



# 明日の食について考えるための10冊

日本の家庭食と、それをとりまく古今の事象やまなざしに関する著作を中心に10冊を選びました。「食」というひとつの覗き穴から、日本人が築き上げてきた家庭とその文化について、深く知ることができるかもしれません。



Number 1

『地球の食卓  
世界24か国の家族のごはん』

世界24か国・30家族をルポした、地球規模の「食」の現在。テーブルや食材が物語るのは、政治経済や宗教、家族のコミュニケーションの多様さだが、いっばうで同一性も垣間見えてくるのが興味深い。食ほど、グローバル化の影響が強く反映されるものはないだろう。

ピーター・メンツェル、フェイス・ダグレイ著 TOTO出版/2006年



Number 2

『和食と食育』

和食の歴史に始まり、伝統食の地域性、食材の生産と流通、未来へ視線を向けた人生を通じての食育の実態まで、食をめぐる専門家がそれぞれの見地から参加した共同研究がまとめられている。日本の食とはどのようなものか、全体像を概観的に知ることができ、入門書としても最適な一冊。

熊倉 功夫監修・江原 絢子編著 アイ・ケイ コーポレーション/2014年



Number 3

『簡単、なのに美味しい! 家めしこそ、最高のごちそうである。』

派手で高価な「美食」でも、安易な「ファスト食」でも、オーガニックにこだわりすぎた「自然食」でもない。家庭でつくるごく当たり前のシンプル料理が、今、最も贅沢なのである! ITやメディアをキュレーションする気鋭のジャーナリストが示す、新しい食の価値基準。実践的レシピ付き。

佐々木 俊尚著 マガジンハウス/2014年



Number 4

『英国一家、日本を食べる』

庶民的な食堂から、日本人も知らない超名店まで。家族を巻き込んで臨む、弾丸食べ歩きツアーに業界の第一人者らへの取材を加え、英国流アイロニーとユーモアをまぶしてまとめた、異色の食紀行。日本人には決して気がつくことができない魅力や問題意識にうなりつつ、自国の食の豊饒が誇らしくなる。

マイケル・ブース著 亜紀書房/2013年



Number 5

『食卓文明論  
チャブ台はどこへ消えた?』

戦後しばらくまで、日本の家庭での食事の場として最も一般的であったちゃぶ台。これをひとつの入り口として、家庭においてどのような「場」で人が食事をしてきたのか、民族学や歴史研究、聞き取り調査結果等をもとに考察する。場の変化は食べ方やマナーの変化にも通じるということをも身近な例からも再認識できる。

石毛 直道著 中公叢書/2005年



Number 6

『フードファディズム  
メディアに惑わされない食生活』

「健康にいい」「痩せる」といった情報に影響され混乱した現代の食生活を「フードファディズム」の視点から読み解いた一冊。健康食品や宣伝文句の矛盾を具体的に説明し、著者が提言するのは、一汁二菜または三菜の食事。普通の食事から必要な栄養素は十分にとれるという、当たり前の事実気づかせてくれる。

高橋 久仁子著 中央法規出版/2007年



Number 7

『和食とはなにか  
旨みの文化をさぐる』

「和食」という言葉の示す範囲は、歴史とともに大きく変化してきた。大饗料理、本膳料理、懐石料理などの「様式」、主たる素材である「米と魚」、味付けの基礎となる「出汁」、これらを柱として、時代ごとの食の様相を知り、複雑かつ幅広い概念である「和食」の包含する世界を整理し理解するのに役立つ一冊。

原田 信男著 角川ソフィア文庫/2014年



Number 8

『家族の勝手にしょ!  
写真274枚で見る食卓の喜劇』

一般家庭の食事シーンを写真付きでまとめたレポート。「子どもが好きだから」とお菓子やカップラーメンが登場し「洗い物が面倒」と鍋やフライパンが食器代わり。なかでも印象的なのは、家族が好きなきに好きなものを食べるバラバラの姿。食卓を中心にした従来の家族像が変わりつつあることを提示する一冊。

岩村 暢子著 新潮文庫/2012年



Number 9

『カウンターから日本が見える  
板前文化論の冒険』

「上質な料理をいただく場所としてのカウンター」は、日本が発祥の地、それも近代以降に定着したという本書の切り口に驚く人も多いだろう。料理を食べ、会話をし、お互いを試す知的バトルの場ともなる料理店のカウンターはなぜ日本で生まれたのか。板一枚をめぐる展開されるユニークな日本文化論。

伊藤 洋一著 新潮新書/2006年



Number 10

『聞き書  
ふるさとの家庭料理(別巻)  
祭りと行事のごちそう』

日本全国350を超える地方で、祭りや行事といった「ハレの日」に食べられてきた料理をお年寄りに聞き書きし、カラー写真とともに紹介。四季の変化に寄り添いながら日本の食が紡いできた豊かな多様性が感じ取れる。刊行から10年が経ち、どれだけの料理が受け継がれているのか。伝承食の貴重な資料である。

農文協編 農山漁村文化協会/2004年