

上高田さくらの木だより No.45

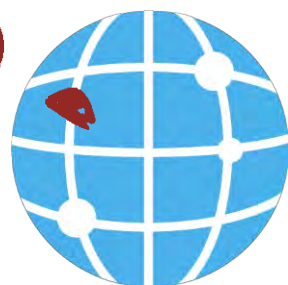
中野区立上高田図書館 平成30年10月27日

第45回 上高田図書館 「個性ある図書館」展示

おいしいもの

Bueno

Bon



맛있다

Lecker



Delicious

ВКУЩИЙ

好吃

みつけた!!

食欲の秋まっさかり。

今回は、世界の料理を紹介します。

今、話題のキーワードは多様性。

いろいろな料理を味わえば、世界の文化を手っ取り早く知ることができます。

もっとおいしくいただくために、本を読んで、まず味見 ?!

読み込むほどに、後に引く、隠し味が仕込まれますよ。

展示期間：10月27日(土)～12月26日(水)

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

世界の料理

つまみ食い

ざっくり一口で紹介

●フランス

オートクイジーヌとよばれる宮廷料理から、フォアグラのパテやマヨネーズなどの調味料を生み出し、世界最高と呼ばれる料理文化まで発展しました。



●スペイン

ヨーロッパでは珍しく、米を使った料理パエリアがあります。サフランという花の粉を加え、地方によってはウサギやとり肉、魚介類などを加え炊き上げます。



●アメリカ

米・トマト・とり肉などを炒めたジャンバラヤという南部料理は、出身国が多様なアメリカならではの一品です。また、できるだけ手をかけない料理としてファストフードが生み出されたのも合理的な考えが行き渡っている国ならではのと言えます。



●メキシコ

世界の生産地の一つであるトウモロコシの粉を水で伸ばし、クレープのように焼き上げたトルティーヤを主食としています。



●トルコ

もともと、モンゴル高原北部の遊牧民族だったことから、多くの羊の肉料理があります。有名なシシ・ケバブのシシは串を、ケバブは肉のローストを意味します。肉を何重にも重ね、串に刺し、じっくりと焼きます。



●アルゼンチン

牛肉中心のアサードという食事です。牛の肉を炭火で焼き、胡椒や塩のシンプルな味付けのみで、豪快に食べます。



●ブラジル

ブラジルの国民食であるフェイジョアードは、黒インゲン豆、豚や牛の尻尾や臓物など安価な食材を使って煮込みます。アフリカから連れてこられた奴隷たちの料理が起源という説もあります。





●イタリア

ヨーロッパでは珍しい麺類パスタのルーツは、イタリア人が独自に開発したということですが、実は中国から伝えられたという説が有力です。コロンブスが新大陸から持ち込んだトマトをソースにするなど、イタリア料理は多国籍料理のはしりといえます。



●ロシア

とにかく寒いロシアは、あったかいスープ料理が豊富。野菜や牛肉をよく煮込んだボルシチは、世界三大スープの一つに数えられています。

●中国

広大な中国は、料理も地域によって大きく変わり、「東酸・南淡・西辣・北咸」と称され、東方の料理は酸味があり、南方は淡白、西方は辛く、北方は塩辛いという特徴があります。



●イラン

ペルシア料理と呼ばれ、豆、トマト、香辛料を合わせた料理が多いです。主食のナンはイランが本場です。



●アラブ

宗教上の理由で、使われる素材は細かく規定されています。緑黄色野菜やフルーツなど、色鮮やかな素材を、芳醇な香りのスパイスを多用して調理することが多いです。



●朝鮮

辛さで有名な朝鮮料理ですが、もともとニンニク、山椒、生姜などで味付けされていたキムチの保存と臭みを取るために使われたトウガラシが殊更好まれたことで、様々な料理に使われて激辛の料理が完成されていきました。



●インド

インドといえばカレーと思えますが、カレー粉はイギリス人が開発したものです。インド料理の主役は香辛料をつかった煮込み料理です。



●モロッコ

小麦の粗挽粉に水を含ませ、大きさが約1mm 大の小さな粒になるように丸めてそばろ状にした北アフリカで作られているクスクス。その粒を主食とし、タジン鍋で火を通した肉やスープ類と共に食べる料理が多いようです。



●インドネシア

ターメリックやココナッツ、魚介類を発酵させてつくるトラシやナンプラーで味付けした、香辛料が強い辛口料理が多いようです。



【参考資料】

- ・『それ日本と逆！？文化のちがいが習慣のちがいが2』／須藤 健一・監／学研教育出版／2012
- ・『アルゼンチンを知るための54章』／アルベルト松本／明石書店／2005
- ・『食の歴史を世界地図から読む方法』／辻原 康夫／河出書房新社／2008

- ・『世界の六大料理基本事典』／服部 幸應／東京堂出版／2015
- ・『おいしいブラジル』／麻生 雅人／スペースシャワーネットワーク／2016
- ・ウィキペディア

料理に関するパスファインダー

パスファインダー
＝情報の調べ方案内

1. 情報検索のキーワード

アラモード、インドカレー、ウインナーロール、エスプレッソ、オーガニック、カルパッチョ、キッシュ、クリーム、ケーキ、胡椒、サラダ、シナモン、酢豚、セロリ、ソース、タマゴ、チーズ、ツナ、デザート、トースト、ナムル、にんじん、ヌガー、ネギ、海苔、ハーブ、ヒレ、フォンデュ、ヘット、ホイル、マカロニ、ミルク、ムニエル、メープル、モカ、野菜、ユッケ、ヨーグルト、ラー油、リゾット、ルッコラ、レーズン、ロースト、ワンタン

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探す

書名	編著	出版社	出版年	請求記号	所蔵館
世界の料理絵本	キャロライン・ヤング／文	集文社	１９９３	橙５９	中央、南台
世界各地の料理と調理方法を紹介。手順が絵で詳しく示され、親子で楽しめる料理絵本です。					
世界大百科事典 ２９	－	平凡社	２００５	０３１　セ　２９	江古田、上高田
Ｐ７１３～７１５にわたって料理の概観、手順、技術などが記述されています。					
丸善エンサイクロ ペディア大百科	丸善エンサイク ロペディア大百 科編集委員会／ 編訳	丸善	１９９５	Ｒ０３１　マ	中央、鷺宮
				０３１　マ	南台、江古田、 上高田
Ｐ３３８から食糧についての概要がくっきり描かれています。Ｐ４４６・７は調理法についてです。					

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＞

分野	飲酒史	食品	料理法	食品工業	飲食店
分類記号	383.8	498.5	596.2	588	673.9

◆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＞

●料理のすべてを知りたいという資料

書名	編著	出版社	出版年	請求記号	所蔵館
世界の食文化 全20巻 別巻1	石毛 直道／監	農山漁村文 化協会	2005～ 2009	383.8 セ 1～20、B	中央、他
食材、酒・飲みもの・嗜好品、料理と調理、台所等、食文化のあらゆる分野を網羅しているシリーズです。					
料理なんでも事典	—	集英社	2008	596 リ	鷺宮
切り方などの調理の基本、料理に関するさまざまな知識を50音順に掲載したオールマイティな事典。					

●料理を文化で、探る資料

書名	編著	出版社	出版年	請求記号	所蔵館
料理の文化史	ケイティ・スチュワート	学生社	1990	383.8ス	中央、本町、江古田、上高田
人間はどんな料理を食べてきたか？ ギリシア、インド、初期アメリカ料理まで代表的料理を再現する。					
京大カレー部スパイス活動	石崎 楓	世界文化社	2017	596イ	南台
京大カレー部の研修記や南インド遠征記とともにカレー愛を綴る。京大周辺のカレー屋さん探訪も収録。					

●料理小説・エッセイの古典

書名	編著	出版社	出版年	請求記号	所蔵館
旅行者の朝食	米原 万里	文芸春秋	2002	596.0ヨ	中央、東中野
「大食い早食い」通訳を自称する著者。美味珍味が勢揃いの、初めての食にまつわるエッセイ集。					
石井好子のヨーロッパ家庭料理	石井 好子	河出書房新社	2012	596.2イ	東中野
ヨーロッパ各地の家々を訪ね、家庭の味や食卓の風景を取材した、料理指南書にして第一級の食紀行。					
美味礼讃	海老沢 泰久	文芸春秋	1992	913.6エビ	中央
西洋料理といわれていた時代を覆し、ほんもののフランス料理をもたらした辻静雄の半生を描く伝記小説。					

◆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)

書名	出版社	刊行頻度	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
家庭画報	世界文化社	月刊	59	野方、鷺宮、江古田
dancyu	プレジデント社	月刊	59	南台、江古田、上高田

◆国内で刊行されている雑誌を探す

◎雑誌新聞総かたろぐ

2018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

◎国立民族学博物館

<http://www.minpaku.ac.jp/museum/showcase/media/msm>

京都新聞に掲載された各国の興味深い食文化のコラム『考える舌』を読むことができます。

◎外務省

<https://www.mofa.go.jp/mofaj/annai/zaigai/ryourinin.html>

各国大使館に駐在し、要人を料理でもてなす資格をもっている公邸料理人のコラムを読むことができます。

◎特定非営利活動法人 日本フードコーディネーター協会

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

食のプロによるフード情報満載のコラムコーナー、食の用語コーナーもあります。

6. 関連機関を利用して調べる

◎「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/campus/facilities/syokutonou/>

「食と農」に関する様々な展示、講演会、体験講座、イベントなどの活動を展開しています。

7. 中野区立図書館のパスファインダーで調べる

◎中野区図書館では、毎回テーマを決め、資料等を展示し、パスファインダーを作成しています。過去各図書館で作成した「料理・食・栄養」に関するパスファインダーを紹介します。中野区立図書館ホームページより閲覧できます。

トップページ>図書館の発行物>「個性ある図書館」展示パスファインダーを見る

に進みます。下にスクロールしていくと、『過去の「個性ある図書館」展示 パスファインダー』の見出しがあります。それぞれの館名の右端▼をクリックしますと、各回のパスファインダーの一覧がでてきます。

<https://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/pathfinder/index.html>

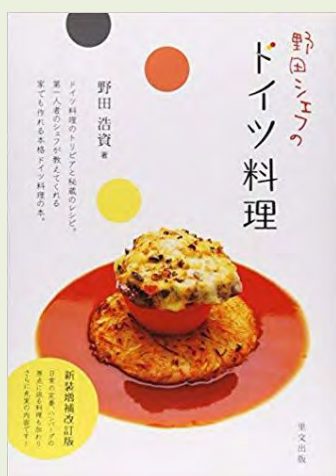
図書館名	発行回	タイトル
南 台	2 6	「百薬の長！お酒」
	4 1	「お弁当づくりを応援・お弁当ビギナーズ」
鷺 宮	1	「食育と子どもの健康」
江古田	2	「食べて治す！」
	9	「知りたい！ダイエット」
	2 0	「栄養管理 ～美味しく食べて、元気になろう！」
	2 5	「腸内環境 ～腸内環境を整えよう～」
	3 0	「ダイエット第2弾 ～肥満解消～」
	4 4	「食品・栄養素」
上高田	6	「つくって食べよう！家庭菜園のススメ」
	9	「お茶のある日々」
	1 7	「和食の達人」
	3 2	「おいしくな一れ！～保存食～」

料理に関するパスファインダー資料



書名	著編者名	出版社名	出版年	請求記号
●世界の料理をざっくりと				
いつかは行きたい一生に一度だけの旅 世界の食を愉しむBEST500	キース・ペローズ他	日経ナショナルジオグラフィック社	2011	290. 9 イ
パクチーとアジア飯	阿古 真理	中央公論新社	2018	383. 8 ア
世界を食べよう！	沼野 恭子	東京外国語大学出版会	2015	383. 8 セ
食べる世界地図	ミーナ・ホランド	エクスナレッジ	2015	383. 8 ホ
地球の食卓	ピーター・メンツェル他	TOTO出版	2006	383. 8 メ
WORLD BREAKFAST ALLDAYの世界の朝ごはん	WORLD BREAKFAST ALLDAY	スペースシャワーネットワーク	2014	383. 8 ワ
東京世界メシ紀行	いのうえ さきこ	芸術新聞社	2018	596 イ
世界の六大料理基本事典	服部 幸應	東京堂出版	2015	596. 0 ハ
おうちでつくる世界の朝ごはん	WORLD BREAKFAST ALLDAY	スペースシャワーネットワーク	2017	596. 2 オ
万国レシピ博覧会	津田 晶子他	海鳥社	2016	596. 2 ツ
▲料理の素性を探る				
歴メシ！	遠藤 雅司	柏書房	2017	383. 8 エ
料理の起源	中尾 佐助	吉川弘文館	2012	383. 8 ナ
美味礼讃	ブリア＝サヴァラン	新潮社	2017	596. 0 ブ
デュマの大料理事典	アレクサンドル・デュマ	岩波書店	1993	596. 2 デ
◆お国料理いろいろ				
食のイタリア文化史	アルベルト・カパッティ他	岩波書店	2011	383. 8 カ
スペインまるごと全17州おいしい旅	秦 真紀子	産業編集センター	2017	383. 8 ハ
イタリア料理の教科書／フランス料理の教科書	川上 文代	新星出版社	2017	596. 2 カ
バスク料理大全	作元 慎哉他	誠文堂新光社	2016	596. 2 サ
タイ料理大全	味澤 ペンシー他	誠文堂新光社	2018	596. 2 タ
中国料理の基礎知識	ー	榎出版社	2013	596. 2 チ
トルコ料理大全	メフメット・ディキメン	誠文堂新光社	2017	596. 2 デ
インドでレシピを聞いてきた！	中村 直也他	アスペクト	2013	596. 2 ナ
流水りんこの南印度は美味しいぞ～！	流水 りんこ	主婦と生活社	2015	596. 2 ナ
野田シェフのドイツ料理	野田 浩資	里文出版	2015	596. 2 ノ
メキシコ料理大全	森山 光司	誠文堂新光社	2015	596. 2 モ
アメリカ南部の野菜料理	アンダーソン夏代	誠文堂新光社	2017	596. 3 ア
キムチの四季	カン スニ	亜紀書房	2013	596. 3 カ
▲料理を読む				
毛沢東の赤ワイン	坂村 健	角川書店	2012	596. 0 サ
世界をたべよう！旅ごはん	杉浦 さやか	祥伝社	2016	596. 0 ス
食卓一期一会	長田 弘	晶文社	1987	911. 56 オ
食堂メシタ	山口 恵以子	角川春樹事務所	2018	913. 6 ヤマ
チーズと塩と豆と	角田 光代他	集英社	2013	913. 68 チ
夫婦で行く旅の食日記	清水 義範	集英社	2015	915. 6 シミ
もの食う人びと	辺見 庸	KADOKAWA	1997	916 ヘ

おすすめ展示図書



野田シェフのドイツ料理

野田 浩資
里文出版
2015年7月発行
請求記号 596.2 ノ

ドイツといえば、ソーセージにジャガイモに、ビール？
そんなわけなし。

日本のドイツ料理の第一人者が、ワーグナーたち“音楽家が愛した料理”など、彼らにまつわる料理の話とともにレシピも紹介。ドイツまで出かけたくなる一冊です。



食卓一期一会

長田 弘
晶文社
1987年9月発行
請求記号 911.56 オ

今朝のオムレツは失恋の味。昨日のクロワッサンは
かまどに落ちた魔女の鼻。ビスケットにキャラメルクリーム
を付けて、アガサ伯母さん召し上げれ！

食べることは人生だ！今日はどんなドラマが生まれる
だろう。



チーズと塩と豆と

角田 光代、井上 荒野、森 絵都、江國 香織
集英社
2013年10月発行
請求記号 913.68 チ

4人の人気女性作家が、それぞれ訪れた土地を舞台に
「愛」と「食」について描いた、切なくもあたたかい短篇
集です。

食べることは生きること。登場する料理がおいしそう。
今日はなにを食べようかな、とわくわくしてきます。