

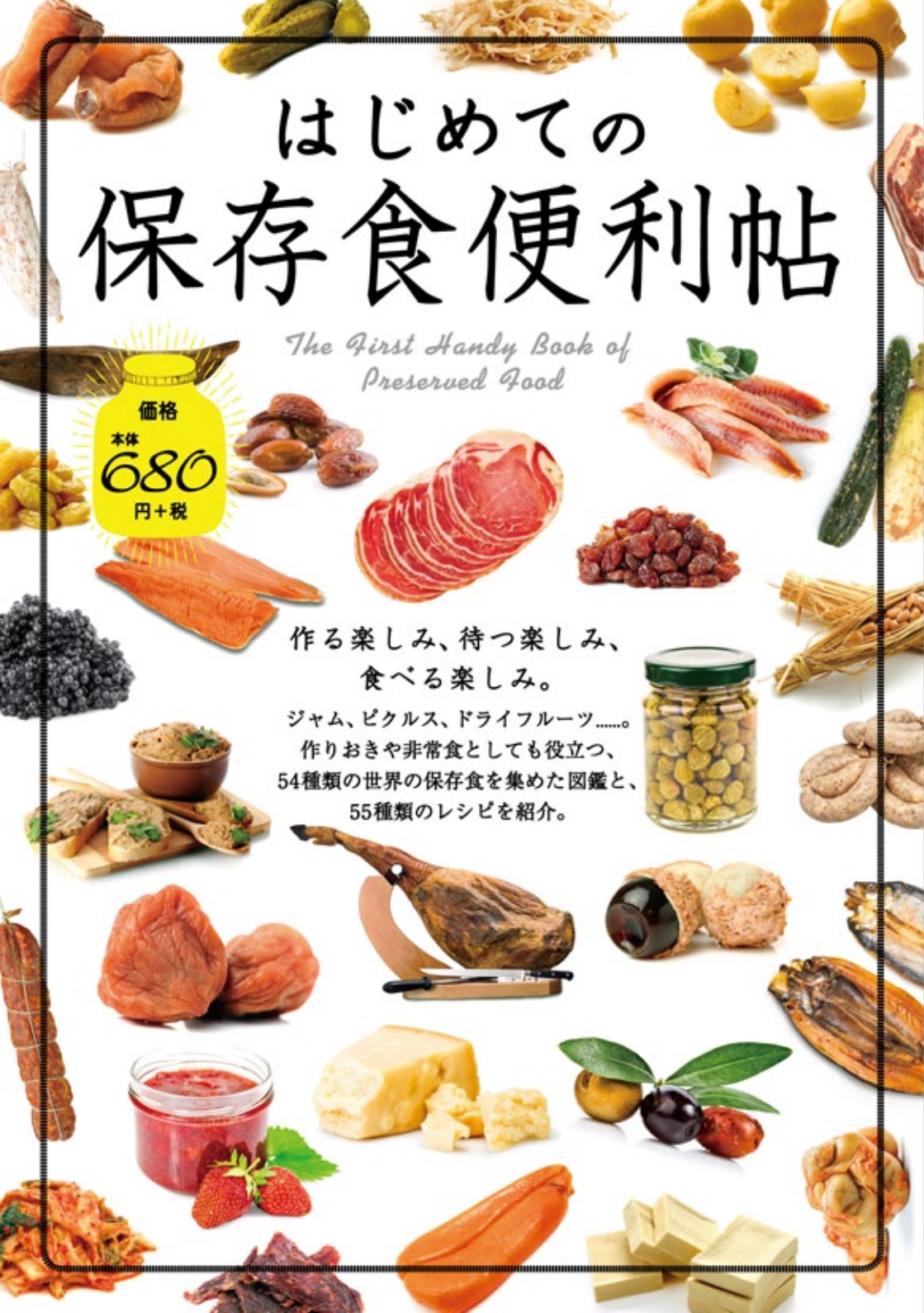
はじめての 保存食便利帖

*The First Handy Book of
Preserved Food*

価格
本体
680
円+税

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……。
作りおき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。



ジャム・コンポート・マーマレード

24	ラズベリージャム	94
25	ストロベリージャム	95
26	ブルーベリージャム	96
27	フィグジャム	97
28	アップルコンポート	98
29	チェリーコンポート	99
30	ピーチコンポート	100
31	オレンジマーマレード	101
32	オニオンジャム	102

ペースト・ソース・調味料

33	柚子胡椒	103
34	タブナード	104
35	味噌	105
36	マンゴーチャツネ	106
37	グリーンチャツネ	107
38	トマトソース	108
39	クランベリーソース	110
40	パーニャカウダソース	111
41	ハニーマスタード ドレッシング	112
42	ピーナッツバター	113
43	フレーバーオイル	114
44	ベスト・ジェノヴェーゼ	115
45	ラグー・ポロネーゼ	116
46	マッシュルームパテ	118
47	チキンレバーパテ	119

燻製

48	スモークチーズ	120
49	スモークサーモン	121
50	ベーコン	122

お酒

51	サングリア	123
52	リモンチェッロ	124
53	梅酒	125
54	カシス酒	126
55	アンズ酒	127

52	ランチョンミート	67
53	リエット	68
54	レーズン	69

Column 04 世界の臭い保存食 70

Chapter 2 保存食レシピ

Preparation 保存食を作る前に

保存食の保存方法	74
保存容器の種類	75
保存容器の煮沸消毒	75
燻製の基礎知識	76

漬 け

01	ピーツのピクルス	77
02	キュウリ(ガーキン)のピクルス	78
03	マッシュルームのピクルス	79
04	卵のピクルス	79
05	タマネギのピクルス	80
06	カボチャのピクルス	80
07	キュウリのぬか漬	81
08	ザワークラウト	82
09	梅干し	83
10	ドライナッツのハチミツ漬	84
11	ブリザーブドレモン	85
12	ナスのオイル漬	86
13	オイルサーディン	87
14	鴨肉のコンフィ	88

乾 燥

15	ドライトマト	89
16	切り干し大根	90
17	干し柿	90
18	ドライフィグ	91
19	ドライマンゴー	91
20	レーズン	92
21	ドライアプリコット	92
22	ドライアップル	93
23	干しシイタケ	93

24	スモークサーモン	36
25	ソーセージ	37

タ

26	タブナード	38
27	チャツネ	39
28	チューニョ	40
29	佃煮	41
30	デーツ	42

ナ

31	奈良漬	43
32	なれずし	44
33	ぬか漬	45

Column 02 チーズの種類と特徴 46

ハ

34	パカリヤウ	48
35	バストールマ	49
36	パテ	50
37	ハモン・セラノ/ハモン・イベリコ	51
38	パンチェッタ	52
39	ピータン	53
40	ビーフ・ジャーキー	54
41	ピクルス	55
42	ブリザーブドレモン	56
43	プロシュット	57
44	ベーコン	58
45	干し柿	59

Column 03 ナッツの種類と特徴 60

マ

46	マーマレード	61
47	マロングラッセ	62
48	ミンズミート	63
49	餅	64

ラ

50	ラベソ	65
51	ラルド	66

Contents

Introduction 保存食の基礎知識

保存食とは何か?	4
保存食の分類	5
保存食の歴史	6
この本の見方	9

Chapter 1 保存食図鑑

ア

01	アチャール	12
02	アンチョビ	13
03	梅干し	14
04	エスカベッシュ	15
05	オイルサーディン	16
06	オリーブの塩漬	17

カ

07	鯉節	18
08	カヤジャム	19
09	カラスミ	20
10	キッパー	21
11	キムチ	22
12	キャビア	23
13	切り干し大根	24
14	ケッパー	25
15	コンビーフ	26
16	高野豆腐	27
17	コンフィ	28
18	コンポート	29

Column 01 世界の保存調味料 30

サ

19	ザーサイ	31
20	サーロ	32
21	サラミ	33
22	ザワークラウト	34
23	ジャム	35

保存食図鑑

世界中に存在する保存食。
実際に作る前に、それぞれの歴史や
特徴について知っておこう。



世界の
保存食
54
種類



Anchovy

アンチョビ



イワシのうま味が詰まった
地中海料理の名脇役

うま味成分が強く塩辛いので、
調味料や隠し味として使うことが多い。

アンチョビとは、カタク
チイワシ科の小魚を総
称した英語名だが、日本では
カタクチイワシを塩漬けにし
た塩蔵品を指すことが多い。
その起源は古代ローマ時代の
調味料(魚醤)「ガラム」だと
いわれ、現在はイタリアやス
ペイン、モロッコなどの地中
海沿岸で生産されている。
カタクチイワシを三枚にお
ろして内臓を取り除いた後、
半年以上塩漬けにして冷暗所
で熟成・発酵させた発酵食品
で、最後にオリーブオイルを
加えて缶詰や瓶詰にする。缶
詰には三枚におろしたものを
そのまま並べたフィレタイプ
と、ケッパーを芯にして渦巻
状に巻いたロールタイプがあ
り、このほかにペースト状に
したチューブタイプもある。

Data

- **分類** 塩漬け・発酵・油漬け
- **主な食材** カタクチイワシ、塩、オリーブオイル
- **発祥国・地域** イタリア
- **発祥年代** 古代ローマ時代
- **保存期間** 【開封前】常温で約3年
【開封後】密封容器に入れて冷蔵
庫で1~2カ月

どうやって食べる？

生産地ではそのまま、またはペースト状にして食べる。サンドイッチやカナッペの具材、ピザやパスタの味付けに用いるほか、ウスターソースやバーニャカウダソースなど、ソースの材料としても多用される。(左)アンチョビピザ。(右)アンチョビ、オリーブ、ケッパーのパスタ。



Achaar

アチャール



スパイスをたっぷり使った
インドのピリ辛漬物

シヨウガのアチャール。

インドやその周辺諸国で
作られる、野菜や果物の
漬物であるアチャール。発
祥はインドと考えられており、
もともとは農作物が不作のと
きのための保存食として作ら
れていたもので、食材によっ
ては、常温で2年以上も保存
が可能だという。
アチャールに使われる食材
は、ニンジンやシヨウガ、タ
マネギなどの野菜のほか、ト
ウガラシやレモン、マンゴー、
ヒヨコ豆といったものもある。
作り方はいたってシンプルで、
これらの食材を、数種類のス
パイスや酢と共にマスタード
オイル(マスタードの種子か
ら抽出される油)に漬け込め
ば完成。日本の漬物と同様に、
現地の食卓に欠かせない存在
として親しまれている。

どうやって食べる？

現地ではカレーの付け合わせとして食べるのが最も一般的で、日本でいう福神漬けのような存在といえる。程よい酸味と辛味がクセになり、添えるだけで本格的な味を楽しめるので、ぜひチャレンジしてみてください。(左)青マンゴーのアチャールの材料。(右)青トウガラシのアチャール。



Data

- **分類** 油漬け・酢漬け
- **主な食材** 野菜、果物、酢、スパイス、マスタードオイル
- **発祥国・地域** インド
- **発祥年代** 不明
- **保存期間** 常温で2年以上(食材による)



Escabeche

エスカベッシュ

アラビア料理に起源を持つ
スペイン版南蛮漬け

マリネ液には
野菜を加えても美味。

ス

ペイン料理のエスカベッシュ(エスカベチェ)は、酢などを使った酸性液に食材を浸す「マリネ」という製法を用いた料理のひとつである。その名前は、甘酸っぱいソースで肉を煮込んだアラビア料理「アルシユクバス(Al-Sikbaj)」に由来しており、8世紀にイスラム勢力がイベリア半島を征服した際に伝わったと考えられている。

現在はポルトガルやフランス、中南米、アジア太平洋地域などで食されており、日本では「南蛮漬け」として知られている。スペインでは、魚のほかに鶏肉やウサギ肉、豚肉などを素揚げするかゆでた後、酢や柑橘類の果汁を使ったマリネ液に浸し、冷蔵庫でひと晩以上寝かせて作る。

Data

■ 分類 酢漬け

■ 主な食材

魚、肉、野菜、果物、酢など

■ 発祥国・地域 スペイン

■ 発祥年代 8世紀

■ 保存期間

保存容器に入れて冷蔵庫で4～5日間、小分けにして冷凍庫で約2週間

どうやって食べる？

主に前菜として食される。スペインでは具材に魚の缶詰や瓶詰めも利用するほか、中南米ではキャッサバやバナナ、トウガラシを使うことも。ジャマイカでは「エスコビッチ」と呼ばれ、伝統的な朝食となっている。

(左)南米の川魚「ドラド」のエスカベッシュ。(右)ムール貝のエスカベッシュ。



Umeboshi

梅干し



数百年経っても腐らない
日本を代表する漬物



小粒の梅干しに鰹節をまぶしたカツオ梅。



伝統製法で作られた梅干しは
塩辛く、酸味も強い。

中

国産のウメが日本に伝わったのは古代にさかのぼり、平安時代に塩漬の梅干しが作られるようになったとされる。また、戦国時代には戦場での傷の消毒や食中毒などの予防のほか、梅干しを見ることで唾液の分泌を促し脱水症状を防ぐなど、陣中食としても重宝されたという。そして江戸時代に赤シソで着色した梅干しが登場し、庶民の食卓に広まった。

伝統的な製法では、6～7月に収穫した完熟ウメを約1カ月塩漬にした後、数日間天日干し(土用干し)する。この塩のみで作られた梅干しは保存性に非常に優れており、最古のものではなんと安土桃山時代の1576年に漬けられた梅干しが現存している。

どうやって食べる？

抗菌作用に優れていることから、古くからお弁当やおにぎりの具材として使われる。また、強い酸味が唾液の分泌を促し消化吸収を良くする効果もあり、便秘解消や酔い止めとして民間療法でも利用された。(左)土用干しの様子。(右)お弁当に入れておくと、腐りにくいといわれている。



Data

■ 分類 塩漬け・乾燥

■ 主な食材

完熟ウメ、塩、赤シソ

■ 発祥国・地域 日本

■ 発祥年代 平安時代

■ 保存期間 (伝統製法のもの)

保存容器に入れて冷暗所で数百年以上



Pickled Olive

オリーブの塩漬け



(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。

数千年前から食されている地中海地域のソウルフード

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。

現在のはさまぎまな製法があり、ハーブやスパイスを加えたもの、パプリカやチーズ、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。

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】冷暗所で約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

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。



Oiled Sardine

オイルサーディン



缶詰タイプのオイルサーディンは、そのままオープンなどで加熱して調理することもできる。

日本初の缶詰にも採用されたイワシの油漬け

二

シソ科のうち、マイワシ類などの小魚を総称した英語である「サーディン」。オイルサーディンとは名前の通り、このサーディンを油漬けにした保存食で、最高品質と名高い缶詰「キングオスカー」を擁するノルウェーをはじめ、世界各地で作られており、日本初の缶詰もこのオイルサーディンだった。

頭と内臓を抜いたサーディンを塩水に漬けた後、スパイスと一緒に弱火で油煮して滅菌する。なお、よく似た保存食のアンチョビがカタクチイワシを塩漬けにした非加熱の発酵食なのに対し、サーディンを油漬けにして加熱したものがオイルサーディンで、味はアンチョビよりマイルドなので、単品でも食べられる。

どうやって食べる？


クラッカーやバゲットに載せ、レモン汁などを絞って前菜やつまみとしてそのまま食べるのが一般的。また、サラダやパスタの具材にもなる。

(左) ノルウェー「キングオスカー」の缶詰(写真: Costi Iosif / Shutterstock.com)。(右) オリーブ、パセリと一緒にクラッカーに載せて前菜に。



Data

- 分類 油漬け
- 主な食材 サーディン、油、スパイス
- 発祥国・地域 ヨーロッパ、トルコなど
- 発祥年代 17~18世紀
- 保存期間 (缶詰) 【開封前】常温で約3年 【開封後】密封容器に移して冷蔵庫で約1週間



はじめての 保存食便利帖

*The First Handy Book of
Preserved Food*

2016年6月21日 第1刷発行

発行所 日販アイ・ピー・エス株式会社
〒113-0034 東京都文京区湯島1-3-4

発行人 柳卓也

企画・制作 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

印刷所 株式会社ツーンネット

【この本に関するお問い合わせ先】

【電話の場合】

■本書の内容について

03-5228-3951(株式会社エディング 出版編集部)

■在庫、不良品(落丁・乱丁)について

03-5802-1859(日販アイ・ピー・エス株式会社)

【文書による本書内容のお問い合わせの場合】

株式会社エディング 出版編集部

〒162-0811 東京都新宿区水道町 2-14 柴木ビル 2F

『はじめての保存食便利帖』係

© NIPPAN-IPS CO.,LTD

Printed in Japan ISBN 978-4-86505-052-3

本書の内容、写真などの転載、複製、
複写(コピー)、翻訳を禁じます。

本書を購入いただいたお客様ご本人あるいは第三者に依頼して、
デジタル化することは、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。