

巻頭言 水と生きる 熊倉功夫…………… 1

序章 水——それは何者なのか 足田正博…………… 13

水へのこだわり／水の科学的性質／水と調理の関係

第Ⅰ部 飲む水

第Ⅰ章 水とからだ 岡田隆夫…………… 22

- I 身体にふくまれる水 22
- II 水の性質 24
- III 水の塩分濃度と浸透圧 25
- IV 水分量と塩分濃度（浸透圧）の調節 27
- V 水の出納と脱水 31

第Ⅱ章 親水なる水辺から疎水への過程 小野芳朗…………… 35

——井戸と水道の機能

- I おいしい水と水道 35
表流水を飲むこと／おいしさということ
- II 京の井水と水道 39
祭りが観光になること／井戸水が水道になること
- III 都市の水路 47
庭園の水のこと／京都御所用水のこと
- IV 親水から疎水へ 52

第Ⅲ章 水とビジネス 赤岡仁之…………… 55

はじめに 55

I 飲料水ビジネスの興隆期 57

公害の社会的問題と飲料水ビジネス／マスメディアの過剰報道と飲料水ビジネス

II 現代の飲料水ビジネス 64

ミネラルウォーター市場の多様化／安定成長する家庭用浄水器市場／
家庭用浄水器とミネラルウォーター

おわりに 78

氷河の一滴／川をたどりながら／川の恵み／水の苦勞話いろいろ
水をめぐる問題——旅からみえてきたもの

第II部 水と調理

第1章 水と伝統食

江原絢子

I 食事作りに使う水の量と質

104

本草書にみる水の評価／外国人のみた日本の水

II 豊富な水を利用した澱粉の製造

107

飛驒の蕨粉製造／さつまいもの澱粉と料理／さまざまな澱粉製造と水

III 日本とネパールの食事作りの処理水の違い

112

日本とネパールの食事構成／日本における流しの発達と水事情／

ネパールの水事情と台所／日本とネパールの炊飯方法／「捨てる水」の違い

IV 水質の違いによる調理法と料理

119

ほうれん草の下処理の違い／江戸時代の豆腐の改良／水質と日本酒

V まとめ

125

第2章 水と調理

下村道子

I 食品の成分を移動させる水

130

調味料の運搬役／食品からの成分の溶出

II 食品の成分・物性の変化に及ぼす水

135

水を用いた食品成分の状態変化——米と小麦粉／

水分と他の成分が及ぼす食品のテクスチャー／油っこさに対する水分の影響／

膨化によるテクスチャーの変化

III 水蒸気による加熱

147

蒸す加熱／水蒸気で焼く調理

第3章 水とだし

畑江敬子

I 水のおいしさ

151

II 軟水と硬水

153

III 水の硬度とだし

154

IV 水の硬度が煮出し汁の化学成分と味に及ぼす影響

155

実験に用いた水／煮出し汁／分析方法／官能評価／結果および考察

第4章 水と加工食品 土屋隆英 167

はじめに

167

I 食品加工に関係する水と加工食品／製品に適した水 168

II カマボコ（練り製品）と水 170

原料と水／製造工程での水／すり身／水晒し／アルカリ晒し／色素タンパク質・ミオグロビンの影響／カルシウム晒し／水切りから脱水へ／製品中の水／ネト

III 豆腐

183

豆腐と水／大豆の浸漬／豆乳／豆腐造りとミネラル／豆腐と水のpH／豆腐関連製品の水分含量

長編コラム

宮水をたずねて 足田正博 193

宮水地帯／宮水の発見／宮水の働き／宮水を保つ努力

総括 水のゆくえ——世界の水と料理 足田正博 203

I 世界の水事情 203

陸水は意外に少ない／雨は均等に降らない／井戸・ポンプ／水道、その未来

II 水の硬軟と食文化 211

硬水と軟水／水の硬軟と食品加工・調理／水の豊かな日本では／水の少ない地域では／小麦の利用を比べてみる

III 水の未来 222

水戦争の世紀／水へのこだわりはどうなるか

あとがき 足田正博 227

公開シンポジウム「食を育む水——山の恵み！川の恵み！」（要旨） 233

執筆者紹介 238