

巻頭言	甘みと人間——この抜き差しならぬ関係	南直人	1
序章	「甘い」は「うまい」	山辺規子	9

## 第I部 甘みとの出会い

第1章	甘みの発見	関野吉晴	18
	初期人類はどんな甘いものを食べていたのか		
	甘みに焦点をあててみた伝統社会の食		
	人間は糖質がなくても生きられるのか		
第2章	アジアの甘さの勉強ノート	前川健一	38
	——サトウキビの砂糖がなかった世界で		
	コーン川の船上で	アジアの甘さの言葉	西アジアの甘さ
	韓国人と甘さ	ヤシ砂糖	甘さとタイ人
	疑問はさらに続く——甘さは異文化の接着剤か		

第3章	砂糖が変えたイギリス近代	井野瀬久美恵	62
-----	--------------	--------	----

	砂糖消費の近代イギリス		
	統計にみる砂糖——生産・価格・消費	砂糖入り紅茶の普及	
	砂糖と奴隷のメタファー——ポイコット運動のゆくえ	テンサイ糖との競合	
	最前線に立つ砂糖問題——一八四〇年代、議会論争の意味		
	むすびにかえて——「ビター・スウィート」展の真相		
コラム	古代日本の甘味料「甘葛煎」の再現	山辺規子	83

## 第II部 甘みの深化

第1章	和菓子が求めた甘味	青木直己	88
	和菓子とは	奈良・平安時代の菓子と甘味	
	鎌倉・室町時代の菓子と砂糖	南蛮菓子の世紀	上菓子の大成前夜
	上菓子大成	江戸時代後期、庶民に広がる和菓子の展開	
コラム	近代北部九州の産業社会と甘味	八百啓介	111

第2章 パティシエの目からみた洋菓子 吉田菊次郎…………… 115

プロローグ——フランス菓子はとにかく甘かった 西洋菓子発展の基盤  
花開いた西洋菓子いろいろ  
エピローグ——高度・多様化する新しい時代の洋菓子

コラム カレームとフランス菓子 橋本周子…………… 139

第3章 甘みをとりこんだ日本料理 中澤弥子…………… 143

古代から江戸初期までの調理と甘み  
江戸中期から後期における調理と甘み 明治・大正期の調理と甘み  
昭和初期の調理と甘み 第二次世界大戦以降の調理と甘み

### 第Ⅲ部 人はなぜ甘みに惹かれるのか

第1章 甘味の生理 伏木亨…………… 166

はじめに——甘味の受容機構の発見 甘い味は先天的に好ましい

甘い味の生理的意味はエネルギーと血糖値維持の生理的シグナル  
発酵技術は甘味をもたらした

味覚はバーチャルな感覚——甘い味が嫌いになると苦味が増強される

甘い味を繰り返すとやみつきになる——報酬の期待

甘味と油脂の組み合わせは最高においしい

甘味の嗜好は時代や社会の様相によつて変わる

人工甘味料は糖のシグナル部分のみをもつ

おわりに——飽食の時代の甘味嗜好

第2章 甘み再考 丸井英二…………… 183

はじめに 「甘み」はどこにあるのか

誰が甘みを認知するのか——甘みは文化が決める

甘みと健康——「砂糖が悪い」のか 決めるのはひとと文化

甘みの恩恵

総括 「甘み」とうまくつきあう文化に 山辺規子…………… 201

はじめに 純粋な甘味料としての砂糖のあり方  
甘みをもつ特性 おわりに

総合討論…………… 225

牧畜世界の甘み 甘みは異文化との接着剤か 野菜の甘さ・脂の甘さ  
甘さとシエンダー 土産と贈答の菓子 砂糖の種類と甘さの質  
調理と甘み 甘いほうまい 糖質と生活習慣病  
甘みを嫌いになれるのか 「甘み」は文化がつくるのか  
言葉が甘さを「つくる」 B級グルメとやみつき味  
甘みの生理学からみえる未来

「甘みの文化」を考える文献…………… 269

あとがき 山辺規子…………… 275

執筆者紹介…………… 285

装幀 市川美野里