

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。

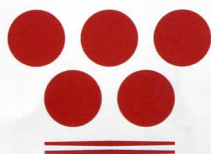
その定義や歴史、食事マナーや調理方法、食材の
特徴や資料など、教養から実践のための知識まで
幅広く収めた一冊。

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ー正月を例としてー」
のユネスコ無形文化遺産登録申請を契機に、和食文化



Washoku JAPAN

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。オプザ
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。

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

豊富な
図版

作法

ちょっと良いお店に行くときに

作法

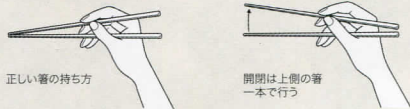
和食の基本：食べ方のマナー

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）。

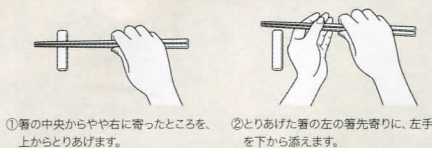
1. 箸の使い方

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



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、かくはん洗い、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、煮込み煮、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、さつまいもの汁、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、煮こごりなど）

漬物（塩漬け・粕漬け・糠漬け・麴漬けなど）

【内容目次】

和食の心とかたち

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

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

ユネスコにはなんて登録されたの？

和食をつくるための基礎知識！

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

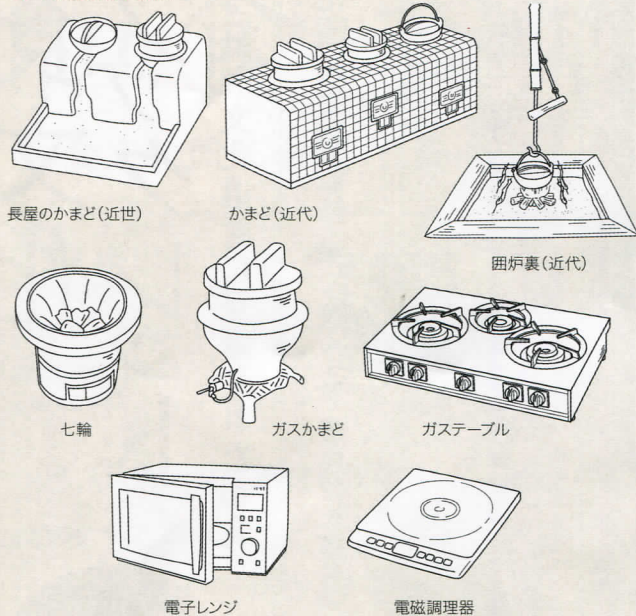
塩／砂糖／食用油／味噌／醤油／みりん／酢／漬物／豆腐／ゆば／納豆／麴／葛粉・わらび粉／こんにゃく／水産加工品／乳製品／日本酒／甘酒／焼酎／ワイン／緑茶／菓子

旬っていつ？
どんな食材があるの？

作り方と種類

調理道具

1. 台所設備、燃源



2. 加熱用道具

①炊飯用



②煮物・汁物用



原寸大

野菜・果実

季節感のある食事を作りたいときに

野菜・果実

凡 例

名称(旬:春・夏・秋・冬・通年) ※注記がないものは、露地ものの旬

和名 異名 異名の通用地域

〔例〕 あさつき (浅葱) 園あさどき (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 園ぐじ (京都・大阪) ㊟本州中部以南
あかあまだい 園ぐじ ㊟日本海域

主な種類

【いも類】

かたくり (片栗) 片栗粉は鱗茎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月が美味。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、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

都道府県別・
食べもののデータ

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

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

より深く和食を
知りたい方に

記録をつけて、
資料を増やして、
あなただけの
手帖の完成

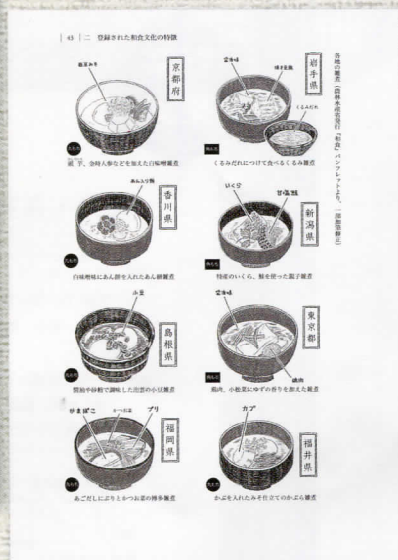
ユネスコ無形文化遺産に登録された和食

全10卷

平成27年11月より
3か月毎に刊行

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



16

[illegible]

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、和食会議、会長熊倉功夫）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、年中行事などとも絡めながら、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。

- | | | |
|------------|--|---------------|
| 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)・清絢(食文化研究家)著 | 【好評発売中】 |
| ⑨和菓子和緑茶 | 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】 |

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

冊數

番線印

冊

書名

冊數

--	--	--	--

お名前

ご住所 〒

e-mail:

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