

豊かさのなかで失われる食の伝統／生きのびるために知恵を絞った人たち／日本人は何を食べてきて、これから何を食べようとしているのか

第I部 日本の伝統食品

第1章 山形の在来作物

江頭宏昌

はじめに

I 山形県における在来作物と栽培の現状

II 在来作物が伝える知的財産

——地域で生きるための知恵と歴史と食文化

飢饉を回避する——カブ／南方からの渡来と北国の知恵を伝える——カラトリイモ／
楽しみを共有する——ダダチャ豆

III 伝統的な生活様式のなかで維持されてきた在来作物

IV 在来作物を活かす

V 現代における在来作物の重要性——むすびにかえて

第2章 近江の郷土食

堀越昌子

はじめに

I 近江の郷土食の特徴と伝統食継承の要因

近江の食材の特徴とバランスのよい琵琶湖型食生活／近江の飯・餅・団子文化／
琵琶湖の湖魚食文化／地域の在来野菜の継承／滋賀の豆文化／滋賀の芋文化

II 湖北を舞台にした近江の暮らしと食文化

年頭から早春の暮らしと食／春の暮らしと食／夏の暮らしと食／
秋の暮らしと食／冬の暮らしと食

III 湖北農村部で伝統的に食べられてきた食材と料理

IV 地域の伝統食継承の課題

第3章 伝統食の機能性

——マサバ発酵食品のヘシコとナレズシを例に

赤羽義章

はじめに——食品の機能性とは

I マサバのヘシコとナレズシとは

II マサバからヘシコとナレズシを作る 80

ヘシコ——塩漬けたマサバを米糠の中で発酵／
ナレズシ——塩マサバを米飯の中で発酵

III ヘシコとナレズシの一般成分 82

ヘシコ——製造工程中のマサバの一般成分の変化／
ナレズシ——製造工程中のマサバと米飯の一般成分の変化

IV ヘシコとナレズシのおいしさ 84

ヘシコ——マサバに増加する呈味成分／ナレズシ——マサバと米飯に増加する呈味成分

V ヘシコとナレズシの血圧上昇抑制作用 88

エキスのペプチドはアンギオテンシンI変換酵素を阻害する／
エキスの単回投与でラットの血圧が低下する／
エキスの一〇日間連続投与で血圧低下は持続する／
エキスを長期連続投与すると投与中止後も血圧低下は持続する

VI ヘシコとナレズシのコレステロール代謝機能 96

VII ヘシコとナレズシのこれから 98

第II部 伝統食の比較

第I章 モンスーンアジアの発酵食品 飯野久和……………104

はじめに——伝統食における発酵 104

I 発酵とは何か 105

腐敗と保存／発酵技術とその伝播

II 発酵をつかさどるもの 109

麴とカビ／乳酸菌と酵母／自己消化酵素

III 多彩な発酵食品 114

醸造酒(米酒と関連発酵食品)／大豆発酵食品／野菜発酵食品／
食酢／水産物発酵食品

IV 伝統食としての発酵食品の今と未来 128

第2章 キムチの伝統と変容 守屋亜記子……………132

はじめに 132

I キムチとは 133

キムチの定義／キムチの歴史／キムチの種類

II 食卓におけるキムチ 136

食卓に欠かせないキムチ／食材としてのキムチ

III キムジャンとその習俗	139
キムジャン／キムジャンブマシ	
IV キムチを活かす	143
キムチ冷蔵庫／キムチの商品化と輸入キムチ／文化、観光資源として／ 味覚を育てる	
V キムチの国際化	149
国際規格化／ナショナルブランド化	
むすび	151

第3章

コンヴィヴィオの食卓

山辺規子

156

——イタリアの伝統食

I イタリアの伝統食	156
II イタリアの食の最近の変化	160
III イタリアの伝統的な食材としてのオリーブオイル	164
オリーブとは／オリーブオイルの性質と地中海式ダイエット／ オリーブオイルの製造／シングルエステート・オイルと大規模なメーカー／ オリーブオイルの等級／イタリアにおけるオリーブオイル生産と世界	
IV 食とともに楽しむ	178

第Ⅲ部 日本の伝統食の展開

第1章

伝統食の見直しと活かし方

江原絢子

184

I 伝統食の特徴	184
食品とその加工品・料理／調味の仕方／食事の形式（組み合わせ）と摂取量	
II 伝統食の評価——どんな特徴を活かすか	191
各地域の特徴をさがす——画一化から独自性を見直し／ 食事の組み合わせ——主食と副食の比率の見直し	
III 伝統食をどう活かすか——伝統食見直しの動きと課題	193
伝統食品・料理を学校教育のなかで活かす取り組み例／ 市町村における伝統食の活かし方の例／学校給食のなかの伝統食の組み合わせ おわりに	205

第2章

世界へ出た日本料理

石毛直道

208

I グローバル化した日本食

208

海外での日本食の現況／一九六〇年代の海外での日本食

II	一九八〇年 ロスアンジェルス	212
	日本料理店の歴史／日本食のイメージ／スシ通への道／スシバー	
III	二〇〇七年 ニューヨーク	221
IV	フュージョン料理	224
	言語のアナロジー／フュージョン化した洋食と中華／食の多文化主義	

総括

伝統食の未来——何をどう残すか	岩田三代	233
-----------------	------	-----

I	再び「伝統食」とは何か	233
II	時代の変化が食を変えた	236
III	何が食の変化をもたらしたのか	239
IV	伝統食が生き残ってきた理由は	244
V	なぜ伝統食を残さなければならぬか	247
VI	伝統食はどこに向かうのか	250

あとがき

岩田三代	254
------	-----

執筆者紹介

261

装幀 市川美野里