

# はじめての 保存食便利帖

*The First Handy Book of  
Preserved Food*

作る楽しみ、待つ楽しみ、  
食べる楽しみ。

ジャム、ピクルス、ドライフルーツ.....  
常備菜や非常食としても役立つ、  
54種類の世界の保存食を集めた図鑑と、  
55種類のレシピを紹介。



## 保存食の基礎知識



### 🗑️ 保存食とは何か？

保存食とは一般的に、長期間(数カ月～数年)貯蔵・備蓄することを目的に、防腐・加工処理された食品を指します。その多くは、冬季や乾季、航海、戦争など、食料の確保が難しい状況に備えて、昔の人々が知恵を絞って生み出したものです。現代のように食料が豊富でなく、冷蔵・冷凍技術もなかった時代、食品を腐敗やカビから守り長く保存するという事は、当時の人々にとって継続的かつ安定的に食料を得るということの意味し、長年にわたって研究されてきました。

保存食は原料や製法、保存方法によって分類され、畜産物なら燻製、塩漬け、干し肉、油漬け、水産物なら干物、燻製、塩漬け、酢漬け、油漬け、農産物なら野菜の乾物や漬物、果実のジャムや砂糖漬けなど、その種類は多岐にわたります。かつてはその地域でのみ限定的に食べられていた保存食ですが、保存技術や輸送手段が発達した今では、名産品として広い地域で親しまれています。さらに近年はその保存性の高さ以外のメリットにも注目が集まっています。例えば梅干しに含まれる「梅リグナン」には強い抗酸化作用があり、疲労回復や食欲増進効果が期待できるなど、健康食品としても認知されているほか、緊急・災害時の備蓄食料としても役立っています。

06

# Pickled Olive

## オリーブの塩漬け

数千年も前から食されている  
地中海地域のソウルフード

(左・下) 果実の熟し具合によって色が異なり、風味や食感も微妙に違う。



ピメント(赤パプリカ)を詰めたタイプ。

### 地

地中海沿岸を原産とするオリーブの歴史は古

く、紀元前3000年頃にはすでにオリーブオイルが使われていたという。しかし、果実は渋味と苦味が強く生食には適さないため、食用にするには塩漬けが一般的な方法だ。伝統的な製法では、果実を樽に入れて塩水に浸し、染み出したアクを取り除きながら、約半年かけてゆっくり渋抜きする。そして長期保存する場合は、塩水と一緒に瓶詰または缶詰にして冷蔵所で保存する。現在はさまざまな製法があり、ハーブやスパイスを加えたもの、バブリカやチーズ、アンチョビを詰めたものなど、味付けも多岐にわたるが、今も昔も生産地の食卓になくはない存在となっている。

● どうやって食べる？ 前菜やつまみとしてそのまま食べるほか、サラダやピザ、パスタ、ペースト、ソースの具材など、さまざまな使い方がある。

(左) トマトやキュウリ、赤タマネギ、フェタチーズなどと混ぜたギリシャの「グreekサラダ」。(右) さまざまな種類のオリーブが並ぶフランスの市場。



### Data

- 分類 塩漬け
- 主な食材 オリーブの果実、塩
- 発祥国・地域 地中海沿岸
- 発祥年代 不明
- 保存期間

【開封前】冷蔵所で約3年

【開封後】果実を液体に浸し空気に触れない状態にして、冷蔵庫で約1カ月



# Kaya

カヤジャム

東南アジアで広く愛される  
ココナッツミルクと卵のジャム



パンダンリーフを少なめにすると、黄色いジャムになる。

## 単

に「カヤ」とも呼ばれる  
カヤジャムは、マレー

語で「豊かな」という意味の名前を持つジャムの一種。発祥国のマレーシアをはじめ、東南アジアでは朝食やおやつとして広く親しまれている。

ココナッツミルク、卵、砂糖を煮詰めて作るが、煮詰める時間のほか、色付けや香り付けに加えるパンダンリーフというハーブの量によって黄や茶、緑など色が異なる。そのビビッドな見た目とは裏腹に、ココナッツミルクのまろやかな甘味とココを感じる優しい味わいが特徴で、一度食べたたらクセになる人も多い。家庭でも手作りできるが、現地ではスーパードでさまざまな種類の瓶詰が売られており、お土産の定番になっている。

ア  
カ  
サ  
タ  
ナ  
ハ  
マ  
ヤ  
ラ  
ワ

## Data

- 分類 加熱濃縮
  - 主な食材 ココナッツミルク、卵、砂糖、パンダンリーフ
  - 発祥国・地域 マレーシア
  - 発祥年代 19世紀頃
  - 保存期間
- 【開封前】密封容器に入れて、冷暗所で約1年  
【開封後】冷蔵庫で約1週間

## ● どうやって食べる？

現地のカフェでは、トーストにカヤジャムとバターをたっぷり挟んだ「カヤトースト」と、練乳入りの甘いコーヒー「カピ」、半熟卵のセットが朝食の定番メニュー。専門店も数多くあり、観光客にも人気だ。

(左)カヤトースト。(右)パンダンリーフの量や煮詰める時間により色が変わる。



12

## Caviar

キャビア

「黒いダイヤ」と称される  
高級珍味

キャビアを食べる際は金属の臭いが移るため、  
金以外の金属製のスプーンは使わない方がよいとされる。

キ

キャビアとは、チョウザメの卵を塩漬けにした保存食。その歴史は16世紀にカスピ海沿岸で始まったとされ、19世紀中頃に西ヨーロッパに輸出されると、高級珍味として上流階級の間で食されるようになった。その後、長期保存が可能な瓶詰製品が登場すると世界中に広まったが、乱獲や気候変動などによってカスピ海に生息するチョウザメが激減し、価格が高騰した。

現在は世界各地で養殖が可能になったが、カスピ海産の、特にロシア産キャビアは最高級品として今なお有名だ。また、チョウザメの種類により卵の大きさや価値が異なるほか、長期保存用に塩分濃度が高い輸出品よりも、原産国用の製品の方が美味とされる。

## Data

- 分類 塩漬け
- 主な食材  
チョウザメの卵、塩
- 発祥国・地域 カスピ海沿岸
- 発祥年代 16世紀
- 保存期間 【開封前】(瓶詰・低温殺菌)冷蔵庫で約1年半、(缶詰・低温殺菌)冷蔵庫で約1年、(缶詰・非加熱)冷蔵庫で約1カ月  
【開封後】冷蔵庫で3~5日

## ● どうやって食べる？

主に前菜として食べるが、ロシアでは酢に漬けてマリネにするほか、炒めることもある。なお、卵の大きい順からマイルドな味の「ペルーガ」、ナッツに似た味の「オシェトラ」、独特な風味の「セヴルーガ」がある。

(左)クラッカーにクリームチーズとキャビアを載せて前菜に。(右)チョウザメ。



# Pancetta

パンチェッタ

38



さいの目に切った  
「パンチェッタ・ステーザ」。

豚バラ肉を塩漬けにした  
イタリア料理の隠し味



ロール状の「パンチェッタ・アトラータ」の薄切り。

パンチェッタには、ロール状の「パンチェッタ・アトラータ」と、平らで表皮が付いた「パンチェッタ・ステーザ」があり、前者は前菜としてそのまま、後者はサイコロ状に細かく切って料理に使うことが多い。また、ベーコンのように燻製した「パンチェッタ・アッフミカータ」もある。

**パ**ンチェッタとは、「豚バラ肉」を指すイタリア語だが、豚バラ肉を塩漬けにしたものもまた同じ名前で呼ばれる。豚バラ肉の塊に塩やコショウなどをすり込んだ後、1カ月以上乾燥・熟成させて作る。これを燻製するとベーコンとなるため、日本では俗に「生ベーコン」と呼ばれており、ベーコンに比べてやや塩辛く、酸味があるのが特徴だ。

## どうやって食べる？

ロールタイプのアトラータは、薄切りにしてそのまま生ハムのように食べる。またステーザはさいの目に細かく切ってフライパンで炒め、にじみ出た脂と塩味を、パスタソースや煮込み料理のダシとして使う。  
(左)「カルボナーラ」には欠かせない食材。(右)ベイクドポテトと共に軽食に。



## Data

- 分類 塩漬け・乾燥・燻製
- 主な食材 豚バラ肉、塩、コショウなど
- 発祥国・地域 イタリア
- 発祥年代 不明
- 保存期間

密封容器に入れて冷蔵庫で約2週間、料理しやすい大きさに切ってからラップで包み、冷凍庫で約6カ月

## Pickles

ピクルス

古代メソポタミアに端を発する  
古い歴史を持つ保存食



さまざまな食材を使ったピクルスが作られている。

ピ。

ピクルスとは漬物全般を指す英語だが、日本では、塩漬けにした食材を酢、砂糖、塩、ハーブなどを合わせたピクルス液に漬け込んだ欧米風の漬物を指す。作り方には、塩漬けした食材を酢に漬ける発酵させない方法と、食材を塩とスパイスに漬けて乳酸発酵させる方法があり、前者はキュウリのピクルス、後者はザワークラウトなどが有名だ。

紀元前2000年頃にメソポタミア南部(現イラク周辺)で生まれたとされ、当時はインドで収穫されたキュウリがチグリス川流域へ運ばれ、ピクルスとして食べられていたという。その後はヨーロッパへと広がり、各地の食文化のなかでそれぞれの製法や食材が用いられるようになった。

## ● どうやって食べる？

アメリカでは「ガーキン」と呼ばれる小さなキュウリのピクルスが大半で、ハンバーガーやホットドッグの具材として使われる。また、フランスでは「コルニッション」と呼ばれ、パテと共に食べられる。

(左) ガーキンのピクルスを作る様子。(右) カラフルなズッキーニのピクルス。



## Data

- 分類 塩漬け・酢漬け、発酵
- 主な食材 野菜、酢、塩、砂糖、ハーブ、スパイスなど
- 発祥国・地域 イラク周辺
- 発祥年代 紀元前20世紀頃
- 保存期間

【開封前】煮沸消毒した瓶に入れ、冷蔵庫で1週間～4カ月

【開封後】冷蔵庫で3日～2週間



## Duck Confit

### 鴨肉のコンフィ

コンフィはフランス料理の調理法のひとつで、素材の風味を良くしつつ長期保存ができるという優れたもの。特に鴨肉のコンフィは定番で、メイン料理としても活躍します。

● **保存期間**

冷蔵庫で1~3か月

● **材料 4人分**

鴨モモ肉(骨付き) ..... 4本

ラード ..... 500~600g

塩 ..... 大きじ1

黒コショウ(粗びき) ..... 少々

A タイム(ちぎっておく) ..... 2枝

ローズマリー(ちぎっておく)

..... 1枝

**Point**

完成したコンフィは1日寝かせれば食べられますが、3日以上置いた方が味がなじみ、よりおいしくなります。

1. 鴨肉にフォークなどで数カ所穴を開け、混ぜ合わせておいた[A]をまぶしてよくもみ込み、容器に入れて冷蔵庫でひと晩寝かせる。
2. 鍋にラードを入れて火にかけ、ラードが完全に溶けたら、軽く水気を拭き取った鴨肉を鍋に入れ、ラードの温度を80℃に保ちながら2~2時間半煮込む。
3. 鴨肉に竹串がすっと刺さる程度に柔らかくなったら火を止めて粗熱を取り、保存容器に鴨肉を移し入れたら、全体が漬かるように上からラードを注ぎ入れ、冷蔵庫で保存する。
4. 食べる際は固まったラードの中から鴨肉を取り出し、周囲のラードを使ってフライパンで表面がぱりっとするまで焼き上げる。





# Flavored Oils

## フレーバーオイル



オリーブオイルにハーブやニンニクを漬けておくと風味や香りが増し、料理のアクセントになります。ここでは、基本的なガーリックオイルとハーブオイルの作り方を紹介します。

### ● 保存期間

冷蔵庫で1~2週間

### ● 材料

#### 【ガーリックオイル】

ニンニク ..... 2片

トウガラシ ..... 2本

黒コショウ(粒) ..... 10粒

オリーブオイル ..... 200ml

#### 【ハーブオイル】

好みのハーブ(ローズマリー、タイム、セージ、ディル、オレガノ、バジルなど) ..... 適量

オリーブオイル ..... 200ml

#### 【ガーリックオイル】

1. ニンニクは皮をむいてみじん切りにし、黒コショウは少しつぶしておく。
2. 煮沸消毒した瓶にニンニク、トウガラシ、黒コショウを入れ、オリーブオイルを注ぎ入れる。
3. フタをして冷暗所または冷蔵庫で5日~1週間寝かせ、味がなじんだら完成。

#### 【ハーブオイル】

1. ハーブを水で洗い、しっかり乾かす。
2. 煮沸消毒した瓶にハーブを入れ、完全に浸かるまでオリーブオイルを注ぎ入れる。
3. フタをして冷暗所または冷蔵庫で5日~1週間寝かせ、味がなじんだら完成。

オリーブオイルに早く香り移したい場合は、ニンニクやハーブをオリーブオイルと一緒に鍋に入れ、極弱火で5分ほど加熱すると良いでしょう。ただし、この方法で作ったフレーバーオイルは、非加熱のものより保存期間が短くなるので注意が必要です。

Point





## Smoked Salmon

スモークサーモン



燻製作り慣れてきたら、上級者向けのスモークサーモンに挑戦してみましょう。  
30℃以下を保つ「冷燻法」は温度管理が難しいので、冬場に作るのが最適です。

● 保存期間

冷蔵庫で約1週間

● 材料 4人分

生サケ

(キングサーモン、紅サケなど) ..... 500g

スモークウッド

(サクラ、ヒッコリー、ナラなど) ..... 1本

塩 ..... 20g 砂糖 ..... 10g

コショウ ..... 適量

A セージ ..... 適量

フェンネル ..... 適量

ディル ..... 適量

1. キッチンペーパーでサケの表面の水気を拭き取る。[A]の材料を混ぜてサケにまぶし、キッチンペーパーで包んで冷蔵庫でひと晩させる。
2. サケの表面を水で洗って水気を拭き取り、ラップをせずに冷蔵庫で半日～1日乾燥させる。
3. 背の高い燻製器を用意して上段の網にサケを載せ、スモークウッドに点火して約1週間いぶす。燻製器内の温度が上がれば、内部に氷を入れて温度調整する。
4. 燻製が終わったら風通しの良い場所で2時間ほど乾燥させ、ラップで包んで冷蔵庫で1～2日寝かせたら完成。

Point

この方法では、熱源を使わずにスモークウッドから立ち昇る煙のみで燻製を行います。こまめに温度をチェックして、30℃以下を保つように注意しましょう。

# はじめての 保存食便利帖

*The First Handy Book of  
Preserved Food*

---

2016年4月15日 version1.0発行

ISBN978-4-902896-18-3

著作 株式会社 エディング  
編集 谷伸子・小島優貴  
デザイン 谷伸子・小島優貴  
写真 Shutterstock

発行人 武井誠

発行 株式会社 エディング  
〒162-0811 東京都新宿区水道町2-14 柴木ビル2F

【お問い合わせ】 [eding@eding.co.jp](mailto:eding@eding.co.jp)

©Eding Corporation 2016

本書の無断転載、複製、頒布、公衆送信、翻訳、翻案等を禁じます。

一部または全部をアナログ化することは、個人や家庭内の利用でも著作権法により認められておりません。

エディングの書籍についての新刊情報・詳細情報は、以下をご覧ください。

<http://www.eding.co.jp/>