

図書館サポーター推薦

2019.7.22 - 9.30

本を“味わう” — 食の本特集 —

“Tasting” the books about foods



● リストの見方

資料タイトル Title / 著者 Author

所在&請求記号 Location & Call Number

図書館サポーターからのコメント Library Supporter's Comments

銀河鉄道の夜：童話集：他十四篇 / 宮澤賢治作；谷川徹三編

大岡山：B1F-文庫・新書 080/Ic/76, B1F-一般図書 913.8/M

すずかけ台：3F-一般図書 913.8/M

「注文の多い料理店」を収録した本書。二人の紳士は山奥で見つけた山猫亭にて、次々と店側から「注文」を与えられていく。靴の泥を落とす、クリームを手に塗る、体に塩を塗り込む…？コミカルで短く読みやすい内容だが、読後には考えさせられるものがあるだろう。

こめと日本人：歴史を動かした米の魔力 / 樋口清之著

大岡山：B1F-一般図書 383.8/Ko

日本人の主食と言ったら「コメ」である、ということに異論を唱える人はそれほど多くないでしょう。はるか昔より、この国の人々の日常を支えてきたこの「コメ」。それは単なる穀物にとどまらず、日本の文化に計り知れない影響を与え、時として時代の転換点となる程のパワーをもってきました。本書を手にとって、いにしえの風を、そして現在までつながる「コメ」の力を、想像力をかきたてる情報の数々とともに体感してみてはいかがでしょうか？

人間は何を食べてきたか：[食]のルーツ5万キロの旅 / NHK取材班 著

大岡山：B1F-一般図書 383.8/N

食は私たちの生活に深く結びついています。では、私たちが普段食べている食材、じゃがいも、パン、肉…、それらの食材の原産地ではどのような食文化が築かれているのでしょうか。NHKの取材班が5つの食材とその原産地に焦点をあて、食材がどのようにつくられ、食べられているのかをありのままに記録したのがこの本です。その地域に住む人々の食材に対する考え方は、普段食べ物を消費しているだけの私たちにとって新鮮に感じるかもしれません。

食べ物としての動物たち：牛、豚、鶏たちが美味しい食材になるまで / 伊藤宏著

大岡山：B1F-一般図書 408/B/1341

食べ物としての動物たちが生きている姿は、ほとんど目に触れることはない。彼らは美味しい食材を提供するために、一体どのように生きているのだろうか。極上の霜降り肉はなぜ美味しいのだろうか？豚は何か月で食べ頃になるのだろうか？この本は答えてくれる！

料理のなんでも小事典：カレーはなぜ翌日に食べる方がおいしいの？ / 日本調理科学会編

大岡山：B1F-一般図書408/B/1614

すずかけ台：3F-一般図書 408/B/1614, 596/N

「タピオカとハルサメの違いは？」 「流しそうめんがあるのに流しうどんがないのはなぜ？」
知っているようで知らない料理の疑問を解説！ 料理にまつわる日常的な疑問から豆知識まで。 様々な疑問に対し、科学的な解説に加えおいしく料理する方法まで解説。

「健康食品」ウソ・ホント：「効能・効果」の科学的根拠を検証する / 高橋久仁子著

大岡山：B1F-一般図書 408/B/1972

いよいよ夏本番!! よしっ! ダイエットを始めよう! と意気込み、健康食品を手に入れているそのあなた!!! 本当にそれだけでダイエットが成功するのでしょうか? 本書では健康食品の真の正体やその宣伝手法に使われている巧妙なテクニックなど、健康食品の裏事情が徹底的に解説されています。私たちは知らないうちに企業の策略にはまっ

ているかもしれません!?!?ぜひご一読ください!!

チーズの科学：ミルクの力、発酵・熟成の神秘 / 齋藤忠夫著

大岡山：B1F-一般図書 408/B/1993

チーズに虫歯予防効果があると知っていますか? 「さけるチーズ」がなぜさけるか知っていますか? この本はチーズの歴史、種類の紹介からはじまり、チーズの製造や物性までチーズに関するあらゆる知識が詰まっています。チーズの魅力を知ってお気に入りのチーズを探してみてください。

「おいしさ」の科学：素材の秘密・味わいを生み出す技術 / 佐藤成美著

大岡山：B1F-一般図書 408/B/2051

わたしたちが食事を愛するのは、食事を通して「おいしい」という経験を得られることを知っているからです。では、そもそも「おいしい」とはどういうことなのでしょう

か? 本書では、人間がおいしさを感じるメカニズムを分解し、定量的な説明を加えているほか、食品のおいしさがどのようにして生み出されているのかを、食材および調理の面から詳しく説明しています。

パンの科学：しあわせな香りと食感の秘密 / 吉野精一著

大岡山：B1F-一般図書 408/B/2058

現在日本でも多く食されるようになってきているパン。このパンは一体どこで生まれどのような変遷を遂げてきたのか、どのようにして作られているのか、他国ではどのようなパンが食べられているのか、あなたは知っていますか？パンについて理解を深め、パンに思いをはせながら食べることにより、更なる発見があることでしょう。

細胞が自分を食べるオートファジーの謎 / 水島昇著

すずかけ台：3F-一般図書 463.6/M

2016年に大隅良典先生（現在、本学栄誉教授/特任教授）がオートファジーの研究でノーベル生理学・医学賞を受賞!!

で、オートファジーっていったいなに？

長年大隅先生と共にオートファジーを研究してきた東大・水島先生によって記されたこの本は、一般向けに書かれており生命科学に明るくない人でも読みやすい一冊になっている。

これまでオートファジーがよくわからなかった人も、これを読めば細胞の不思議にのめり込んでしまうかも!?

毒物ずかん：キュートであぶない毒キャラの世界へ / くられ文・監修；姫川たけお
絵・まんが

大岡山：B1F-一般図書 491.59/Ku

[Warning!!!!]食べられません。水銀やフグの毒にMDMAなどなど、ドクドクしい仲間が擬人化された世界を覗いてみませんか？

ポップな表紙からは想像できない情報量がそこには待っているでしょう。あなたは毒の本質を見抜くことができるかな？

からだに美味しい野菜の便利帳 / 板木利隆監修

大岡山 : B1F-一般図書 498.5/Ka

ぶどうには疲労回復効果があるってご存じですか？この本には、多種類の野菜や果物について効能や簡単な調理方法、下ごしらえの方法などがわかりやすく記載されています。お茶の入れ方や自家製ドレッシングのレシピまで、情報盛りだくさん♪料理のレパートリーが増えること間違いなしですよ！

大学で学ぶ食生活と健康のきほん/ 吉澤みな子, 武智多与理, 百木和著

大岡山 : B1F-一般図書 498.5/Y

毎日の食生活は健康にどう影響するか。食べ物はどうやってエネルギーに変わり、体に機能するか。人生のそれぞれの段階でどんな食生活を送るべきか。どうやっておいしく、栄養バランスのよい料理を作るか。この本を読んで、おいしく、そして健康な毎日を送りましょう。

ベルギービールという芸術 / 田村功著

すずかけ台 : 1F-ペリパトス文庫 : 文庫・新書 588.5/Ta

カフェの壁一面に書かれたメニューはすべてビール。「突然死」という名前の甘酸っぱいルビー色のビール、ピンクの象の幻覚が見えるほどアルコール度数の高いビール、壺に入った酸っぱいビール…こんな国では「とりあえずビールで！」は通用しない。それぞれの専用グラスに注がれるビールは味・香りだけでなく、泡、色、そしてグラスも美しい。まさに醸造家とベルギーの大地が創り出した芸術作品である。本書には九州よりも小さい国ベルギーで造られる1000種を超える銘柄のビールの歴史、製法、味わい方、独自の分類法までありとあらゆることが書かれている。ビール独特の苦みが苦手なあなたも、ワイン・ウイスキー派のあなたも、きっとベルギービールの世界に魅了されるだろう。

食品の保存テク：もっとおいしく、ながーく安心 / 朝日新聞出版編著

すずかけ台：1F-ペリパトス文庫：和書 596/A

自炊を始めた人は注目！

一日では食べきれないから小分けしたいんだけど…
でも昨日買ったお肉はなんだか昨日と違ってまずい
長持ちするはずの食材がすぐダメになっちゃった?!
忙しくて毎日買い物に行けないけど美味しく食べたいな～

無駄なく美味しく食べきるために、それぞれの食材の適した保存方法をチェックしてみましよう。忙しくて週末にまとめて買いしても一週間ずっと美味しく食べれますよ！
キッチンの片隅にこの一冊を置いてみては？

料理のわざを科学する キッチンの実験室 / Peter Barham著；渡辺正, 久村典子訳

大岡山：B1F-一般図書 596/B

みなさんは水とお湯のどちらが先に凍るか知っていますか？実はお湯の方が早く凍るんです！これはムペンバ効果と言われ、いまだ説明されていません。また、ゆで卵の茹で時間は計算で求めることができます。この本では、これらのような料理を作る際に使う、または目にする現象を科学的視点から紹介しています。後半は実際の料理のレシピが載っています。レシピには失敗例と対策が細かく表にまとめてあり、とても分かりやすく初心者にもおすすめです。

チューブ生姜適量ではなくて1cmがいい人の理系の料理 / 五藤隆介著

大岡山 : B1F-一般図書 596/G

「『適量』とか『ひとつまみ』って何?」「味見してみたけど、この味が正解なのか分からない!」「せっかく買った食材を使い切れずにダメにしてしまった……」など、料理で挫折した経験、ありませんか? 理系向けに書かれた分かりやすいレシピのほか、揃えたい調理器具や調味料、食材の保存方法など、料理に必要なノウハウがまとめられた一冊です。経験値ゼロのあなたも、この本を読めばきっと料理ができるようになります!

不味い! / 小泉武夫著

すずかけ台 : 1F-ペリパトス文庫 : 和書 596/Ko

美味しいグルメを紹介する雑誌やテレビ番組は多数存在しますが、裏を返せば世の中には不味い食べ物も沢山あるはずです(笑)。この本では、不味い食べ物に焦点を当てて大食いの著者が面白おかしくレポートしています。ピーマンや納豆が嫌いといった個人的な好みとは関係なく皆が一樣に不味いと感じる食べ物もあり、「不味い学校給食」や「不味い総菜」などの章はご自身の経験と照らし合わせて共感できる箇所も多いのではないのでしょうか。著者は挑戦心が強いようで、昆虫やカラスのような普段は食べる機会のなさそうな食べ物も取り上げられています。

科学が創造する新しい味：おいしさと驚きの料理を作るサイエンス・レシピ / オフィスSnow編著

大岡山：B1F-一般図書 596/O

食事をしたときの「おいしい…！」の理由、気になりませんか？味、香り、食感、見た目など、いくつもの要素の組み合わせで完成する「おいしさ」の仕組みを解説してくれる一冊です。シェフ渾身の一品一品をそれぞれ「料理の構造」「シェフの狙い」「味をつくる科学的技法」の3点から説明してくれるので、これを読めば今までは漠然と感じていた「おいしさ」がきつとずっと鮮やかにみえてくるはずです。

Cooking for Geeks：料理の科学と実践レシピ / Jeff Potter著；水原文訳

大岡山：B1F-一般図書 596/P

「われわれギークは物事の仕組みを解き明かすことに熱中しているが、それでも食事はしなくてはならない」から始まるどこかで見たような表紙のこの本、なんとおなじみO'REILLYが出版している料理本です。ソフトウェアエンジニアならフフツとなるようなジョークも所々にちりばめられています。料理のレシピだけでなく、実験(?)やインタビューなども載っていて愉快的な一冊。

世界をたべよう!旅ごはん / 杉浦さやか著

すずかけ台 : 1F-ペリパトス文庫 : 和書 596/Su

旅行を楽しむ方法はいろいろあると思いますが、旅ごはんも欠かせないですね。旅行好きの著者が世界各地の印象的な食べものをかわいいイラストとともにご紹介します。

軽食やB級もたくさん載せていますので、学生にぴったり！

旅立つ前にぜひチェックしてください。

そして、たまには写真だけではなく、著者のように絵を描いたり短い文を書いたりなど、旅行先で感じたことを自分だけの方法で記録してみたらいかがですか。

一層楽しく忘れられない旅行になるかもしれません。

英語で伝える和食 : Eat and speak washoku / 濱田伊織著

すずかけ台 : 2F-留学生用資料 596.21/H

この本では外国人が気になる和食の疑問やレシピ、マナーなどが日英両方の言語で紹介されています。和食は2013年にユネスコの無形文化遺産に登録され、これまで以上に国内外で注目が高まっていますが、留学生に英語で和食のことを伝えたい日本人学生も、日本語で和食のことを学びたい留学生にも役立つのでおすすめです。

This book shows the recipes, manners, and questions of Japanese food "washoku" that foreigners are interested in both Japanese and English. Washoku has been registered as a UNESCO's Intangible Cultural Heritage of Humanity in 2013 and it is attracting much attention both internationally and locally. I recommend this book for Japanese students who want to introduce washoku to foreign students in English, and also for foreign students who want to learn about washoku in Japanese.

A taste of Japan : food fact and fable : what the people eat : customs and etiquette / Donald Richie

大岡山 : B2F-語学・留学用資料 596.21/R

すずかけ台 : 2F-留学生用資料 596.21/R

In the culinary world, Japanese cuisine has its own special place. Japanese cuisine has won the hearts of millions of people all around the world from Europe to America to Africa. Famous Japanese dishes, that we all love, are not just food but also cultural expressions of Japanese people. The author of this book dives into the history, origin and ingenuity of 14 Japanese dishes and explains how to appreciate both the culture and the cuisine. With stunning photographs and graceful writing, this book is a must read for food lovers!

台湾行ったら、これ食べよう! : Taiwan / 台湾大好き編集部編

大岡山 : B1F-一般図書 596.22/Ta

台湾といえば、食べ物がおいしいとよく言われています。行ったことのない人でも名前を聞いたことのある「魯肉飯（ルーローハン）」や「臭豆腐（シュウトウフ）」などは、一体どういう料理でしょうか。本書では、日本人の視点からローカルな台湾グルメが紹介されています。料理の作り方から、現地の人しか知らない実際の食べ方まで詳しく説明されています。普通のガイドブックと違って、台湾ならではの日常を味わえるところがおすすめです。

この駅弁が旨い! / 小林しのぶ [著]

すずかけ台 : 1F-ペリパトス文庫 : 文庫・新書 596.4/Ko

旅のお供といえどももちろん駅弁!!

シウマイ弁当やかしわめしといった定番の駅弁から、うどんに焼きそば、果てはワインまで!?全国各地のオリジナリティあふれる変わり種まで、駅弁を20年以上食べ続けてきた著者よりすぐりの駅弁たちが紹介されています。

中身をカラー写真で紹介しているので、弁当箱を開けたときのあのワクワクを疑似体験できます!!

食欲をそそられたなら夏休みは日本一周駅弁巡りの旅なんていかが?

Ekiben : the ultimate Japanese travel food : the box lunch you buy at the station and eat on the train / Aki Tomura

大岡山 : B2F-語学・留学用資料 596.4/To

Japanese bento is a ready-made boxed meal you can take along with you and enjoy wherever you like. In many places in Japan you can find the local lunch boxes. Every each bento is a regional speciality in an original packaging. It contains local ingredients and original tastes. This book features "ekiben", japanese travel bento. When you travel and try local food, do not miss the opportunity to learn about Japanese travel bento. You will find many ultimate design packages and which station is selling them by this book.

汽車弁駅弁旅の味 / 林順信著

大岡山 : B1F-一般図書 596.8/H

みなさんは駅で売り子を見たことがありますか？新幹線や飛行機が発展した現在、移動にかかる時間は大きく短縮され、旅の途中で車内で駅弁を食べること、ましてやホームで売り子から駅弁を買うことなどほとんどなくなってしまいました。しかし駅弁にはその地域の魅力がギュッと濃縮されており、旅を2倍も3倍も楽しいものにしてくれます。この本を読めば、駅弁が盛んだったころに思いをはせながらきつと旅に出たくなるはずです。この本と駅弁とともにゆったりとした旅に出てみませんか？

未来食堂ができるまで / 小林せかい著

すずかけ台 : 3F-「東工大卒業生の本」文庫 673.97/Ko

「誰もが受け入れられ、誰もがふさわしい場所」を作りたいという願いから生まれた、「未来食堂」というとてもユニークな食堂が誕生するまでの過程が綴られています。著者の小林せかいさんは本学の理学部数学科の卒業生です。女性エンジニアから転身して食堂を開くことに至った経緯や修業と称した様々な飲食店でのアルバイト経験、そして独特のコンセプトに基づいたお店作りのための努力など、未来食堂への熱い思いが感じられる一冊です。

ジョコビッチの生まれ変わる食事：あなたの人生を激変させる14日間プログラム /
ノバク・ジョコビッチ著；タカ大丸訳

すずかけ台：1F-ペリパトス文庫：和書 783.5/D

グランドスラム通算15回制覇（歴代3位）、史上初のマスターズ1000全大会制覇、世界ランキング1位通算在位は歴代5位の236週、…と数々の栄光を残してきた史上最強のテニス選手の一人であるノバク・ジョコビッチが著者となっている本書は、食が自己のパフォーマンスを高めるうえでいかに重要なことであるかを教えてくれる。ジョコビッチが世界ランク3位に長い間在籍していながら世界ランク1,2位の選手に勝つことができず、第三の男と呼ばれていた時代から絶対王者になる転機が、食生活の見直しであった。

自分のパフォーマンスを高めたいと考えているすべての人、テニスファンにとって必読の一冊である。

捕まえて、食べる / 玉置標本著

すずかけ台：1F-ペリパトス文庫：和書 787.1/Ta

釣りが趣味でも、エイを釣るところからホンオフェ（世界で二番目に臭い食べ物）を作ったことのある方はあまりいないのではないのでしょうか。著者は大学生の頃からキャッチ&リリースならぬキャッチ&イートを楽しんでおり、その対象は山菜やキノコから魚介類まで多岐にわたります。お店で買うほうが安くても、自分で捕まえたものを調理して食べるという体験に価値があるとのこと。真似をするには勇気が必要ですが、身近なものだと公園のセミも食べられます。

鴨川食堂 / 柏井壽著

すずかけ台：1F-ペリパトス文庫：文庫・新書 913.6/Ka

客の思い出の味を探してくれるという不思議なお店の話。そこに人は様々な思いを抱きながらやってくる。誰しもが持つ食の思い出と、京都で長年案内人をしてきた著者ならではの味を合わせた温かい物語です。読めば自分の思い出の味がよみがえること間違いなしです。