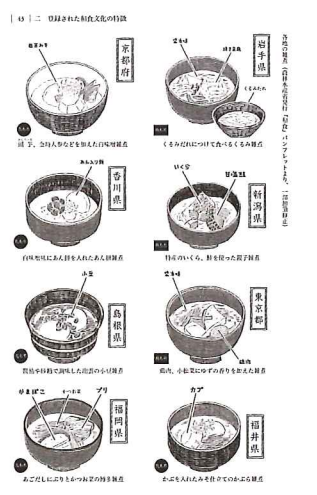




和食の手帖は、和食文化の魅力を伝えるための一冊です。和食の歴史や文化、食器の使い方、調理法など、和食の魅力を伝えるための一冊です。



内容見本

※二〇一三年「和食 日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録された。その保護継承をになう公的団体である和食文化国民会議(略称「和食会」)が総力をあげたブックレットシリーズ。

※郷土料理を含めた広義の和食文化を視野に食育、地産地消、年中行事なども絡めながら、和食文化の保護・継承、そしてその価値の再発見に取組む。

※関連図版を豊富に掲載。ですます調の文体でわかりやすく解説。

和食の典型的なスタイル、和食文化というべき食べ方、食器、しつらい、マナー、和食の食材、調理法、盛りつけなど、一番基本となる所が学べるテキストシリーズ全10巻

和食文化国民会議 監修 ▼(各巻)A5判・九六頁/本体九〇〇円(税別)

和食文化ブックレット

全10巻
平成27年11月より
3か月毎に刊行

- ①和食とは何か 熊倉功夫(国立民族学博物館名誉教授)・江原絢子(東京家政学院大学名誉教授) 著 【好評発売中】
- ②年中行事としきたり 中村羊一郎(民俗学者) 著 【好評発売中】
- ③おもてなしとマナー 後藤加寿子(料理研究家)・熊倉功夫 著 【好評発売中】
- ④和食と健康 渡邊智子(千葉県立保健医療大学教授)・都築毅(東北大学大学院准教授) 著 【好評発売中】
- ⑤和食の歴史 原田信男(国士舘大学教授) 著 【好評発売中】
- ⑥食材と調理 大久保洋子(日本家政学会食文化研究部会部会長)・中澤弥子(長野県短期大学教授) 著 【好評発売中】
- ⑦うま味の秘密 伏木亨(龍谷大学教授) 著 【好評発売中】
- ⑧ふるさとの食べもの 今田節子(ノートルダム清心女子大学名誉教授)・清純(食文化研究家) 著 【好評発売中】
- ⑨和菓子と緑茶 藪光生(全国和菓子協会専務理事)・中村順行(静岡県立大学教授) 著 【好評発売中】
- ⑩和食と日本酒 増田徳兵衛(日本酒造組合中央会監事) 著 【平成28年9月刊行予定】

1冊でわかる和食の基礎知識

和食手帖

和食文化国民会議 監修

新書判・192頁・オールカラー
本体1500円(税別)
ISBN978-4-7842-1913-1
2018年8月刊行



詳細は中面

ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」とは、どのような文化なのか。その定義や歴史、食事マナーや調理方法、食材の特徴や資料など、教養から実践のための知識まで幅広く収めた一冊。和食会議の監修による必携の書。



一般社団法人 **和食文化国民会議**
(略称: 和食会議)



「和食;日本人の伝統的な食文化—正月を例として—」のユネスコ無形文化遺産登録申請を契機に、和食文化

を次世代へ継承するため、平成27年2月4日に設立されその価値を国民全体で共有する活動を展開。オペザーバーに農林水産省を迎え、和食文化の保護・継承とその魅力の発信に取り組んでいる。



和食文化国民会議監修
和食文化ブックレット 全10巻
ユネスコ無形文化遺産に登録された和食

A5判・96頁
本体900円(税別)
2017~2018年刊行



詳細は裏面

和食の典型的なスタイル、和食文化というべき食べ方、食器、しつらい、マナー。さらに和食の食材、調理法、盛りつけなど、一番基本となる所が学べるテキストシリーズ全10巻。

注文票

発行: 思文閣出版(取引コード3402) 〒605-0089京都市東山区元町355 tel: 075-533-6860/fax: 075-531-0009 pub@shibunkaku.co.jp			
書名	和食手帖	冊数	冊
	本体1,500円(税別) ISBN978-4-7842-1913-1	冊数	冊
お名前			
ご住所 干	最寄りの書店・ネット書店でもお買い求め、お取り寄せいただけます		
tel:	e-mail:		

思文閣出版

〒605-0089 京都市東山区元町355 Tel:075-533-6860 Fax:075-531-0009
https://www.shibunkaku.co.jp/ pub@shibunkaku.co.jp

調理操作

調理にはさまざまな工程があり、使う器具も多種多様である。ここでは色々な調理法と、そこで使われる道具を紹介しよう。

- 調理の下拵え：洗う（流し洗い、かはん洗い、ふり洗い、もみ洗い）水や湯に浸ける（もどす、浸す、湯引き）、解凍、切る、おろす、混ぜる、こねる、絞る、濾す、伸ばす、包む、ねじる、巻く、結ぶ、丸め
- *塩処理（立て塩：塩水に漬ける、振り塩：塩を振りかける）
- 調理法：茹で物（うどん、そば、野菜の下処理、山菜・たけのこのあく抜きなど）
- 煮物（塩煮、煮しめ、煮つけ、照り煮、うま煮、炒め煮、砂糖煮、味噌煮、煮含め煮、煮込み、煎り煮など）
- 汁物（吸物、すまし汁、潮汁、味噌汁、粕汁、すり流し汁、とろろ汁、ご汁、けんちん汁、さつまい、のっぺい汁、吉野汁など）
- 鍋物（湯豆腐、ちり鍋、水炊き、寄せ鍋、すき焼き、かき鍋、おでんなど）
- 蒸し物（卵豆腐、茶碗蒸し、饅頭、蒸し芋、蒸し魚、赤飯など）
- 焼き物（串焼き、網焼き、塩焼き、照り焼き、つけ焼き、かば焼き、味噌焼き、鍋焼き、板焼き、包み焼き、石焼き、ほうろく焼き、塩釜焼きなど）
- 揚げ物（素揚げ、から揚げ、衣揚げなど）
- 和え物（酢味噌和え、ゴマ和えなど）
- 浸し物、酢の物（なますなど）
- 寄せ物（寒天寄せ、煮ごりなど）
- 漬物（塩漬け・粕漬け・糠漬け・麴漬けなど）

作法

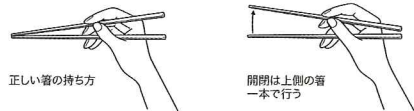
和食の基本：食べ方のマナー

食事の際は、左手にご飯茶碗を持ち、箸をとり、まずひと口ご飯をいただく。食べ方の順番は、おかずと汁物の間にご飯をはさんで食べ進む（口中調味）。

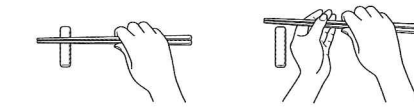
1. 箸の使い方

基本の持ち方は、一本を親指、人差し指、中指で持ち、もう一本を薬指の先に置き、親指の付け根で支える。

箸先の開閉は、三本の指で支えている方の箸一本で行う。

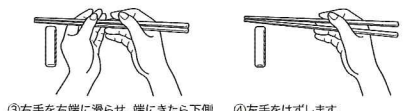


2. 箸のとり方



①箸の中央からやや右に寄ったところを、上からとりあげます。

②とりあげた箸の左の箸先寄りに、左手を下から添えます。



③右手を右側に滑らせ、端にきたら下側に回りこませて箸を持ちます。

④左手をはずします。

野菜・果実

凡 例
名称（旬：春・夏・秋・冬・通年） ※注記がないものは、露地もの旬
和名 異名 異名の通用地域
〔例〕あさつき（浅葱） 圓あさどき（北海道、青森、岩手）、ひる（岩手、山形、福島、新潟、長野）、（青森、秋田、山形）〔旬〕2月～5月

名称（海水性・淡水性・両方）
産地（漁獲地域）
〔例〕あまだい圓ぐじ（京都・大阪）◎本州中部以南
あかあまだい圓ぐじ◎日本海域
↑
主な種類

【いも類】

かたくり（片栗）片栗粉は鱒基部から採ったデンプン。現在の片栗粉はじゃがいもデンプンを原料とするものが主流。

くず（葛）〔旬〕10月～2月。根から葛粉を製造。菓子類、その他の料理のとろみづけなどに使用。生薬（葛根湯）としても使う。

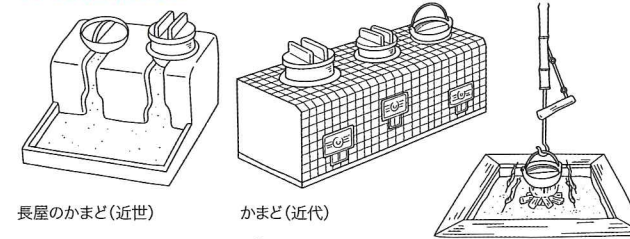
こんにやく（蒟蒻）〔旬〕晩秋。群馬・栃木が産地。

さつまいも（薩摩芋、甘藷）〔旬〕9月～11月に収穫、しばらく寝かせて甘みを引き出した1月～3月に美味。焼き芋、煮物、菓子類に。ゆっくり加熱すると酵素が働き甘みが増す。〔品種〕安納芋、黄金千貫、種子島紫、紅さつまいも、紅こがね、鳴門金時など。

さといも（里芋）〔旬〕石川早生：8月、八つ頭：秋～冬。茹でて

調理道具

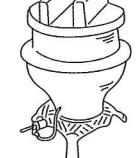
1. 台所設備、燃源



長屋のかまど(近世)

かまど(近代)

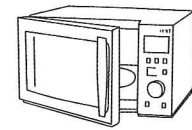
囲炉裏(近代)



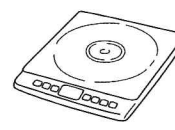
七輪

ガスかまど

ガステーブル



電子レンジ



電磁調理器

2. 加熱用道具

①炊飯用



羽釜

文化鍋

炊飯器

②煮物・汁物用



ゆきひら鍋

両手鍋

土鍋

原寸大

内容目次

和食の心とかたち

ユネスコにはなんて登録されたの？

和食とはなにか

ユネスコ無形文化遺産に登録された和食文化／料理形式(大饗料理、本膳料理、懐石料理、会席料理、日常食)

日常の和食

和食をつくるための基礎知識！

調理操作(調理道具、野菜の切り方)／だしを取り方／食器／盛りつけ／作法

和食の食材

米／小麦／その他の穀類／野菜・果物／海藻類／魚介類／肉

加工食品

塩／砂糖／食用油／味噌／醤油／みりん／酢／漬物／豆腐／ゆば／納豆／麩／葛粉・わらび粉／こんにやく／水産加工品／乳製品／日本酒／甘酒／焼酎／ワイン／緑茶／菓子

旬っていつ？
どんな食材があるの？

作り方と種類

都道府県別・
食べものデータ

各地の食（北海道／東北地方／関東地方／中部地方／近畿地方／中国地方／四国地方／九州地方）
主な地野菜・伝統野菜／生産高の多い野菜／飯／汁・鍋／菜(煮物・焼物・漬物)／麺／菓子／行事食
旧国名対照表／主要鉄道路線図／駅弁表

何線でどんな駅弁が買えるのでしょうか

より深く和食を知りたい方に

食に関する資料

和食の年表／食料自給率の変化／食文化に関する資料／年号表
行事・行事食とその背景—自然への感謝と祈り(主な年中行事の背景と行事食例／通過儀礼と儀礼食例)／和食の歳時記／季語を通じて／和食の旅日記

執筆者／主な参考図書

記録をつけて、資料を増やして、あなただけの手帖の完成