閲覧室などもあります。

マルチ 得 図書館

図書館のお得情報をお届けします！

第4回 雑誌・新聞

◆ 図書館で雑誌が読めるって本当？

上高田図書館には雑誌のコーナーがあります。
80誌以上の雑誌が全て閲覧できます。
最新号以外は貸出できます。

週刊誌、総合誌、文芸誌、女性・男性誌、趣味・
スポーツ誌等、様々な雑誌があります。
例えば、『週刊文春』や『an・an』のような身近な
雑誌もあります。



2階の一番奥が雑誌コーナーです。
最新号はボックス棚の前面に出ています。
ボックスを開くとバックナンバーがあります。

◆ 図書館で新聞も読めるって本当？

上高田図書館には新聞のコーナーもあります。
全国紙等が8紙、毎日朝刊と夕刊を用意しています。
当月発行分を新聞コーナーに置いています。前月
発行分も保管していますので、ご入用の際はカウ
ンターにお声かけください。

毎日新聞の縮刷版は10年分保管しています。
『なかの区報』、『地域ニュースかみたかだ』、
『NAICES(ナイセス)』等の地域新聞もあります。

新聞は貸出していませんので、ご了承ください。



2階の一番奥、閲覧席の隣りに新聞コーナー
があります。
当日の新聞は上部に、当月発行分は下部の
引き出しに置いてあります。

※図書・雑誌・新聞は、コピー機前に
掲示している著作権法の範囲内で
コピーすることができます。

