

ヤングアダルト（YA）向けパスファインダー



人類は古くから「食べられるもの」を探し求め、それをよりおいしく食べるために工夫を重ねてきました。その結果、現在では多種多様な「食文化」が誕生し、さらなる発展を続けています。日本・世界の食文化や食材・料理の歴史を調べて「食」への興味を深めれば、毎日の食事がもっと楽しくなるはずです。

★分類番号の横に「児」とあるのは <児童資料>、
無表記は <一般資料> を示しています。

★各資料の詳細は、図書館の蔵書検索システム（OPAC）でご確認ください。
（所蔵館によって、出版年や分類番号が異なる場合があります）

はじめに

- 本で調べたことをまとめるときは、どれが自分の考えで、どれが他の人の考えかがわかるように、使った本の名前やその本を書いた人の名前を、「参考にした本」として書いておくようにしましょう。

① まずはこの本棚をチェック！

図書館の本は、本の主題を示す**分類番号**に沿って並べられています。
今回は、次のようなキーワードに関わる分類の本棚に行ってみましょう。

★今回のキーワード★

食文化、料理、和食、郷土料理

★キーワードに関わる本の分類番号★

380 番台 …… 食文化（民俗）

590 番台 …… 料理

※ 特定の食材（トマト・しめじ・鮭・りんごなど）を調べたいときには、
上記以外の分類のところもチェックしてみてください。

例・トマトについて調べたい→470 番台（植物）・600 番台（農業）

・鮭について調べたい→487 番台（魚類）・600 番台（漁業）

★杉並区立図書館で採用している分類やラベルのルールについて、さらに詳しく知りたいときには、図書館ホームページ（トップ>パスファインダー）の「パスファインダー 基礎編その1」のページをご覧ください。

★目的の本が見つからないときは、図書館のスタッフにお声がけください。

② 蔵書検索システム（OPAC）で調べてみよう

図書館の本は、蔵書検索システム（OPAC）を使って調べられます。
OPACは、図書館内の端末機か、図書館ホームページから利用できます。

<図書館内の端末機から検索するとき>

<図書館ホームページから検索するとき>

★OPAC の詳しい使いかたを知りたいときは、画面右上の「？」マークのところに
あるヘルプページ、または、図書館ホームページ（トップ>パスファインダー）の
「パスファインダー 基礎編その1」のページをご覧ください。

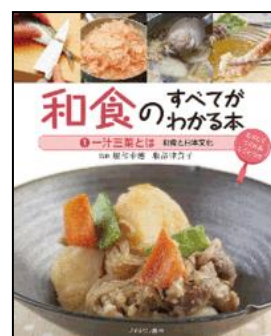
③ 日本の食文化について調べる

2013 年 12 月、「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコの無形文化遺産に登録されたことで、私たちの普段の食事に注目が集まりました。私たち日本人の食文化について、改めて見つめなおしてみませんか。

「和食のすべてがわかる本 たのしくつくれる レシピつき」シリーズ（全 4 巻）

服部幸應、服部津貴子／監修、こどもくらぶ／編集、
ミネルヴァ書房／発行、2013～2014 年（児 590 コ）

1 巻は調理の原則や食事作法などの和食の基本、2 巻は各地の郷土料理、3 巻は懐石料理、4 巻では世界にひろがる和食について学べる。このシリーズの特徴は、全巻で和食レシピを紹介していること。実際に料理して和食の魅力を実感してみよう。



第 1 巻
『一汁三菜とは』

「和の食文化 長く伝えよう！ 世界に広めよう！」 シリーズ（全 4 巻）

江原絢子／監修、こどもくらぶ／編集、岩崎書店／発行、
2015 年（児 590 コ）

1 巻は郷土料理や各地の特産品、2 巻は日本人の保存の知恵、3 巻は調理の基本やおもてなし、4 巻は「だし」や「うま味」についてまとめられている。和食に関する英語が紹介されているのがこのシリーズの特徴で、外国の人たちに和食のことを紹介する時に参考になる。



第 1 巻
『郷土料理に見る
日本人の知恵』

「未来へ伝えたい日本の伝統料理」シリーズ
(全6巻)

小泉武夫／監修、後藤真樹／著、小峰書店／発行、
2010年(児380コ)

定番の料理から消えつつある料理まで、調理方法やその料理の歴史なども解説したシリーズ。料理の紹介だけでなく、日本の風土や食の交流などの情報も掲載。料理の作り手である地元の人たちの生き生きとした姿や美しい風景の写真が見られるのもこのシリーズの魅力の一つ。



第1巻『春の料理』

『和食の教科書』

足立己幸／編著、江原紇子、針谷順子、高増雅子／著、
文溪堂／発行、2016年(児380ア)

日本に遊びに来るイギリス人家族を和食でもてなすには、どうすればいい？ 和食の特徴や歴史を学びながら、どんなおもてなしをするか考え、実践できる本。

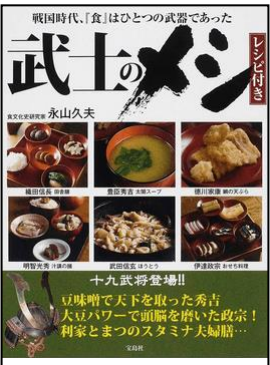
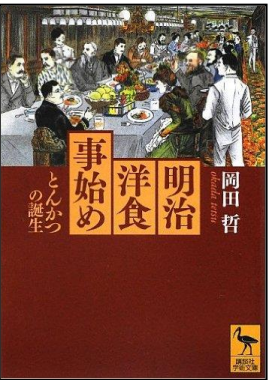


『教養としての和食』

江原紇子／監修、山川出版社／発行、2024年(383.8ヤ)

旧石器時代から現代までの和食の歴史をたどり、時代ごとの食材や調理法、調理器具や料理本などカラー写真と豊富なイラストで解説。都道府県別の郷土料理、季節ごとの食材と行事食も紹介された1冊。例えば「日本で箸が使われるようになったのはいつか」などの疑問も調べられる。



『食べるってどんなこと？』 古沢広祐／著、平凡社／発行、2017年（611フ）	
私たち日本人が食べているものがどこからきているのか、戦後、日本の食生活が大きく変わり今の食生活が誕生するまでの流れがわかる一冊。今後、考えていかなければならない食の問題についても触れている。	
『明治洋食事始め とんかつの誕生』 岡田哲／著、講談社／発行、2012年（BYオ）	
江戸時代の日本人は、主に米や魚、野菜を食べていたけれど、幕末から明治時代頃になると、本場の西洋料理、つまり、パンや肉、乳製品が主体の料理と出会うことになる。日本が外国の食文化を受け入れ、「洋食」が成立・普及するまでの歴史を丁寧に追った本。	

「いのちを食べる」ということ

人間は、動物や植物など、ほかの生き物のいのちを食べることで生きています。「いのちを食べる」ことについて、真剣に考えるきっかけとなる本を紹介します。

★『いのちの食べかた よりみちパン！セ』

森達也／著、イースト・プレス／発行、2011年（児600モ）

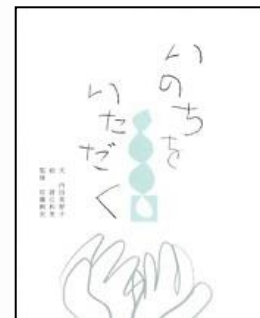
私たちが食べている牛肉や豚肉、鶏肉は、どこからどのようにやって来るか知っているかな？
どこかの牧場や飼育小屋で生きていた牛や豚、鶏が、パックに入れられてスーパーの棚に並ぶまで。この本を読めば、その過程を知ることができる。「いのち」について考えさせられる一冊。



★『いのちをいただく』

内田美智子／著、西日本新聞社／発行、2009年（640ウ）

食肉加工センターで働く坂本さんと、坂本さんの子どものしのぶ君を通して、人が生きるということとは命をいただくこと、私たちの命は多くの命に支えられていることを教えてくれる一冊。
食べ物との向き合い方が変わるかも。



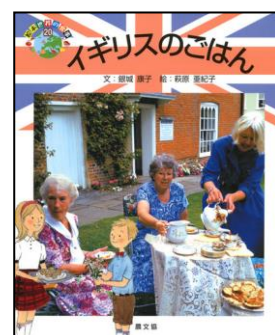
④ 世界の食文化について調べる

日本の食文化だけでなく、世界の食文化についても調べてみましょう。気候や文化、歴史が違えば、食事だって違ってきます。日本の食事と比べたり、行ってみたい国や地域の食事を調べたりするのも面白いかも。

「絵本 世界の食事」シリーズ（全 25 巻）

銀城康子／文、農山漁村文化協会／発行、
2006～2020 年（児 380 キ）

世界各国の家庭で日常的に食べられている食事を、イラストでわかりやすく紹介したシリーズ。各巻には、朝昼晩の食事の習慣やマナー、代表的な料理のレシピなどが載っている。子どもも大人も楽しく読めて、役立つ情報も満載の「絵本」。

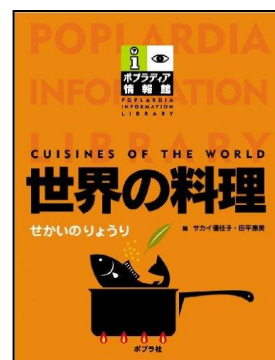


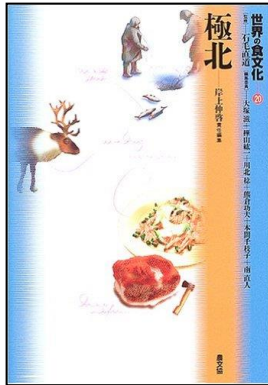
第 20 巻
『イギリスのごはん』
（萩原亜紀子／絵）

『世界の料理 ポプラディア情報館』

サカイ優佳子、田平恵美／編集、ポプラ社／発行、
2007 年（児 380 ホ）

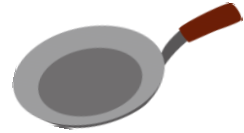
世界の食文化と料理をまるごと一冊にまとめた本。世界を地域別に分け、特徴的な料理の写真を掲載。世界の食器や変わった調理用具の写真も載っている。巻末では、世界の食材の生産量・消費量などのデータを、グラフや表で紹介する。



「スイーツで地理学」シリーズ（全3巻） ERIKO／著、くもん出版／発行、2023年（児380エ）	 第1巻 『アジア・オセアニア』
「世界の食文化」シリーズ（全20巻+別巻） 石毛直道／監修、農山漁村文化協会／発行、 2003～2009年（383.8ノ）	 第20巻『極北』 （岸上伸啓／責任編集）
『くらべてみよう！ 日本と世界の食べ物と文化』 石毛直道／監修、朝倉敏夫、阿良田麻里子／著、 講談社／発行、2004年（児380ア）	
「いつもの食事をとおして、日本と世界の食べ物を比べる」「台所の料理道具や食器から、料理方法や食べ方のちがいを調べる」など、日本と世界の食文化をさまざまな角度で調査・比較した本。	



料理に挑戦してみよう！



今まで紹介した日本や世界の食文化のことを書いた本の中には、おいしそうな料理の写真が載っているものもたくさんあります。「食べたい！」「作ってみたい！」と思った人もいるのでは？ そこでここでは、料理の常識がわかる本や、初心者のためのレシピ本をご紹介します。

★『13歳からの料理のきほん 34』

アントラム栢木利美／著、海竜社／発行、2014年（児590ア）

「塩少々」と「塩ひとつまみ」はどう違うの？ ご飯の正しいよそい方って？ 盛り付けのコツってあるの？ など、料理本にはのっていないけれど大切なことをまとめた本。

★「SDGs クッキング」シリーズ（全3巻）

今泉マユ子／著、理論社／発行、2022年（児596イ）

料理をしながら SDGs を実践してみよう。1巻では食品ロスをなくすための使い切り&リメイクレシピを紹介。2巻では旬の食材を使用して温室効果ガスを減らすレシピ、3巻は多様性を学べるバリアフリーレシピを掲載。



『SDGs クッキング
第1巻』

★「はじめてのだしクッキング」シリーズ（全4巻）

宮沢うらら／著、汐文社／発行、2015～2016年
（児590ミ）

昆布や魚、野菜などを使った日本の「だし」には、料理をおいしくする「うま味」がいっぱい。シンプルのだしのとりかたやレシピが紹介されているこのシリーズを使って、和食や麺料理、スープ、世界各地の料理を作ってみよう。



『野菜だして
いろいろスープ』

⑤ 食材・料理について調べる

日本や世界では、たくさんの食材を使ったさまざまな料理が食べられています。今度は、食材そのもの・料理そのものに注目。その食材にはその食材の、その料理にはその料理の、ここまで歩んできた歴史や文化があります。自分の好きな食材や料理について、詳しく調べてみましょう。

『まるごといつもの食材 学研もちあるき図鑑』

木村義志、松井淳江／監修、学研教育出版／発行、
2011 年（児 590 カ）

野菜・果物・魚・肉などの日本で手に入る食材が、ジャンル別・特徴別に載っている、コンパクトサイズの図鑑。食材の解説のほかにも、旬や品種の違いがわかりやすく書かれている。色鮮やかな絵やデザインがかわいらしい一冊。



『世界の食材図鑑』

澤田美奈／監修、ルーキー・ウェール、ジル・コックス／
著、グラフィック社／発行、2010 年（596 ウ）

野菜や果物、魚や肉はもちろん、ハーブやスパイス、チーズ、パスタ、飲料など、世界各地で食べられている食材・加工品を幅広く取りそろえた図鑑。2000 枚以上の美しいカラー写真で、品種の違いもよくわかる。



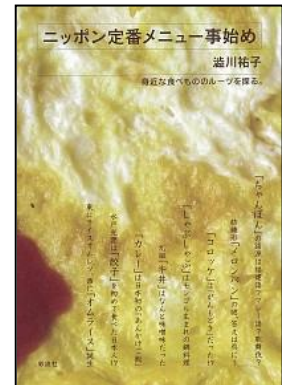
『魚の本 からだによく効く旬の食材』 講談社／編集・発行、2013 年（596 コ）	
日本でよく食べられているシーフードを中心に、地方のものまで 487 種を収録した本。魚の分布や栄養、とり方や選び方、おいしい食べ方などが紹介され、巻末には魚・イカ・タコ・貝のさばき方や保存方法も載っている。	
『野菜まるごと大図鑑 知る！ 食べる！ 育てる！』 主婦の友社／編集・発行、2011 年（596 シ）	
野菜の品種や鮮度の見分け方、栄養、保存方法、レシピなどをカラー写真とともに解説。小さな畑やベランダで野菜を栽培する、手軽な方法も紹介している。この本を参考にして、家のベランダで野菜を育ててみるのも楽しそう。	
「『食』の図書館」シリーズ（刊行中） 原書房／発行、2013 年～	 『カレーの歴史』 （コリーン・テイラー・セン／著、竹田 円／訳）
リンゴ、カレー、ピザなど、食材や料理の歴史を解説したシリーズ。古くからの調理法やエピソードの紹介のほか、レシピもついている。甘いもの好きな人には、アイスクリームやチョコレート、ケーキなどをテーマにした、姉妹版の「お菓子の図書館」シリーズもおすすめ。	

『ニッポン定番メニュー事始め

身近な食べ物のルーツを探る。』

澁川祐子／著、彩流社／発行、2013 年（383.8 シ）

明治時代以降、日本人は海外から入ってきた目新しい食べ物を、自分たちの舌に合うよう知恵を絞って改良し続けてきた。その結果として、「ニッポン定番メニュー」であるコロッケやオムライス、エビフライなどが、いつどのように生まれ、根付いていったかを探る。



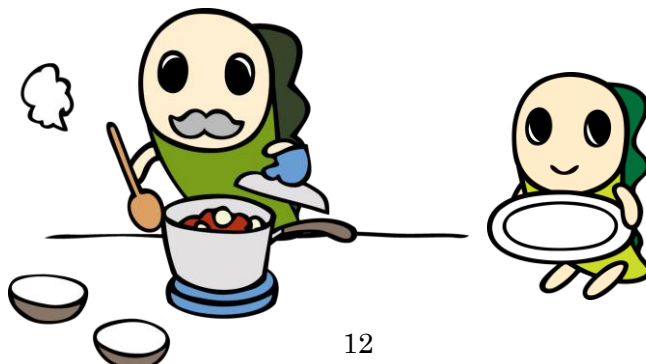
「地域食材大百科」シリーズ（全 15 巻）

農山漁村文化協会／発行、2010～2014 年
（498.5 ノ）

日本で食べられている多彩な素材・加工品を取り上げ、利用の歴史や特徴、おいしい食べ方などを紹介したシリーズ。少し専門的な部分もあるが、収録された食材の数は飛びぬけている。その食材のことをもっと深く知りたいときや、珍しい食材を調べたいときには、このシリーズが頼りになるかも。



第 11 巻
『乳製品・卵製品』





「食」にかかわる職業って？



農家や料理人、パティシエなど、食べ物に関する職業はたくさんあります。仕事の内容や、その職業の「なりかた」について調べてみましょう。

★『なるには BOOKS46 農業者になるには』

大浦佳代／著、periかん社／発行、2022 年（611 才）

トマト農家、観光農園、農家レストランなど、さまざまなスタイルの農業者のミニドキュメント、農業者の適性と心構えの解説、「なり方フローチャート」などを掲載。

※「なるには BOOKS」には、「漁師になるには」など、他にも食べ物に関する職業を扱った巻があります。



★『キャリア教育支援ガイド お仕事ナビ 1

食べ物を作る仕事』

お仕事ナビ編集室／編集、理論社／発行、2014 年（児 360 才）

パティシエ、シェフ、パン職人、ラーメン屋さん、和食料理人の 5 つの職業に注目して、一日のスケジュールや仕事場の様子、その職業に就くための道筋などをカラー写真とインタビューとともに紹介。



★『キミにもなれる!パティシエ&カフェビジネス』

東京ベルエポック製菓調理専門学校／監修、つちや書店、2024 年（588 ツ）

パティシエ・カフェオーナー／スタッフの仕事や、必要な資格、開業を目指す人がすべきことなどを、マンガをまじえてわかりやすく解説。



※ 職業について調べたいときは、[ヤングアダルト向けパスファインダー「仕事・職業について調べる」](#)のページもご覧ください。

⑥ インターネットや専門図書館で調べてみよう

最後に、食文化について調べられる、おすすめのサイトと専門図書館をご紹介します。本やインターネットを上手に活用しながら、知識を深めていきましょう。

農林水産省 公式サイト (「食文化」のポータルサイト) (https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/index.html)	農林水産省が日本の食文化についてまとめたページ。和食の特徴やその保護・継承、世界への発信のための政府の取り組みが紹介されている。 「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録された経緯も掲載。
味の素食の文化センター 公式サイト (https://www.syokubunka.or.jp/)	江戸時代の食文化が描かれた錦絵を閲覧できる「錦絵ギャラリー」、食文化研究の第一人者である石毛直道氏が撮影した写真を紹介「石毛直道食文化アーカイブス」などを公開している。併設の専門図書館「食の文化ライブラリー」の案内も掲載。
文化庁 公式サイト (「食文化あふれる国・日本」) (https://www.bunka.go.jp/foodculture/)	日本の食文化を次世代へと継承し、海外へも発信していくことを目的に作られたサイト。文化的価値や各地の保護・継承の取組、食文化研究の事例を紹介。360° 動画で江戸時代の台所を体験できる VR 動画もあり。

杉並区立中央図書館

2016 年 9 月 1 日発行

2017 年 10 月 1 日改訂

2018 年 3 月 1 日改訂

2020 年 12 月 1 日改訂

2025 年 3 月 1 日改訂

(代表) 03-3391-5754

※本文および掲載画像の無断複製を禁じます。