



まるごとわかる



# ふるさとましろ 全5巻 食べものの百科

【監修】向笠千恵子



北海道から沖縄まで、郷土色豊かな  
食べものと食文化が盛りだくさん!



「食育」や  
郷土学習に  
最適!

2010年  
2月  
新刊!

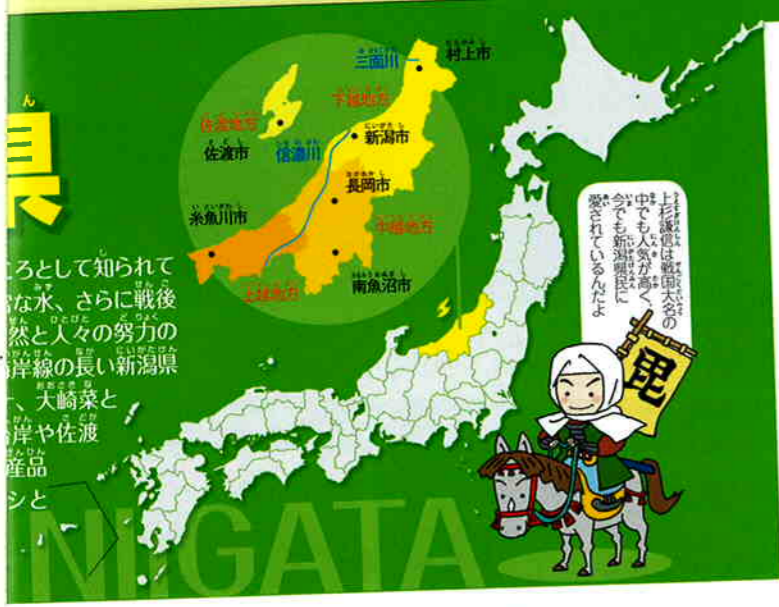


日本図書センター



# る豊かな「食」と「文化」!

▼第2巻内容見本(35%縮小)



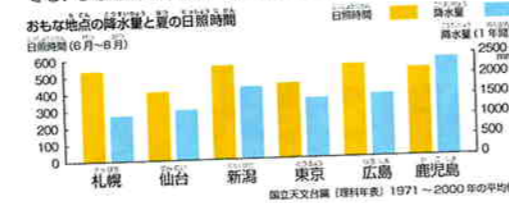
「コシヒカリ」は新潟でとれる代表的な米です。県南部に位置する魚沼地方のものが有名で、とくに2004~2005年に六日町・大和町・塩沢町が合併し誕生した南魚沼市でとれるコシヒカリは、全国で1番の人気米となっています。では、コシヒカリはなぜ南魚沼のものが有名になったのでしょうか。



**●戦後生まれのお米**  
コシヒカリは1944年、新潟県農事試験場で農林1号と農林22号という米をかけあわせて作られました。農林1号は、味が良いが病気に弱く、農林22号は病気に強いという特徴をもっていたため、その両方の長所をいかそうとしたのです。こうしてできた越南17号と呼ばれる米は、その後福井県で10年近く研究された後に、新潟にもどってきました。17号は味もよく、収穫も多かったのですが、茎が長く倒れやすいという欠点があったため、さらに改良がすすめられました。こうして1956年によく、新品種として誕生したのが、「コシヒカリ」です。初めは、栽培が難しいと敬遠されていましたが、根気よく育てたのが南魚沼の農家の人々でした。ここから、日本各地に広がっていき、「コシヒカリ」は全国ブランドになっていきました。

## ●なぜ南魚沼産がおいしいの?

米の味の良し悪しは、胚乳の粒子が小さく、うま味がたっぷり含まれているとされています。このため、「食」に関連する歴史や人物をコラムで解説しています。気候と地形が関係しています。春の雪解け水が多く、土壌が肥沃で、また、肥沃な土壌は台風被害も少ないという好条件。南魚沼山間に位置するため昼と夜の温度差が大きく、イネは、昼にしっかりと育ち、夜にゆっくりと熟すことができ、その結果、夜間に貯めこむことができるため新潟の中でも、よりおいしい米ができるのです。



## 長岡の教育をつくった「米百俵」

元首相・小泉純一郎が国会の所信表明演説で引用したことで知られるエピソードが、「米百俵」の話です。越後長岡藩は、幕末の戊辰戦争で幕府側として新政府軍と戦い、敗北しました。それまでの積高の三分の一に減らされ、人々は苦しい生活を強いられていました。その様子を見た隣の三浦藩から百俵の米が届けられました。すぐに米を分けるとせまる藩士も、国が興るのもまちが栄えるのも、ことごとく人にある。食えないからこそ学校を建て、人物を養成するのだ」と説いたのが、小泉純一郎です。江戸で佐久間家の門下として認められた虎三郎は、なにより人材こそが宝であり、そのために教育が必要であると、米を売ったお金で国漢学校の建設費用にあてました。自らの食糧にとられず、長岡の将来を見守った虎三郎の思想・行動は、今も長岡の人々の心の支えとなっています。



小林虎三郎

### 新潟県ってどんなところ?

**資料&データ**

- 面積** 新潟県 15,180.77 km<sup>2</sup>
- 人口** 新潟県 2,336,492人
- 人口密度** 153.97人/km<sup>2</sup>
- 人口増加率** 新潟県 0.0%

**新潟県の主要な産品**

産品	生産額(億円)	生産量(トン)	生産単価(円/kg)	生産率(%)
米	1,000	100,000	10,000	43.2
果物	500	50,000	10,000	21.4
畜産物	400	40,000	10,000	17.3
水産物	300	30,000	10,000	13.1
工業品	200	20,000	10,000	8.7

各都道府県の基本データも充実

▼第2巻内容見本(52%縮小)

食材を使ったさまざまな加工品も紹介

## ★米からできる加工品のいろいろ

日本の米には、ねばり気が少なく主食とする「うるち米」、もちやせんべいなどに加工するねばり気の多い「もち米」、日本酒の原料になる「酒米」の3種があります。ここでは、新潟県の米や米粉からつくられた加工品をみていきましょう。



**日本酒**  
日本酒は酒米という米を精製して作ります。新潟県は一人あたりの日本酒の消費量が全国1位、また生産量は3位と、酒文化が盛んな県です。新潟県産の日本酒は、味も香りも素晴らしいものが多いです。



## 2 村上の塩引き鮭

新潟県は北海道に次ぐ鮭の消費地であり、とくに塩鮭は、新潟の伝統的な食文化の一つです。山形藩との戦いで、山形藩に降参した村上市を流れる三浦川では、江戸時代から鮭の養殖が盛んでした。この川をさかのぼって、手しめたものが「塩引き鮭」とよばれています。

**★村上の鮭を使った加工品**

- 鮭の酒粕**：酒粕と鮭を混ぜてつくられた加工品で、酒粕の香りと鮭の旨味が楽しめます。
- 氷漬のなます**：鮭の身を氷で漬けてつくられた加工品で、爽やかな味わいが楽しめます。

## 3 意外に知られていない果物の産地

### おけさ柿、越後姫、ル・ルクチエ

産地・海産物で知られる新潟県ですが、果物にも名産品がそろっています。伝統的な柿、明治時代に入ってきた西洋ナシ、新しい品種をめざすイチゴなどがその代表です。

**●おけさ柿**  
古くから新潟県全域で栽培されていた「平島柿」(刀削り柿)が、戦後、おけさ柿に改良されました。おけさ柿は、皮が薄く、果肉が柔らかく、甘みも強いのが特徴です。

**●越後姫**  
1994年に名付けられた新しいイチゴですが、今では新潟産のイチゴの大半がこの「越後姫」です。甘みと酸味のバランスがよく、海外でも評判の高いイチゴとして期待されています。香りが高く、甘みも強いのですが、酸味も強く、さわやかな味わいが特徴です。

**●ル・ルクチエ (西洋ナシ)**  
西洋ナシといえばフランスが有名ですが、新潟では「ル・ルクチエ」が生産の大半で、全国でも新潟産のル・ルクチエが知られています。ル・ルクチエは、皮が薄く、果肉が柔らかく、甘みも強いのが特徴です。

**●新潟県その他の食べもの**

- トウモロコシ(新潟の郷土産品)
- 大崎栗(新潟県大崎町産)
- カキ(佐渡産)
- ナンパシ(新潟県佐和田市産)
- 大崎りんご(新潟県大崎町産)
- 新潟県産のその他の果物

取り上げた食べものの作り方も掲載



# 内容構成

## 1 北海道・東北・北関東 北の海の幸いっぱいの鍋料理から、冷涼な気候が育てるさまざまな果物や野菜、雪に埋もれる冬に備えた保存食まで、多彩な北国の食!

北海道/乳製品、三平汁 青森/リンゴ、せんべい汁 岩手/わんこそば、三陸わかめ  
秋田/きりたんぼ、ハタハタ 宮城/フカヒレ、ずんだもち 山形/サクランボ、いも煮  
福島/川俣シャモ、三五八漬 茨城/納豆、レンコン 栃木/かんぴょう、宇都宮餃子  
群馬/孺恋キャベツ、おっきりこみ ほか



## 2 南関東・甲信越・北陸 「首都圏の台所」と呼ばれ、大消費地の食を支える関東甲信越では、多種類・大量の野菜や果物が生産され、雪国の北陸には荒れる冬の日本海からおいしい魚介類が届く!

埼玉/草加せんべい、深谷ネギ 千葉/ピーナッツ、なめろう 東京/江戸前の魚、べったら漬 神奈川/小田原かまぼこ、三浦ダイコン 山梨/ブドウ、ほうとう  
長野/信州そば、野沢菜漬 新潟/魚沼産コシヒカリ、へぎそば 富山/ホタルイカ、ジャンボスイカ 石川/加賀野菜、治部煮 福井/寒ブリ、越前そば ほか



## 3 東海・近畿 東西の食べものが出会った地域ならではの食文化をもつ東海、都に全国から集まる食材を活かして、薄味で目にも楽しい料理を発展させた近畿、食道楽はどっち?

静岡/牧の原台地の茶、サクラエビ 愛知/八丁味噌、名古屋コーチン 岐阜/朴葉味噌、赤カブ漬 三重/松阪牛、赤福餅 滋賀/鮎のなれ鮓、日野菜漬 京都/京野菜、八モ 大阪/お好み焼き、水ナス 兵庫/灘の酒、イカナゴの釘煮 奈良/三輪そうめん、柿の葉寿司 和歌山/南高梅、金山寺味噌 ほか



## 4 中国・四国 柑橘類など温暖な気候が育てるさまざまな果物、日本海、瀬戸内海、太平洋それぞれの海からもたらされる魚介を使ったいろいろな寿司など、中・四国のもてなし料理が満載!

鳥取/ラッキョウ、松葉ガニ 島根/宍道湖のシジミ、出雲そば 岡山/マスカット、ままかり 広島/宮島のカキ、広島菜 山口/下関のフグ、岩国寿司 徳島/スダチ、鳴門金時 香川/オリーブ、讃岐うどん 愛媛/愛媛ミカン、緋の蕪漬 高知/ユズ、カツオのたたき ほか



## 5 九州・沖縄 黒潮が流れる豊かな漁場から届く海の幸、南の太陽をいっぱいに浴びたフルーツや野菜、中国の食文化の影響を受けた南国の食は、ひとあじ違う?

福岡/辛子めんたいこ、博多もつ鍋 佐賀/有明海のノリ、呼子のイカ 長崎/ちゃんぽん、カステラ 熊本/からしレンコン、馬肉料理 大分/関のアジとサバ、干しいたけ 宮崎/宮崎地鶏、日向夏 鹿児島/サツマイモ、黒豚 沖縄/もずく、チャンプルー ほか



### 推薦します

## 「各地の暮らしと豊かな美味を読む」

岸 朝子 (食生活ジャーナリスト)



"狭い日本、そんなに急いでどこへ行く" といった交通安全の標語がありましたが、どうしてどうして流氷が浮かび北海道から珊瑚礁が輝く沖縄まで、細長くのびた日本の気候風土は変化にとみ、春夏秋冬の季節の移り変わりで生産物も変わります。

料理記者五十数年になる私は、一都一道二府四十三県くまなく訪れ、各地の歴史や伝統が伝えられる暮らしと美味に驚くと同時に、この国に生まれ育った幸せを感じます。最近では、長寿国日本の美味、美食にあこがれ、注目されるようにもなりました。

各地の暮らしと豊かな美味がつまったこのシリーズが、いずれ翻訳されて世界にこれら"日本の美味"が発信されることを願います。



まるごとわかる **全5巻**  
**ふるさとおもしろ食べもの百科**

監修：向笠千恵子(食文化研究者、農林水産省「農山漁村の郷土料理百選」委員、同「食アメリティコンテスト」審査委員長)

揃定価：23,100円(揃本体22,000円+税)

各巻定価：4,620円(各巻本体4,400円+税)

●A4判・上製・カバー装

●各巻56～68頁・オールカラー

ISBN978-4-284-20149-0 NDC 596

2010年2月発行

📖 **大好評ビジュアル版シリーズ!** 📖

朝ごはんて学ぶ「食育」と世界の食文化!

元気が出る!  
**世界の朝ごはん**

監修：服部幸應  
 服部津貴子

■揃定価15,750円  
 (揃本体15,000円+税)

■各巻定価3,150円  
 (各巻本体3,000円+税)

A4判変型・上製・各巻48頁  
 オールカラー



ISBN 978-4-284-40045-9 NDC 596

「モノ・コト」の歴史とパイオニアを読む!

まるごとわかる  
**「日本人」はじめて百科**

監修：湯本豪一

■揃定価23,100円  
 (揃本体22,000円+税)

■各巻定価4,620円  
 (各巻本体4,400円+税)

A4判・上製・各巻52頁  
 オールカラー



ISBN 978-4-284-20078-3 NDC 031.8

1年365日、毎日がスペシャル!

まるごとわかる  
**365日ものしり百科**

監修：谷川健一

■揃定価37,800円  
 (揃本体36,000円+税)

■各巻定価3,150円  
 (各巻本体3,000円+税)

A4判・上製・各巻40頁  
 オールカラー



ISBN 978-4-8205-9783-4 NDC 031.8

人とくらしの歴史が見えてくる!

まるごとわかる  
**「モノ」のはじまり百科**

監修：山口昌男

■揃定価23,100円  
 (揃本体22,000円+税)

■各巻定価4,620円  
 (各巻本体4,400円+税)

A4判・上製・各巻56頁  
 オールカラー



ISBN 978-4-8205-9586-1 NDC 031.8

日本図書センター 〒112-0012 東京都文京区大塚 3-8-2 TEL.03-3947-9387 FAX.03-3947-1774 <http://www.nihontoshu.co.jp>

申込書	まるごとわかる <b>ふるさとおもしろ食べもの百科</b> <small>全5巻</small> 揃定価 23,100円(揃本体 22,000円+税) ISBN 978-4-284-20149-0 ※分売可	書店印	ご注文数
	ご住所(〒 - ) TEL ( )		
	お客様名		セット