

7. インターネットで調べてみよう！

世界の料理 旭化成

<https://www.asahi-kasei.co.jp/saran/recipe/world/#gsc.tab=0>

比べてみよう！世界の食と文化 明治

<https://www.meiji.co.jp/meiji-shokuiku/worldculture/>

しょうゆが彩る世界の料理 キッコーマン

<https://www.kikkoman.com/jp/memory/soysaucecooking/>

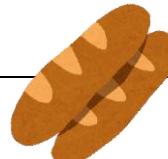
世界の料理 給食レシピ集

<https://www.egaoderanchi.jp/recipe/world/>

コラム



主食、みんな一緒に？



日本で主食と言えば「お米」を思い浮かべますよね。世界各国はどうなのでしょうか。

主食とは「食事の中心となる食べ物で、エネルギーの供給源」です。穀物(米、麦、トウモロコシ、キビ、アワ、ソバなど)だけではなく、芋類も世界各地で食べられています。地域によっては米、麦の加工品、芋類が中心など様々ですが、主食がはっきりしない国や地域もたくさんあります

ちなみに、肉や魚が「食事の中心となる食べ物で、エネルギーの供給源」になっている場合、主食は肉が魚でありパンは副菜ということになりますね。

出典:『世界の料理』 ポプラ社 (J 383 セ)

図書館利用の達人になろう No.49 2026年2月発行

世界の料理について調べてみよう

世界にはいろんな料理があります。国や地域によって、食文化や食材、味や見た目が様々です。世界の料理について調べてみましょう。

1. まずはキーワードを見つけてみよう！

料理 西洋料理 東洋料理 世界三大料理

家庭料理 調味料 スイーツ かし 菓子 フастフード

フードファイター フードバンク ひじょうしょく 非常食

2. 参考図書(辞典や事典)を使おう！

キーワードとなる言葉を調べてみましょう！

『総合百科事典 ポプラディア』 ポプラ社 (JR 031 ソ)

『ポプラディア情報館 世界の料理』 ポプラ社 (J 383 セ)

『食のビジュアル情報図鑑』 栄風舎 (R 596 ロ)

『食物の世界地図』 栄風舎 (R 383.8 フ)

『食のことば由来事典』 栄風舎 (R 383.8 エ)

『西洋たべもの語源辞典』 東京堂出版 (R 383.8 ウ)

3. 世界の料理について調べてみよう！

・『世界の朝ごはん、昼ごはん、夜ごはん』

グラフィック社 (リョウリ 596.2 セ ⑯)

・『石井好子のヨーロッパ家庭料理』 河出書房新社 (リョウリ 596.2 イ ⑯)

・『パンの事典』 成美堂出版 (リョウリ 596.6 ハ ⑯)

世界各国のパンだけでなく、パンの歴史や作り方など、パンについて様々なことを学べます。

・『ケーキ』 翔泳社 (リョウリ 596.6 フ ⑯)

・『見て、読んで楽しむ世界の料理365日』 自由国民社 (383.8 ア)

・『知っておきたい！中国ごはんの常識』 原書房 (383.8 ジ)

・『韓国の味』 韓くに手帖舎 (383.8 カ)

・『フランスの食卓』 グラフィック社 (383.8 ハ)

・『辺境メシ』 文藝春秋 (383.8 タ)

日本では絶対に食べないような世界の料理をこの本の筆者が食す本です。

・『つくって楽しい！世界のスイーツ』 汐文社 (J 596 ミ)

・『世界の麺図鑑』 地球の歩き方 (290.9 セ)

・『世界のお菓子図鑑』 地球の歩き方 (290.9 セ)

・『世界の地元メシ』 地球の歩き方 (290.9 セ)

・『ドイツ菓子図鑑』 誠文堂新光社 (リョウリ 596.6 モ ⑯)

・『世界食べものマップ』 河出書房新社 (J 383 マ)

世界6大陸、39の国のバラエティ豊かな食文化をカラフルでかわいいイラストとやさしい解説で紹介しています。

・『世界の料理』 河出書房新社 (J 383 セ)



4. 歴史について調べてみよう！

・『スペイン修道院の食卓』 原書房 (リョウリ 596.2 ス ⑯)

・『歴メシ！』 柏書房 (383.8 エ)

過去の物語にある、失われたもしくは失われつつある料理を再現した本です。

・『お菓子の由来物語』 幻冬舎 (383.8 ネ)

・『食べものの伝来がわかる絵事典』 PHP 研究所 (J 383 タ)

・『世界遺産になった食文化』 WAVE 出版 (J 383 セ)

ユネスコの無形文化遺産に登録された料理や、その国の歴史や文化について紹介しています。



5. マナーについて調べてみよう！

・『教養としての食べ方』 サンマーク出版 (リョウリ 596.8 マ ⑯)

和食、洋食、中国料理の食べ方を紹介しています。

・『グルメ以前の食事作法の常識』 講談社 (リョウリ 596.8 オ ⑯)

・『いまさら聞けない箸の持ち方レッスン』

主婦の友社 (リョウリ 596.8 ナ ⑯)

・『人生が変わる！食べ方』 主婦と生活社 (リョウリ 596.8 ジ ⑯)

高級店から身近な外食のマナーまで、様々な食べ方のマナーを学べます。



6. 職業について調べてみよう！

・『職場体験完全ガイド 31』 ポプラ社 (J 366 シ 31)

食べ物を作る仕事を紹介しています。

・『食べるスポーツ フードファイターの挑戦』 健成社 (J 289 コ)