



## 世界の食文化を旅する

栄養学科 助教

千葉 綾乃

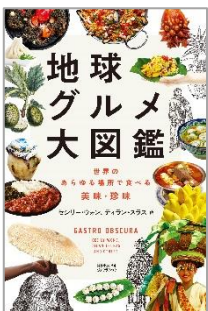
CHIBA AYANO

今回おすすめする本は、世界の料理や食事に関する本です。手に取ると、まるで様々な国へ旅行に出かけるようなわくわく感が湧いてきます。おいしそうな料理から、食べたことのない食材、珍しい組み合わせ、想像もつかない味まで、様々なものが紹介されており、読んでいるとお腹が空いてきます。

おすすめポイントは、世界各地の料理を紹介することに留まらず、それぞれの食文化が持つ歴史や社会的背景が記述されているところです。料理

は、その地域の歴史、地理、社会、宗教、伝統に深く根ざしており、一皿の中に様々なストーリーが詰まっています。これらの本を読むことで、世界各地の食文化を知り、遠く離れた国の生活を垣間見ることができます。

また、「食で巡るトルコ」は、いつか必ず訪れたい国の一つがトルコということでおすすめ本として選びました。旅行する日を夢見ながら、トルコの食を予習しています。そんな風に、いつか訪れたい国の食について本を読んで知ることは、



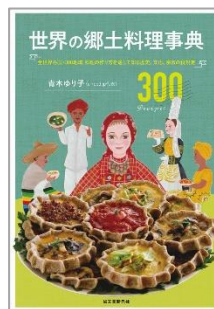
『地球グルメ大図鑑：世界のあらゆる場所で食べる美味・珍味』

セシリー・ウォンほか

今井仁子ほか訳

日経ナショナルジオグラフィック

383.8||W85



『世界の郷土料理事典：全世界各国・300 地域 料理の作り方を通して知る歴史、文化、宗教の食規定：300 Recipes』

青木ゆり子

誠文堂新光社

オンライン図書



旅行の楽しみを増やしてくれると思います。

最後に、世界各地の料理の味や香りを想像しながらページをめくり、気になる料理を実際につけてみることもこれらの本の楽しみ方の一つです。

身近な食材で作ることができるレシピも多数紹介されているので、料理を作り、その国を考えながら、味わって食事をし、豊かな時間を過ごしてみることもおすすめです。



『世界の台所探検  
：料理から暮らしと社会がみえる』

岡根谷実里  
青幻舎  
596||044



『世界の食卓から社会が見える』

岡根谷実里  
大和書房  
383.8||044



『世界の朝ごはん、昼ごはん、夜ごはん  
：みんな、何を食べてるの?』

ニキズキッチン  
グラフィック社  
596.2||N73



『食で巡るトルコ =Türkiye'nin  
Yemeklerine Yolculuk』

岡崎伸也  
阿佐ヶ谷書院  
596.22||048

