

# 目次

序	i
凡例	iii

## 第1章 野菜類

アスパラガス	3	ききょうの根 (トラジ)	24
油菜 (菜花・菜の花)	4	きくいも	25
アロエ (アロエベラ)	4	ぎしぎし	26
いたどり (すかんぼ)	5	木の芽 (さんしょうの葉)	26
いぬがらし／こいぬがらし／すかしたごぼうこん	6	キャベツ	27
うこん	7	きゅうり	28
うちわサボテン (カクタスリーフ)	8	行者にんにく	29
うど	9	きんしうり (ペポかぼちゃ) / ズッキーニ / テーブルクイン	29
うまごやし (クローバー) / アルファルファもやし	10	金針菜	30
うるい (おおぼぎぼうし)	10	空心菜 (ヨウサイ・エンサイ・あさがおな)	31
うわばみそう (みず・みずな)	11	くこの葉	32
えごまの葉	12	クレソン (水田芥子)	33
エシャロット (シャロット・ベルギーエシャ ロット)	12	くろぐわい／おおくろぐわい／みずぐわい	33
えぞうこぎ	13	くわい	34
おおぼこ	14	香菜 (パクチー・コエンドロ)	35
おかのり (ふゆあおい)	15	こおにたびらこ (ほとけのぎ)	36
おかひじき (みるな・おかみる)	16	コールラビ	37
オクラ (とろろあおい)	16	ごぼう	37
おとこよもぎ	17	さつまいも (甘藷)	38
おにたびらこ	17	さといも	39
オレガノ	18	さとうきび	40
かきどおし	19	サボテンの花	41
かぶ野沢菜	20	しおで	41
かぼちゃ (日本かぼちゃ・黒皮かぼちゃ)	21	しその葉 (大葉)	42
がまの芽	22	じゃがいも (馬鈴薯)	43
からしな／セリフォン／たかな	23	しゅんぎく	44
からすのえんどう (やはずのえんどう・ いぶきのえんどう)	23	じゅんさい	45
		しょうが	45
		しらやまぎく	47
		しろうり／はぐらうり	47
		しろぎ／あかぎ／うらじろあかぎ	48

ずいき／芋がら／はすいも	49	のこんぎく	83
水前寺菜 (きんじそう・しきぶそう・はんだま)	49	はくさい／さんとうさい	83
すいば (オゼイユ)	50	はこべ／うしはこべ	84
すべりひゆ	51	バジル	85
せり	52	はすの葉	86
セロリ (セルリー)／芹菜	53	葉とうがらし (とうがらしの葉)	87
ぜんまい／ごごみ	54	葉にんにく	87
ターサイ (きさらぎな)	54	ははこぐさ (ごぎょう・おぎょう)／ちちこぐさ	88
だいこん	55	はまぼうふう	88
たいな (広東白菜)／青梗菜	56	はやとうり	89
タイム／ワイルドタイム	57	ひゆな	89
たけのこ	58	ふき／ふきのとう／やまぶき	90
たで	59	ふだんそう	91
たねつけばな／みずたがらし	60	へちま	91
たまねぎ	60	ベビーコーン (ヤングコーン)／とうもろこし	93
たらの芽	61	の芯／とうもろこしのヒゲ	93
たんぼぼ	62	ほうれん草	93
チコリ (アンディープ・きくにがな)／		ほども	94
トレビス／エンダイブ (きくちしゃ)	63	まこもたけ	95
香椿	63	みつば	96
ちょうぎ	64	みょうが／みょうがだけ	96
つくし	65	ミント (はっか・ペパーミント・スペアーマント)	97
つゆくさ	65	やまいも (ながいも・つくねいも・いちょういも)	98
つるな (はまちしゃ)	66	ゆうがお／かんぴょう	99
つるむらさき	67	ゆきざさ	100
つわぶき	68	ゆきのした	100
ディルの葉	68	ゆりね	101
テーブルビート (ビーツ・火焰菜)	69	よめな／こよめな	102
とうがん	69	よもぎ (もちぐさ)／ちょうせんよもぎ／	
豆苗 (えんどうの若芽)	70	にしよもぎ	103
どくだみ	71	らっきょう／のびる	104
トマト	72	レタス／ちしゃ／チマサンチュ	105
なす	72	レモングラス	106
なずな	73	れんこん (はす)	107
なんてんはぎ	74	ローズマリー	108
にがうり (ゴーヤー)	75	わらび	108
にら／黄にら／花にら	75		
にんじん	77		
にんにく	77		
ねぎ	79		
のあざみ (あざみ)／もりあざみの根	80		
のかんぞう (やぶかんぞう・ゆうすげ)	81		
のげし／はちじょうな	82		

## 第2章 食用花類

アカシアの花 (ニセアカシア)	113
梅の花	113

カモミール（こじかぎく）	114
菊花／食用菊	114
金蓮花（凌霄葉蓮・ナストリウム）	116
サフラン	116
ジャスミン（まつりか）	117
春蘭	118
すいかずら（金銀花）	118
すみれ	119
千日紅	119
なでしこ	120
ハイビスカス（仏桑花）	121
はすの花	121
はまなす（はまなし）	122
ばら	123
ふじの花	123
べにばな	124
マリーゴールド（金盞花）	125
もくせい	125

### 第3章 子実類

アーモンド	129
あさの実	129
あずき／つるあずき	130
あんずの種（甜杏仁）	131
いんげん豆（さんど豆）／金時豆／うずら豆／ 虎豆／さやいんげん	132
えごま	133
えんどう（えんどう豆）／さやえんどう	133
愛玉子（おおいたび）	134
カシューナッツ	135
かぼちゃの種	135
かやの実	136
カンランの種	136
ぎんなん	137
くちなしの実	137
くり	138
くるみ	139
くろまめ	140
けしの実	141
ごま	142
ささげ／じゅうろくささげ	143
しその実	143
すいかの種	144

そら豆	145
だいず／えだまめ	146
だいずもやし	146
とんぶり（ほうきぎの種）	147
なた豆	148
莫大海（莫大）	149
はしばみ／ヘーゼルナッツ	150
バジルシード	150
はすの実	151
ひしの実	151
ピスタチオ	152
ひまわりの種	153
ひよこ豆	153
ふじ豆	154
松の実	155
むかご	155
落花生（ピーナッツ）	156
緑豆	157
緑豆もやし	158

### 第4章 穀類

インディカ米	161
うるちあわ	161
うるちまい	162
えんぱく（オート麦）	163
おおむぎ	163
おおむぎ若葉	164
きび	164
コーリャン（高粱）（たかきび・もろこし）	165
こむぎ（小麦粉）	165
こむぎ若葉	166
そば	166
そば苗	167
とうもろこし	168
麦芽	168
はだかえんぱく	169
発芽玄米	170
はとむぎ	170
ひえ	171
まこもの実（ワイルドライス）	171
もちあわ	172
もちごめ	172

## 第5章 菌類地衣類

あかじこう／あけぼのやまどりたけ	177
あみがさたけ (モリユ)	177
あんずたけ (ジロール)	177
いわたけ	178
えのきたけ (なめたけ)	179
きくらげ	179
きぬがさたけ	180
しいたけ	181
しろきくらげ	182
たもぎたけ	182
冬虫夏草	183
ならたけ	183
はないぐち／ぬめりいぐち／ちちあわたけ	184
ひらたけ／エリンギ	184
ふくろたけ	185
ほうきたけ	186
ホワンアル (黄耳) (こがねにかわたけ)	186
まいたけ	187
マッシュルーム (つくりたけ)／はらたけ	187
まつたけ	188
蒙古しめじ／おおいちょうたけ／ゆきわり	189
やまどりたけ (セップ・ポルチーニ)／ やまどりたけもどき	189
やまぶしたけ	190
ユエアル (楡耳) (にかわうるこたけ)	191

## 第6章 海草藻類

あおさ	195
あおのり	195
おごのり (うご・うごのり)	196
髪菜／葛仙米／あしつき	197
こんぶ	198
つのまた	199
てんぐさ	199
のり	200
ひじき	201
みる	202
もずく	202
わかめ	202

## 第7章 果物類

あおうめ	207
あけび	207
あんず (アプリコット)	208
いちご	209
いちじく	209
かき	210
かりん	211
キウイフルーツ	212
きんかん	213
グアバ (バンジロウ・バンザクロ)	214
くこ (ゴジベリー)	214
ぐみ (なつぐみ)	215
くわの実	216
こけもも	217
ココナッツジュース (ココナッツウォーター)	217
ココナッツファイン／ココナッツミルク	218
ごしょいちご／きいちご (ラズベリー・フランボ ワーズ)／ピロードいちご／とっくりいちご	218
さくらんぼ (桜桃)	219
ざくろ	220
ザボン／ぶんたん	221
さるなし／ベビーキウイ	222
さんざし (おおみさんざし)	222
ジャックフルーツ (ぼらみつ)	223
スイートオレンジ (オレンジ・あまだいだい・ バレンシアオレンジ・ネーブルオレンジ・ ブラッドオレンジ)	224
すいか	224
スターフルーツ (ごれんし)	225
すもも (プラム)／ブルー／ソルダム	226
だいだい (サワーオレンジ)	227
タマリンド	227
ドラゴンフルーツ (ホワイトピタヤ)	228
ドリアン	228
なし	229
なつめ	230
なつめやし (デーツ)	231
パイナップル	232
ハスカップ	232
パッションフルーツ	233
バナナ	233
パパイヤ	234

ばんれいし (しゃかとう・シュガーアップル)	235
びわ	235
仏手柑/まるぶしゆかん (シトロン)	236
ぶどう/ぶどう酒	237
マルメロ	238
マンゴー	239
みかん (マンダリンオレンジ・温州みかん・ ポンカン・くねんぼ・大紅みかん)	239
メロン/まくわうり/哈密瓜	240
もも	241
やまもも	242
ゆず	243
らかんか	244
ランブータン	244
りゅうがん	245
りんご	246
レイシ (ライチ)	247
レモン	248
レンブ (おおふともも・ジャワふともも・マレー アップル・ローズアップル) /ふともも	248

## 第8章 香辛料類

ういきょう (フェネル)	253
からし/マスタード	253
甘草	254
キャラウェイシード	256
クミン (馬芹)	256
クローブ (ちょうじ)	257
こしょう	257
コリアンダーシード	259
さんしょう	259
山奈	260
砂仁 (縮砂)	261
草果	262
草豆蔻	263
陳皮	264
デイルの種	265
とうがらし	265
ナツメグ (ナツメグ・肉豆蔻)	266
肉桂/シナモン/桂皮	267
八角 (大ういきょう・スターアニス・	

とうきしみ	270
白豆蔻 (カルダモン)	271
ローレル (月桂樹の葉・ベイリーブ)	271

## 第9章 加工品類

浮粉 (小麦澱粉)	275
梅干し	275
おから	276
おこげ (鍋巴)	276
くず粉	276
くろぐわい澱粉	277
米ぬか	277
ザーサイ	277
タピオカ/タピオカ澱粉 (キャッサバ澱粉)	278
豆乳	278
豆腐	279
豆腐の絞り汁	280
ひしの実澱粉	280
麩 (こむぎぶ)	280
ふすま	281
湯葉	281
緑豆澱粉	282
緑豆はるさめ	282
わらび粉	282

## 第10章 調味料油類

えごま油	287
オリーブオイル	287
くるみ油	287
黒砂糖 (黒糖)	287
氷砂糖	288
コーンオイル	289
ごま油	289
塩	289
醤油	290
白砂糖 (上白糖) /グラニュー糖/白ざらめ	291
酢 (米酢・黒酢・中国酢)	291
だいたい油	292
酒釀 (甘酒)	293
豆豉 (トウチ) /塩納豆 (唐納豆・寺納豆)	293
なたね油	294
麦芽水飴	294

蜂蜜	295
ピーナッツオイル	296
腐乳(豆腐乳・醬豆腐)	297
紅麴	297
味噌	297
綿実油	298

## 第11章 嗜好品類

苦丁茶	301
コーヒー	301
ココア	301
酒	302
茶	303

## 第12章 魚介類

あいご	307
あいなめ	307
あかがい／さるぼう／はいがい	307
あかにし／ちりめんぼら(つぶがい)／ やまぐちばい(ばいがい)	308
あさり	308
あじ(まあじ)	309
あなじゃこ	309
あゆ	309
あゆの卵／子持ちあゆ	310
あら	310
あわび／とこぶし	311
あんこう	311
いがい(むらさきいがい・ムール貝)	312
いか墨	313
イクラ	314
いしもち／にべ／ぐち	314
伊勢えび	315
いそぎんちゃく	315
いわし(まいわし)／さっぱ	316
浮き袋	316
うぐい	317
うつぼ	317
うなぎ(にほんうなぎ)	318
うに	319
えい(あかえい)	319
えそ／あおめえそ(めひかり)	320

えつ	320
えび(くるまえび・こうらいえび・うしえび・ ブラックタイガー・しばえび・ばななえび)	321
えびの甲殻	322
おいかわ／かわむつ	322
おにおこぜ	323
かき	323
かさご	324
がざみ(わたりがに)	324
かじき(ばしょうかじき・めかじき)	325
数の子	326
かたくちいわし／やえやまあいのこいわし	326
かつお	326
かます	327
かわえび(てながえび・すじえび)／ しらたえび／さくらえび	327
かわはぎ(うまずらはぎ・うすばはぎ)	328
きす	328
くらげ(塩くらげ・くらげの頭)	329
こい	330
こいの鱗	331
こういか	331
こち(まごち)	332
このしろ	332
このわた／このこ	333
さけ(さくらます・カラフトます・キング サーモン)	333
さば	334
さめ皮	334
さめ心臓	335
さめ軟骨	335
さめ肉	335
さより	336
さわがに	337
さわら	337
さんま	337
しじみ	338
したびらめ(うしのした)	339
しゃこ	339
しらうお	339
すじほしむし	340
すずき(たいりくすずき)／ゆかたはた	340
たい	341
たいらぎ(たいらがい・たいらぎの貝柱・	

たいらがいの貝柱) .....	342
たうなぎ .....	343
たこ (まだこ・いいだこ・みずだこ・てながだこ) .....	344
たちうお .....	344
たつのおとしご .....	345
たなご／ばらたなご .....	346
たにし .....	346
たら (まだら・すけとうだら) .....	347
ちょうざめ .....	347
どじょう .....	348
とびうお .....	349
とびはぜ／むつごろう .....	349
どぶがい／からすがい .....	350
なまこ .....	351
なまず .....	352
にごい／こうらいにごい／ずながにごい .....	353
にしん .....	353
にしんの白子 .....	354
ばかがい (あおやぎ)／しおふき／ありそがい .....	354
はぜ (まはぜ) .....	355
はた .....	355
はまぐり (たいわんはまぐり・ちょうせんはまぐり) .....	356
はも .....	356
はもの浮き袋 .....	357
ひいらぎ .....	357
ひがい (かわひがい・びわひがい・あぶらひがい・ からひがい) .....	358
ひら .....	358
ひらめ／かれい／したびらめ .....	359
ふかひれ .....	359
ふぐ .....	360
ふぐ皮 .....	361
ふな .....	361
ふなの卵 .....	362
ぶり／ひらまさ／かんぱち .....	362
ほうぼう .....	363
ほたてがい (ほたてがいの貝柱・干し貝柱)／ あずまにしき／ひおうぎがい／ひつきがい .....	363
ほら／めなだ .....	364
まぐる .....	364
まてがい／あげまきがい／おおみぞがい .....	365

まながつお .....	366
まんぼう腸 .....	366
めばる .....	367
もくずがに／ちゅうごくもくずがに (上海がに) .....	367
もくずがに甲殻 .....	368
もくずがに爪 .....	368
やがら .....	369
やつめうなぎ (かわやつめ) .....	369
やまのかみ／かじか／あゆかけ .....	370
やりいか／けんさきいか／するめいか／ べいか／あおりいか .....	370
わらすぼ .....	371

### 第13章 畜禽・卵・乳製品類

あひる／合鴨 .....	375
あひるの卵 .....	375
犬肉 .....	376
猪肉 .....	377
いるか (まいるか) .....	377
烏骨鶏 .....	378
うさぎ (野うさぎ) .....	379
うずら .....	379
うずら卵 .....	380
えぞらいちょう .....	381
がちょう .....	381
がちょうの水かき／あひるの水かき .....	382
かも (まがも) .....	382
きじ .....	383
牛のアキレス腱／牛筋 .....	384
牛の胃 .....	384
牛の肝臓 (牛レバー) .....	385
牛の脂肪 (ハット) .....	385
牛の腎臓 .....	386
牛の乳 (牛乳) .....	386
牛の腸 .....	387
牛の肉 (牛肉) .....	387
牛の脾臓 .....	388
牛のペニス／牛の睾丸 .....	388
くじら肉 (鯨肉) .....	389
くじらの脂肪 (鯨油) .....	390
熊肉 .....	390
熊の脂肪 .....	391

熊の手	391
鹹蛋（あひるの塩漬け卵）	392
鹿肉	392
鹿のアキレス腱	393
鹿の尾	393
鹿の角	394
鹿の袋角	394
すずめ	395
醍醐／澄ましバター	396
チーズ	396
中国ハム（金華ハム）／生ハム	397
つばめの巣	397
にわたりの肝臓（にわたりのレバー）	398
にわたりの砂肝（砂ずり）	399
にわたりの卵（鶏卵）	399
にわたりの肉（鶏肉）	400
バター	401
はと	402
はとの卵	403
馬肉	403
皮蛋	404
羊の睾丸／山羊の睾丸	404
羊の脂肪／山羊の脂肪	405
羊の腎臓／山羊の腎臓	406
羊の乳／山羊の乳	406
羊の肉／山羊肉	407
豚肉	408
豚の足（豚足）	409
豚の胃（ガツ）	409
豚の皮	410
豚の肝臓（ぶたレバー）	410
豚の舌（豚タン）	411

豚の脂肪（ラード）	411
豚の心臓（ハツ）	412
豚の腎臓（ぶたまめ）	413
豚の脊髓	413
豚の血	414
豚の腸	414
豚の脳（ブレンズ）	415
豚の肺（フワ）	415
豚の骨	416
ヨーグルト	416
らくだのコブ	417
卵黄	418
卵白	418
ろば肉	419

## 第14章 両生類虫類

いなご／ばった	423
うみへび	423
蚕のさなぎ	424
かえる	424
しまへび	426
すっぽんの脂肪	426
すっぽんの卵	427
すっぽんの血	427
すっぽんの肉	427
哈士蟆油	428
蜂の子	429
蛇の胆嚢	429
蛇の血	430
まむし／はぶ	430
ロイヤルゼリー（ローヤルゼリー）	431

引用・参考文献	433
効能別 食材一覧	435
疾患・症状名別 食材一覧	443
用字解説（画数順）	457
基本用語解説（五十音順）	465
難解用語解説（画数順）	477
食材名索引	493