

かきのき

2025年12月号



～ 目次 ～

○あなたのギモン 図書館の本が解決します

「握りずしはどうやって生まれたの？」

○柿木図書館に新しく入った本

○予約の多い本

○今月の展示のご案内

○柿木図書館カレンダー

杉並区立柿木図書館

杉並区上井草 1-6-13 ☎ 03-3394-3801

<https://www.library.city.suginami.tokyo.jp/>

あなたのギモン、図書館の本が解決します！

「握りずしはどうやって生まれたの？」

和食は世界各国で大ブームです。その和食を代表するのが「すし」ですが、「すし」の中でも最もポピュラーな「握りずし」はどうやって生まれたのでしょうか？それを知るためには、「すし」の歴史をたどらなければなりません。

○ 「すし」の起源は日本ではなかった！

実は「すし」の起源は日本ではなく東南アジアで、魚の保存食として生まれ、それが中国に伝わり稲作文化と共に今から約3000年前に日本に渡ってきたようです。

また当時は「なれずし（熟れずし又は馴れずし）」と呼ばれる魚を塩と米で発酵させたもので、現在の「すし」とは大きく異なる形のものでした。しかも数ヶ月から1年以上かけて発酵させ、米は（発酵用なので溶けてドロドロになってしまっているため）食べずに魚だけを食べていたようです。現在もある滋賀県の鮒寿司（ふなずし）はこの「なれずし」の原型を残していると言われています。

○ 「すし」は時代を経るにつれ進化していった！

時代が下り室町時代になると、発酵期間を短縮した「なまなれ（生）」が登場し、これにより魚と米の両方が一緒に食べられるようになりました。保存食ではなく料理として扱われるようになったわけです。そうなった理由は魚を発酵させる技術が向上した事（発酵に酒や酒粕（さけかす）、麴（こうじ）などが使われるようになった）と、米を無駄にせずに食べたいという人々の欲求があったからです。

そして江戸時代の中期になると、酢の使用により発酵させる必要がない「早ずし」へと変化します。酢飯に魚介類を乗せたものを箱に入れ、重しを置いて作られます。ただ早いといっても数時間又は一晩かかりました。

○ ついに「握りずし」が誕生した！

江戸時代後期に、ついに魚介類と酢飯を重ねて握る「握りずし」が誕生します。これにより素早く簡単に食べられる事が可能になりました。考案者は不明ですが寿司屋の「与兵衛鮓（よへえずし）」の初代主人である華屋与兵衛（はなやよへえ）が大成したと考えられています。現在のファストフードとも言える「握りずし」は、当時の江戸の町で「蕎麦（そば）」や「天ぷら」などと共に屋台で大人気でした。

○ まとめ

このような長い歴史を経て、「早くおいしい物を食べたい！」という人々の願いから日本独自の「握りずし」は生まれました。大切な日本の食文化の一つです（和食は2013年にユネスコ世界無形文化遺産に登録されました）。



○ おまけ（「すし」についてのマメ知識）

- ・「すし」の表記は「寿司」「鮓」「鮓」等があります（「すし」の語源は発酵によって酸っぱくなるので「酸（す）し」に由来すると考えられています）。
- ・日本の文献に登場するもっとも古い「すし」の事例は「養老令」（718年に成立。「大宝律令」の改訂版）の中に見られます。
また「土佐日記」「枕草子」「今昔物語」の中にも「すし」は登場します。
- ・江戸時代の「握りずし」は現在より2～3倍も大きかったため、切り分けて食べられていたようで、1皿に2貫盛る今のスタイルは当時の名残のようです。



【参考資料】

- ・「すしの本」 篠田 統／著 岩波書店 596.21
- ・「すし・寿司・SUSHI」 森枝 卓士／著 PHP 研究所 383.8
- ・「すしの歴史を訪ねる」 日比野 光敏／著 岩波書店 A
- ・「日本料理史」 原田 信男／著 講談社 BY 八

●柿木図書館に新しく入った図書

『ようやくカレッジに行きまして』 光浦 靖子/著 文藝春秋 779.9 ミ

2022年8月、ワーキングビザを目指しシェフ訓練校に入学した50代のヤスコ。過酷で多忙で涙と幸せの詰まったカナダ奮闘記。『オール読物』掲載に書き下ろしを加え書籍化しました。

著者は、愛知県出身。大久保佳代子と『オアシズ』を結成。文芸作家、文筆家としても活動中。著書に『50歳になりまして』『ようやくカナダに行きまして』『お前より私のほうが繊細だ』等。



杉並区で7冊購入。現在56人待ちです。(11/26現在)

『富士山噴火 その日に備える』 藤井 敏嗣/著 岩波書店 岩波新書 新赤版 2085 A

富士山はいつ噴火しても不思議ではない。活発に噴火を繰り返して現在の姿に成長した富士山は若い活火山なのだ。どんな噴火が起こりえるのか、どう備えるのか、富士山の噴火予測はなぜ難しく、そのマグマが特異であるのはなぜなのか・・・

火山学をリードしてきた著者が富士山の成り立ちとマグマの科学を解説し、噴火への心構えを説く。



杉並区で9冊購入。現在2人待ちです。(11/26現在)

『歩いて旅する、ひとり京都』 山脇 りこ/著 集英社 291.6 ヤ

ひとり旅が初めてでも、3度目でも京都へ。

旅慣れていなくても、ひとりで飲食店に入るのが苦手でも大丈夫。一步踏み出して“私とふたり”で歩けば、新しい景色や美食グルメ、そして本当の自分の心にも出会える！何より京都は歩くだけでも楽しい場所。しかもひとり旅に優しい街だった・・・。

14万部突破！（2025年9月時点）ベストセラー『50歳からのごきげんひとり旅』の著者が案内する、京都、そして大阪、大津、近江八幡、明石、城崎への旅。



杉並区で4冊購入。現在18人待ちです。(11/26現在)

ジャンル別最新予約数ベスト10

※杉並区立図書館全体の集計 2025年11月1日～11月25日

くらし・料理

順位	書 名	著 者 名	分類
1	仕事と人生を変える勝間家電	勝間 和代	590
2	この世界の中心は、中央線なのかもしれない。	印南 敦史	596
3	フライパンひとつで作るゆるごちそう	長谷川 あかり	596
4	からだ思いの快福スープ	飛田 和緒	596
5	いそがしいのに豊かな人のずるい習慣88	有川 真由美	590
6	午前7時の朝ごはん研究所	小田 真規子	596
7	すべてを蒸したいせいりレシピ	りよ子	596
8	だから、ひとり暮らし	蜂谷 智子	590.4
9	蒸し料理は、フライパンで	山本 りい子	596
10	いたわりごはん	長谷川 あかり	596

健康・からだ

順位	書 名	著 者 名	分類
1	不夜脳	東島 威史	491.371
2	半うつ	平 光源	493.764
3	サイコパスから見た世界	デイヴィット・ギレス ビー	493.76
4	休養学	片野 秀樹	498.35
5	感情労働の未来	恩蔵 絢子	498.371
6	小食でもちゃんと栄養がとれる食べ方	関口 絢子	498.583
7	うんこになって考える	伊沢 正名	491.346
8	健康診断でここまでわかる	伊藤 大介	492.1
9	透析を止めた日	堀川 恵子	494.93

☆今月の展示のご案内☆

◇一般展示◇

おいしい本、いただきます

本の中で描かれている料理や食べ物って、とってもおいしそうに感じられ、お腹が空いてしまうことはありませんか？ありきたりの食事の情景が「表現のプロ（著述家）」にかかると特別なものに一変してしまうのかもしれませんね。

おいしそうな料理などが登場したり、食堂や喫茶店が舞台になっていたりする小説、食にまつわるエッセイなどをご紹介します。読み終わったら、おいしいものを食べてくださいね。

期間：12月2日（火）～2月1日（日）

場所：2階 展示コーナー

◇重点展示◇

肩や腰、膝の痛みに

肩や腰、膝などに痛みを抱えている人も多いと思います。少しでもそのような方々のお役に立てれば幸いです。

期間：12月2日（火）～12月30日（火）

場所：1階 ロビー

◇YA展示◇

#10代の推し本 大集合！

今年、柿木図書館での職場体験に参加した井荻中学校、井草中学校、中瀬中学校、都立西高等学校の生徒たちが作ったオリジナルPOPとおすすめ本を展示します。

期間：12月2日（火）～12月30日（火）

場所：2階 YAコーナー

柿木図書館カレンダー

12月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
<u>7</u>	8	9	10	11	12	13
<u>14</u>	15	16	17	18	19	20
<u>21</u>	22	23	24	25	26	27
<u>28</u>	<u>29</u>	<u>30</u>	31	1	2	3

1月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
<u>11</u>	<u>12</u>	13	14	15	16	17
<u>18</u>	19	20	21	22	23	24
<u>25</u>	26	27	28	29	30	31

…休館日 日付…午後5時閉館

【開館・貸出時間】

月曜～土曜…午前9時～午後8時

日曜・祝日…午前9時～午後5時

【休館日】

第1月曜日・第3木曜日 年末年始(12/31～1/4)

※1/5は館内整理日のため、新年は1/6からの開館