

日本の食生活全集

全50巻 都道府県別編集（47都道府県編+アイヌ編+索引巻2巻）、各都道府県編編集委員会編、A5判・上製、平均350頁、カラー口絵付●各2,900円、揃価145,000円【CD-ROM版】
全集50巻分の全データを収録。●120,000円



朝、おかいさん（茶がゆ）を炊く（「奈良の食事」）

「食育のノウハウが満載された本」として注目

食育や地産地消に 引っ張りだこの理由

理由①

「むかしは、なんでも手か
ずをかけて うんみえもん
こしゃだもんだ」
料理屋の名物料理ではあ
りません。もう聞き取りで
きな、普通のおばあちゃ
んたちの食事づくり
春夏秋冬・朝昼晩の食事
を全国で集めた貴重な記録

戦争による混乱と戦後の
洋風化が進む前、身の回り
の自然を十二分に活かして
いたこの時代を語ってくれ
る人はもういません。ぎり
ぎりに間に合った「日本人
の伝統的食事の総体の記
録」。それを思い出し、未
来へつなげていくのが私た
ちの願いです。学校での地
域の「昔の暮らし」調べに

も最適。

聞き書きの対象は、大正
末から昭和初期に一家の食
事作りをしていたおばあち
ゃんたち。それも、できる
だけ婚取りのお母さんを探
す（よそから嫁入りしてき
た人だと、違う地域の食文
化を持ち込んでいる場合が
ある）など、「この地域の
暮らし」を再現できるよう
にしています。

理由②

それぞれに個性的で豊かな
地域を再発見する本
同じ岩手県でも「ひえ、
あわ、そば、大豆を上手に
生かす県北」「米と麦を多
彩に活用する県央」「もち
の食べ方は全国でもトップ

理由③

クラスの県南」「海の幸で
にぎわう三陸沿岸」「山菜
きのこ、すし漬けの宝庫、
奥羽山系」というように食
文化は地域の風土と歴史を
反映してさまざまに分かれ
ます。それぞれにちがう食
の豊かさの内容を描いた
め、各都道府県をさらに地
域区分して記録しました。

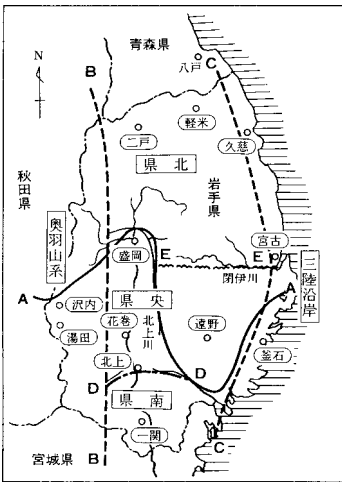
地域おこしのシンボルとな
る行事の情報満載
季節の祭りや節句、お月
見、えびす講など、人が集
まるハレの日の食べものは
腕によりをかけて自慢の品
が勢ぞろい。旧暦7月のお
盆も、ゆり根を掘ってゆり
飯を炊く七夕からお盆が始
まるころ（山形）がある
と思えば、あめごやまめ
のすしで先祖供養をするこ
ころ（徳島）もあります。

県内のJA甘藷富岡では
「50年前、なにをつくら
ていたか」を総点検し
て忘れかけられていた野菜
やその食べ方を復活。直売
所や都市のスーパードアのイ
ンショップで個性派農産物
として人気を博していま
す。食育を通じた元気な地
域づくり、産直・直売所、
食品企業などが参考にする
地産地消の手引きです。

理由④

また誕生、婚礼、長寿の
祝いなど、人生の節目の行
事も地域の特色ある食べも
ので共に祝いました。「こ
こにしかない集いと味」は
地域つながりを取り戻す
シンボルです。

地元でも忘れられかけてい
る食材とその利用・加工法
を満載
たとえば群馬県。小麦や
雑穀を利用しただんご・ま
んじゅうがたくさん。「ふ
かしまんじゅう」「甘ねじ
」「あやめだんご」「めしや
きもち」...などなど。なつ
かしく、安心できる手づく
りの味の集大成。



「岩手の食事」の地域区分



あめごの姿ずしなど七日盆のごちそう（「徳島の食事」）



彦根藩領内の小泉でのみ特権的に作られていた小泉かぶのぬか漬（「滋賀の食事」）

農文協 全集

食文化は地域の宝物② 食育時代に応えて大增刷! 「日本の食生活全集」

郷土食を食事例としてふんだんに盛り込んだ東海版食事バランスガイド



理由⑤
全国の農産加工の知恵と技を満載！全巻で揃えたい
全国5000人のおぼあちゃんからの聞き書きを縦横無尽に検索できる索引巻(2巻)も充実。そのひとつ『日本の食事典Ⅰ素材編』では、大根の料理も生で1500種、乾燥で600種、葉(生)で2000種、葉(乾燥)で80種を収録！(右下表参照)。干し大根を使った白あえ(広島)、巻きずし(高知、熊本)、しよぼろ納豆(茨城)など、気になる調理例が目白押し。『同IIつくり方・食べ方編』では漬物なら全国1

理由⑤

大根：葉・生～大根：葉・乾燥	325
ふたごのこい	459
ほうとう	長野295
巻きずし	大分80
まきぎの漬物	498
間引き菜と魚の身の味噌あえ	青3
間引き菜の一夜漬	山口209
間引き菜のたまごあえ	山口312
間引き菜の白あえ	山口312
から漬	徳279
から漬	福75
くま割	徳324
ころもろ	山口169
こし汁	山口156
しょうじの豆汁	青264
汁だんご	長野151
そうすい	青11
すいすい	青231
すいすい	青243
そば	山口84
そば切り	山口84
そばすし	徳93
そばすし	徳93
大根そう	新231
大根のり菜飯	山口80
大根の根抜き	石77
大根の干し菜	徳87
大根の干し菜の炒めもの	北301
大根葉汁	秋134
大根葉のおあえ	福31
大根葉の味噌漬	北91
青あせ	山口106
甘漬	徳73

理由⑥

健康長寿の食生活指針の虎の巻
高齢化時代・生活習慣病の巻
時代を健康に生き抜く「食事バランスガイド」もこの全集をもとに「地域版食事バランスガイド」の作成が各地で続々と

愛知、徳島、沖縄ほか。バランスのとれた日本型食生活を続けるには、なつかしくホッとさせる献立がいちばん。お年寄りや幼い頃の暮らしを思い出しながら、子どもたちは地域の暮らしに思いをはせながらいただきます。心もからだも満たしてくれる食事を実現するためのよきアドバイザーです。



だいこんそう、やまごんにゃくなど薬草のいろいろ(高知の食事)

理由⑦

民俗・地域史研究、薬草研究、方言研究など多彩な視点から注目
学術的にも価値の高い全集です。各都道府県巻ごとに「薬効のある食べもの・食べ方」「ライフサイクルと食(離乳食、妊婦食、冠婚葬祭など)」「救荒食」なども記録。それを索引巻でまとめて検索することも可能です。たとえば「薬効のある食べもの・食べ方」では抜け毛を防ぐごぼうの味噌汁(佐賀)、高血圧におおぼ(山形)、じごくのかまのふた(きらりんそう、秋田)、てんぐさの煮汁(千葉)、糖尿病になすの茎(青森)、かきの殻の粉(福井)などなど。

人気ウェブサイト「ほぼ日刊イトイ新聞」担当編集者は知っている「コーナー」にも登場
当編集者が紹介した上で、「よく、パートナ」と出身地が違うと「味」が濃い! 『薄い!』と「か、正月のお雑煮は丸餅だ!」『角餅だ!』など、意見が食い違うこともあるのですが、相手の

地域に根ざした食と暮らし

うかたま

★新しい食のライフスタイル誌
季刊 定価780円 年間3120円



食べることは暮らすこと一農に根ざした食の知恵と技、自然な暮らし方を、新しい感覚で若い世代に伝えます。A4変型判
7号 2007夏 おかんメニュー
お店では食べられない。思い出もいろいろ/お母さん自慢のわが家の味100軒分、再現・おかんのお弁当、拝見・おかんの宅配便、山口県長門市・おかんのごちそう祭り他
【バックナンバー】1号・朝ごはん 2号・お弁当 3号・おやつ 4号・パン 5号・雑穀 6号・草摘み ●各780円

定期購読受付中

食育活動

★食育を進める運動実践誌
季刊 定価600円 年間2400円
食育を進める上で参考になる最新事例を、家庭、学校、地域など様々な領域から紹介。A5判
6号 特集 地域の食卓を創る
〈高齢者〉の食育力
一食文化を継承する6つの実践から

農文協

東京都港区赤坂7-16-11
TEL 03(6360)1141
FAX 03(6360)1307

食育にもっとも必要な食事づくりの「こころ」を伝える聞き書き

この全集では、聞き書きをした地域ごとに、まず「四季の食生活」として、春夏秋冬の日常の朝昼晩の食事と祭りや盆、正月、仕事の節々での行事食（ハレ食）が記されていますが、季節を追って読み進むと、そこで一年を過ごして、その地の自然の優しさ、厳しさをまるまる体験したような気持ちになります。

家族の楽しみをも考えた食事づくり
下に掲載した『岩手の食事』の「県央の食」の書き出しをご覧ください。冬の朝、まだ暗いうちに朝食の準備をする主婦。寒さはいかばかりかと思うが、その主婦は夏から秋にかけて収穫して保存している食べ物をも「すべて頭に入れてみる」。そして今年の夏・秋の収穫までそれらを食べつなぐよう算段しながら、なおかつ「家族の楽しみをも考えて食事づくりに手間をかける」。

かて飯は「おしん」で有名になった大根飯だが、「少しのあわを加えてしっぽりさせる」。そして鍋の底に

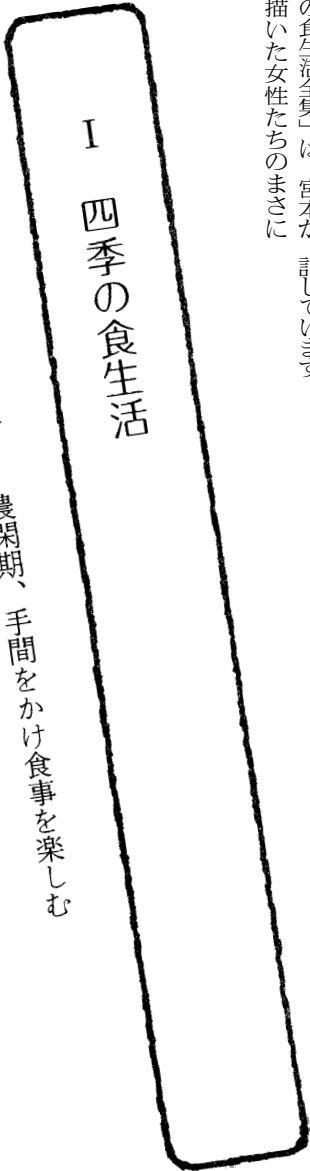


冬の朝食（上から漬物、きのこのおろしあえ、大根かて飯、納豆汁）

は米が集まるので「学校に行く子や山仕事に出かける人」には、このかての少ないところを「持たせる」。この淡々とした聞き書きの中から、身の回りの自然を活かす知恵と、あるものでおいしさを引き出す工夫、そして食べる人への思いやりまでもが感じられるでしょう。

文学的感動を覚える人間の暮らし
今年生誕100年を迎えて再評価の進む民俗学者・宮本常一は『家郷の訓』で

名もなき女性たちが發揮してきた家族への深い思いと愛情を描きました。「日本の食生活全集」は、宮本が描いた女性たちのまさに



I 四季の食生活

「日常茶飯」、食事づくり「わたしは『岩手の食事』景」講談社）の聞き書きを通して、どんな道徳や説教よりも心に響く人間の暮らしを描いているのではないだろうか。作家の富岡多恵子氏はこの「日本の食生活全集」に「文学的感動を覚えた」と記しています。

1 冬——農閑期、手間をかけ食事を楽しむ

(1) 青もの保存、主穀の端境期まで考えて——日常の食生活
冬。主婦は、秋に収穫を終えた米や豆、野菜のいろいろ、夏にとり入れた大麦、小麦のことを、すべて頭に入れてみる。来年の春、山菜や野菜がとれるまで青ものを保存し、夏、麦刈りがすむまで麦を残し、秋に米がとれるまで米を確保しておかなければならない。このような算段をしながらも、割合にひまなこの季節には、家族の楽しみも考えて食事づくりに手間をかける。

朝——大根かて飯、納豆汁、きのこのおろしあえ
冬の朝六時はまだ暗い。主婦はまず、いろいろにかて飯のなべをかける。かてはおもに大根が多いが、家によっては米が煮立ったときにあわを入れている。大根は、前の晩にかて切りで切り、ゆでておく。
大根かて飯は、よくかき混ぜて炊いても米が重いので沈み、なべの底はかてが少ない。学校に行く子や山仕事に出かける人には、このかての少ないところを弁当に詰めたり、にぎり飯にしたりに持たせる。

こと（生きること）の「こころ」を取り戻すことが、昨今いわれる食の乱れを克服することにつながるのではないだろうか。

