

「ごはんのひみつ」図書リスト

2020年6月の一般企画テーマ「ごはんのひみつ」に関連した本を選びました。普段私たちが食べている「ごはん」にはどのような歴史があって、その種類やどういった料理の工夫がされるのでしょうか。ごはんそのものを考えるきっかけになればいいと思います。

()は請求記号です。

ニッポン神様ごはんー全国の神饌と信仰を訪ねて 吉野 りり花／著 青弓社 (176.5) 日本の各地に古くから伝わる、神様の食事という意味の「神饌」と、その土地の信仰・伝統文化、その担い手たちを、写真とともに紹介します。	ご飯の炊き方を変えると人生が変わる 真崎 庸／著 晶文社 (596.2) お米の炊き方を変えるだけで、その味や触感が多様化します。炊飯の基礎から応用までだけでなく、お味噌汁やおかずのレシピもご紹介します。
いのちと心のごはん学 小泉 武夫／著 NHK 出版 (383.81) 食事のマナーや旬の野菜…。それらには昔からの知恵や工夫が多く存在します。受け継がれてきた暮らしの文化を、「ごはん学」という視点から綴ります。	肉食の社会史 中沢 克昭／著 山川出版社 (383.81) 日本人はいつから動物を殺して食べることに罪悪感を抱いているのでしょうか。その歴史は中世日本に遡り、現代に至るまでその考えが形成されるまでを考察します。
海を渡ったスキヤキーアメリカを虜にした和食 サリバン グレン／著 中央公論新社 (383.853) 日本のおにぎりっていったいどういう食べものか、考えたことはありますか？スパムむすびが生まれた秘密とは？アメリカの「和食」の知られざるエピソードが満載です。	パンと昭和 小泉 和子／著 河出書房新社 (383.81) 私たち日本人はいつからお米だけでなく西洋から生まれたパンを食べるようになったのでしょうか。日本のパンの歴史を探り、和食と違ったパンについて考えます。

タイトル	著者表示	出版社	請求記号
なぜ日本の「ご飯」は美味しいのか －韓国人による日韓比較論	シンシアリー	扶桑社	302.21
余命 3 カ月のガンが消えた 1 日 1 食奇跡のレシ シピ [1]	ムラキ テルミ	ロングセラーズ	494.5
ごはんのカーヒト遺伝子をオンにするつぶつぶ 遺伝子 No Rice No Life	つぶつぶグランマゆみこ	ロングセラーズ	498.583
こころもおいしく満たす旬の禅ごはん－鎌倉、 不識庵の台所から	藤井 まり	誠文堂新光社	596.11
地球のごはん－世界 30 か国 80 人の“いただき ます!”	メンツェル ピーター他	TOTO 出版	383.8
救え!世界の食料危機－ここまできた遺伝子組 換え作物	日本学術振興会	化学同人	615.21
日本の食文化 4 魚と肉		吉川弘文館	383.81
美味しい進化 －食べ物と人類はどう進化してきたか	シルバータウン, ジョナ サン W.	合同出版	383.8
日本の食文化 3 麦・雑穀と芋		吉川弘文館	383.81
日本食と出汁－ご馳走の文化史	松本 仲子	雄山閣	383.81
英雄たちの食卓	遠藤 雅司	宝島社	383.8
殿様の食卓－將軍の献立から饗応料理まで	山下 昌也	徳間書店	383.81
江戸の食と暮らし－和食の原点は江戸にあり		洋泉社	383.813
食卓の日本史－和食文化の伝統と革新	橋本 直樹	勉誠出版	383.81
被差別のグルメ	上原 善広	新潮社	383.81
戦艦大和の台所－海軍食グルメ・アラカルト	高森 直史	潮書房光人社	394
日本料理と天皇	松本 栄文	桼出版社	383.81
日本の食はどう変わってきたか －神の食事から魚肉ソーセージまで	原田 信男	角川グループ ホールディン グス	383.81
武士のメシ －戦国時代、『食』はひとつの武器であった	永山 久夫	宝島社	383.81

タイトル	著者表示	出版社	請求記号
すごい和食	小泉 武夫	ベストセラーズ	383.81
夜食の文化誌	西村 大志	青弓社	383.81
日本料理の歴史	熊倉 功夫	吉川弘文館	383.816
伝承写真館日本の食文化 1	農山漁村文化協会	農山漁村文化協会	383.81
伝承写真館日本の食文化 3	農山漁村文化協会	農山漁村文化協会	383.81
伝承写真館日本の食文化 4	農山漁村文化協会	農山漁村文化協会	383.81
伝承写真館日本の食文化 10	農山漁村文化協会	農山漁村文化協会	383.81
伝承写真館日本の食文化 11	農山漁村文化協会	農山漁村文化協会	383.81
全日本「食の方言」地図	野瀬 泰申	日本経済新聞社	383.31
ヒトは何故それを食べるのか ー食経験を考える63のヒント	佐竹 元吉/他	中央法規出版	383.8
食具(ものと人間の文化史 96)	山内 昶	法政大学出版局	383.88
とんかつの誕生ー明治洋食事始め	岡田 哲	講談社	383.31
世界食物百科 ー起源・歴史・文化・料理・シンボル	トゥーサン・サマ マグ ロンヌ	原書房	383.3
世界食文化図鑑ー食物の起源と伝播	ドノヴァン メアリ/他	東洋書林	383.8
卑弥呼のサラダ水戸黄門のラーメン ー「食」から読みとく日本史	加来 耕三	ポプラ社	281
東海道五十三次「食」ウォーキング ー健脚を支える健康食のヒミツ	幕内 秀夫	講談社	291.5
魔法のラーメン発明物語(私の履歴書)	安藤 百福	日本経済新聞社	281 ア
食感をめぐるサイエンス ー味や香りだけではない、もう一つのおいしさを探る	モウリットセン オーレ G./他	化学同人	498.51
図解体がよみがえる「長寿食」	藤田 紘一郎	三笠書房	498.583

タイトル	著者表示	出版社	請求記号
イラストで見る世界の食材文化誌百科	トゥラ・ブレイス・ジャン・リュック	原書房	383.8
「食品の科学」が一冊でまるごとわかる	斎藤 勝裕	ベレ出版	498.51
冷凍・冷蔵がよくわかる食材保存の大事典	牧野 直子	池田書店	596
図解山の幸・海の幸薬効・薬膳事典	池上 文雄	農山漁村文化協会	498.583
カラダに効く食材&食べ合わせ食べ方で差がつく!	小池 すみこ	メイツ出版	498.583
いつもの食材で作れる体にいいおかず		ベターホーム協会	498.583
モツの歴史	エドワーズ・ニーナ	原書房	648.9
食べる美容事典	竹内 富貴子	講談社	498.583
身近な 10 の食材で始める薬膳ビューティーレシピ	谷口 ももよ	講談社	498.583
食べものだけで余命 3 か月のガンが消えた	高遠 智子	幻冬舎	498.583
たまご大事典	高木 伸一	工学社	648.3
武士の食卓	緋宮 栞那	幻冬舎	596.11
旬のおやつー子どもの「いのち」を育む	梅崎 和子	クレヨンハウス	596.6
食材力で元気になる旬ごはん	林 輝明	河出書房新社	498.583
巻寿司のはなしー日本の伝統食	あじかん	あじかん	596.11
薬食のすすめー世界の台所にみる健康の知恵	三浦 行義 ほか	PHP 研究所	498.583
47 都道府県・伝統食百科	成瀬 宇平	丸善	383.81
育ちすぎたタケノコでメンマを作ってみた。	玉置 標本	家の光協会	626
なにをどれだけ食べたらいいの?ーバランスのよい食事ガイド 第4版	香川 明夫	女子栄養大学出版部	498.55
マンガで読む発酵の世界	黒沼 真由美 ほか	緑書房	588.51