



食材について調べてみよう

〒335-0021 戸田市大字新曽1707 TEL442-2800 HP <https://library.toda.saitama.jp/>

近年、食文化の多様化にともない野菜や調味料など外国から新しく入ってきた食材が多く見られるようになりました。そのため、料理本の材料になじみのない食材の名前があり、「これは何?」と思った経験はありませんか?

今回はそんな食材について調べることのできる資料をご紹介します。

【知りたい情報はどんなことですか?】

食材の「どんなことについて知りたいのか?」調べる前にテーマをしぼっておくと、効率よく調べることができます。

例として

食材にどんな栄養価があるか。

外国の野菜がどんな料理に使われるか。 など

【まずは百科事典で基本情報を確認しましょう!】

調べる対象がどんなものかよくわからないときは、まず百科事典を引いてみましょう。基本情報を知っておくと調べやすくなります。お手持ちの辞書などでもOKです。

例として **コリアンダー** を引いてみましょう。

『総合百科事典 ポプラディア①~⑫』ポプラ社 2011年 (分類R031)

索引で **コリアンダー** を引くと「→ **コウサイ**」と出ています。

〈**コウサイ** [香菜] (④巻 p88) からわかること〉

*セリ科コエンドロ属の1年草または越年草で、**ハーブ**や**野菜**として使われる。

***シャンツァイ**、**パクチー**、**コエンドロ**、**コリアンダー**などの別名がある。

*若い葉はスープ、サラダ、いため物に利用され、乾燥させた果実は、**香辛料**として利用される。

→こうしてわかったことが調べるときのヒント・**キーワード**になります!

【書架に行ってみましょう】

食材について調べることができる資料は二つの分類にあります。

分類	記号
食品・栄養	498.5
料理	596

この分類の棚に行ってみましょう。実際に手にとってみるとわかりやすい資料が見つかります。

【食品・食材について調べることができる資料】

一例ですが、本館・参考資料室の棚には以下のような資料があります。

『食材図典 FOOD'S FOOD』シリーズ 小学館 分類R498.5-シ
☆写真や図グラフなどが多く見やすい資料です。
新版 食材図典(生鮮食材篇) 2003年
魚介類、肉・卵、野菜、果物、穀類など種類ごとに大見出しがあり、更に細かく分かれた小項目がある。 例) 穀類・豆・芋→ジャガイモ→メークイン ☆各項目解説の他、主要種の食品成分グラフ、市場動向グラフなども出ている。 ☆日本で食べられている食材が主であり、魚介類などの分類も詳しい。
食材図典 II(加工食材編) 2001年
様々な加工食材と西洋、エスニック、中国の料理の食材が収録されている。
食材図典 III(地産食材篇) 2008年
地域食材編と基本情報編に分かれている。各地の農産物、水産物などが都道府県ごとに出ている。 行事に関わる食材や県別の「食」に関するデータなども出ている。

『[カラー版]世界食材事典』 柴田書店 1999年 分類R498.5-セ
種類ごとに食材の特徴や解説、食べ方、栄養成分、保存法、選び方などが載っている。索引あり。 ☆カナダで作られたものを翻訳した事典なので調理方法やレシピが欧米風。

『薬膳 素材辞典』 辰巳洋 主編 源草社 2006年 分類R498.5-ヤ
食薬とはどんなものか説明している「総論」と各食材について解説している「各論」で構成される。 「各論」は食薬の性能ごとの分類で分かれており、各項目では収穫時期、食する部分、調理方法、働き、注意などが出ている。索引あり。 性能の例) 辛温解表類：温性、味は辛味、発汗の作用が強い。(生姜、三葉、紫蘇など)

『料理材料大図鑑 マルシェ』 辻調理師専門学校 監修 講談社 1995年 分類R498.5-リ
写真ページと解説が分かれていてどちらも内容が充実している。 それぞれ野菜、果物、魚介類、食肉類などの分類に分かれている。 解説には特徴・使用方法や調理時のコツなども出ている。索引あり。

『世界の食材図鑑』 グラフィック社 2010年 分類R596-ウ
ルーキー・ウェール/ジル・コックス 著 深田美奈 監修
乳製品、果物・野菜、粉・穀粒、魚介類、獣肉などの種類ごとに食材の写真が出ている図鑑。 ☆索引から引くこともできるが、写真が多いため見た目からも探しやすい。 索引あり。付録として肉の部位の図あり。