

# くさい

## 食べ物大図鑑

前橋健二 監修  
岡本倫幸 画 開発社 編

⑦ ギョウウジャ  
ニンニク  
ヤ

⑥ カンガル

⑤ 納豆

④ 腐乳

③ カソ・マルツ

② セイウチ

① くさや

⑧ 鮎寿司

⑨ エボワス

⑩ シュール・  
ストレミング

⑪ ドリアン

⑫ 八角



# 目次



はじめに ..... 5

この本の見方 ..... 6

## 第1章 魚

シユール・ストレミンゲ ..... 8

ホンオフエ ..... 10

くさや ..... 12

イタチ ..... 38

イノシシ ..... 40

タヌキ ..... 42

キツネ ..... 44

クマ ..... 46

カンガルー ..... 48

ヘビ ..... 50

ネズミ ..... 52

クジラ ..... 54

イルカ ..... 56

セイウチ ..... 58

アザラシ ..... 60

オットセイ ..... 62

カラス ..... 64

**つらみ**  
高たんぱくのヘルシー食材  
世界各地に見られるこん虫食

## 第2章 肉

「発酵」と「熟成」は  
いったい何がちがうの? ..... 30

ヒツジ ..... 32

ヤギ ..... 34

シカ ..... 36

## 第3章 野菜・果物

銀杏 ..... 68

ドリアン ..... 70

パイヤ ..... 72

アボカド ..... 74

ニンニク ..... 76

ギョウジャニンニク ..... 78

ニラ ..... 80

ネギ ..... 82

タマネギ ..... 84

**つらみ**  
悪いものを追いはらう!  
まよけとしてのニンニク

## 第4章 その他の食べ物

エピキュアー ..... 88

リンブルガー ..... 90

前橋健二

食への関心が高まり、食の安全や食の栄養、食の衛生、食の環境、食の未来を考えた。食の安全や食の栄養、食の衛生、食の環境、食の未来を考えた。食の安全や食の栄養、食の衛生、食の環境、食の未来を考えた。

食の安全や食の栄養、食の衛生、食の環境、食の未来を考えた。食の安全や食の栄養、食の衛生、食の環境、食の未来を考えた。

食の安全や食の栄養、食の衛生、食の環境、食の未来を考えた。食の安全や食の栄養、食の衛生、食の環境、食の未来を考えた。

食の安全や食の栄養、食の衛生、食の環境、食の未来を考えた。食の安全や食の栄養、食の衛生、食の環境、食の未来を考えた。

食の安全や食の栄養、食の衛生、食の環境、食の未来を考えた。食の安全や食の栄養、食の衛生、食の環境、食の未来を考えた。



はじめる

食の安全や食の栄養、食の衛生、食の環境、食の未来を考えた。食の安全や食の栄養、食の衛生、食の環境、食の未来を考えた。

食の安全や食の栄養、食の衛生、食の環境、食の未来を考えた。食の安全や食の栄養、食の衛生、食の環境、食の未来を考えた。

食の安全や食の栄養、食の衛生、食の環境、食の未来を考えた。食の安全や食の栄養、食の衛生、食の環境、食の未来を考えた。

食の安全や食の栄養、食の衛生、食の環境、食の未来を考えた。食の安全や食の栄養、食の衛生、食の環境、食の未来を考えた。

食の安全や食の栄養、食の衛生、食の環境、食の未来を考えた。食の安全や食の栄養、食の衛生、食の環境、食の未来を考えた。

食の安全や食の栄養、食の衛生、食の環境、食の未来を考えた。食の安全や食の栄養、食の衛生、食の環境、食の未来を考えた。

食の安全や食の栄養、食の衛生、食の環境、食の未来を考えた。食の安全や食の栄養、食の衛生、食の環境、食の未来を考えた。

第5章 調味料・香辛料

- ブルーチーズ ..... 92
- エポワス ..... 94
- マロワール ..... 96
- カン・マルツゥ ..... 98
- 納豆 ..... 100
- 腐乳 ..... 102
- 臭豆腐 ..... 104
- 血豆腐 ..... 106
- ぬか漬 ..... 108
- たくあん漬 ..... 110
- なまぐせ(干しい) ..... 112
- キムチ ..... 114
- ピータン ..... 116
- ヘジマイト ..... 118



うんちがコービーになる!?  
発酵コービー豆って何?

120 ..... 118 ..... 116 ..... 114 ..... 112 ..... 110 ..... 108 ..... 106 ..... 104 ..... 102 ..... 100 ..... 98 ..... 96 ..... 94 ..... 92



「くさい」が「美味しい」に変わる?

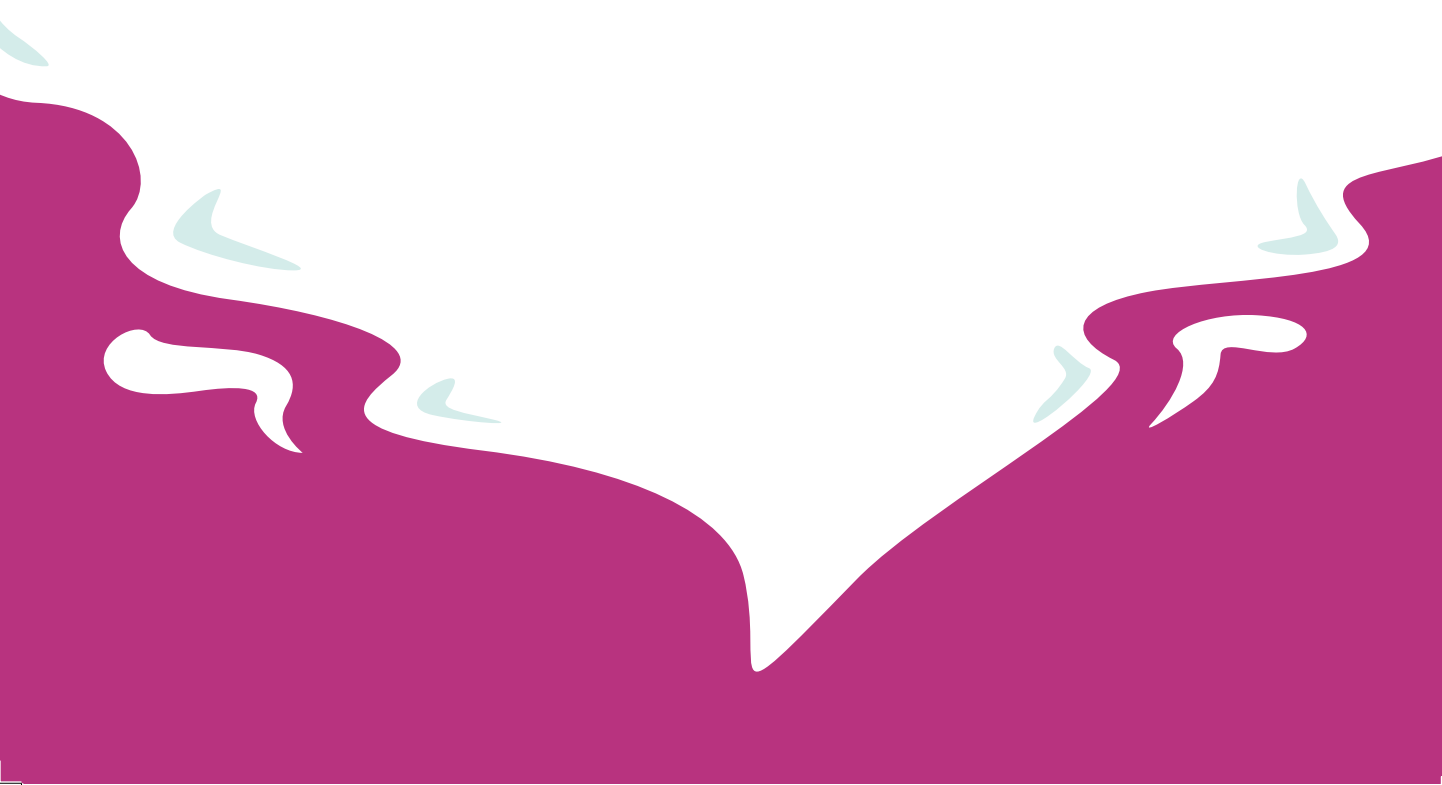
- しょうじょう ..... 122
- いしろう ..... 124
- いさじゃ漬 ..... 126
- ニョクマム ..... 128
- ナンプラー ..... 130
- ヒング ..... 132
- クミン ..... 134
- 八角 ..... 136
- コリアンダー ..... 138
- ドクダミ ..... 140
- 142

142 ..... 140 ..... 138 ..... 136 ..... 134 ..... 132 ..... 130 ..... 128 ..... 126 ..... 124 ..... 122

第1章



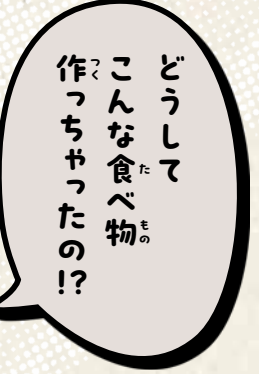
魚



# シュール・ストレミング



ニシンの  
かんづめだよ!



どうして  
こんな食べ物  
作っちゃったの!?



## 加熱せずにみづぷうするため かんづめのなかで発酵が続く

シュール・ストレミングは、主にスウェーデン北部で食べられるニシンの塩づけのかんづめだ。

作り方はシンプルで、ニシンを塩水につけ、十分に発酵させてからかんに入れてみづぷうするだけ。一般的ななかんづめは、加熱処理することで微生物をこらし、長期ほん

でできるようになっている。しかし、シュール・ストレミングは加熱処理を行わない。つまり、かんづめのなかで発酵が続いているのだ。空気がないじょうたいで発酵すると、プロピオン酸や吉草酸などの強いにおいを持つ成分が生み出される。さらに、

### くさいもの コラム

かんを開けると  
ガスがふき出る!

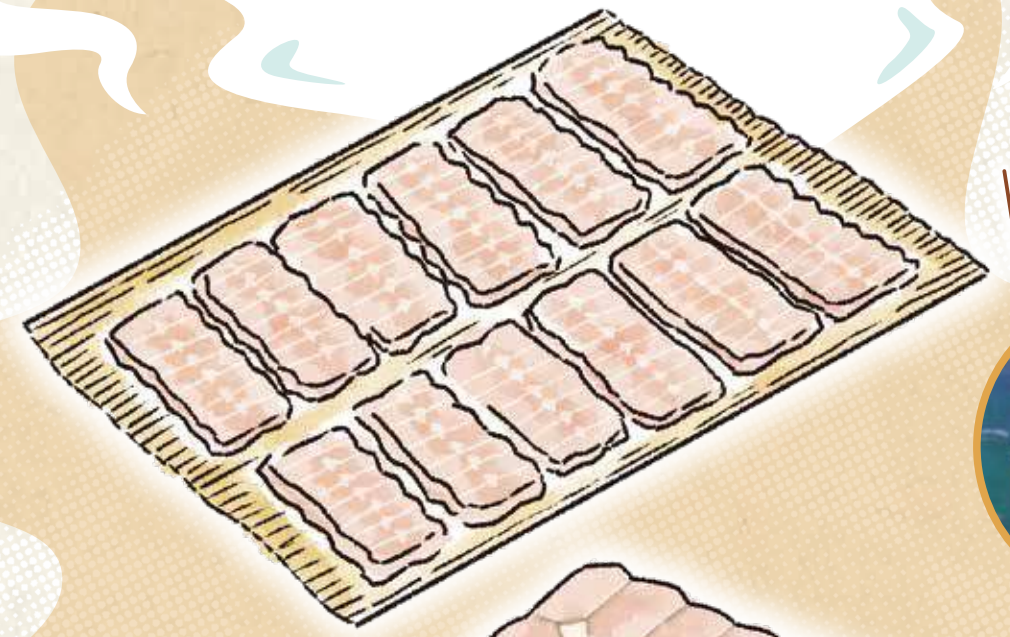
かんづめのなかでは、くさい成分だけでなく大量のガスも発生している。開けるときには、このガスともにくさい液体がいきおいよくふき出すことでも有名だ。このため、シュール・ストレミングは「ビニールぶくろでおおい、屋外で開けること」がすすめられている。また、ガスのせいでかんづめが爆発することもあり、航空会社の多くは機内への持ちこみを禁止しているという。



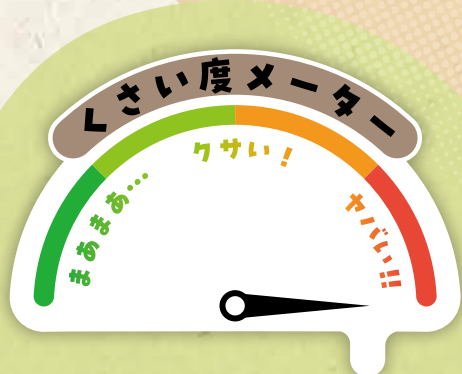
アンモニア臭が強烈なエイのさしみ

# ホンオフエ

エイが原料だよ!



おさしみが目にしみるなんて...



## 食べなれた現地の人がまず「中だんすると気絶する!」

くさいものコラム

内陸へと運ぶとちゅうで発酵したのが始まり

朝鮮半島南部では昔からエイのさしみを食べていたが、あるとき、南部の治安が悪くなって内陸へと移り住んだ時代があった。それでもエイを食べたい南部出身の人々は、つぼに入れて何日もかけて生のエイを運んだが、その間に発酵してしまったという。しかし、その発酵したくさいエイの味になれたことで、げんざいの名物とも言えるホンオフエが生まれたのだという。

ホンオフエは、韓国全羅南道の港町・木浦市の郷土料理だ。「ホンオ」はエイ、「フエ」は生肉の意味で、つまりエイのさしみである。しかし、さしみと言っても、とれたてのエイをさばいて食べるわけではない。生のエイを1匹まるごと紙で包み、つぼのなかに入れて重石をのせ、5〜10日ほど発酵させてから食べるのだ。エイは体内に尿素をためこんでいて、発酵させると尿素が分解されてアンモニアが発生する。このアンモニア臭がとにかく強烈で、かんだしゅん間に「よこれた公衆トイレ」のようなにおいが口いっぱい

に広がり、初めて食べる人は涙がとまらないこともあるそうだ。また、口に入れたはいいものの、あまりのくささにかむことができない人もいるという。食べなれているはずの地元でも「食べている最中に深くきゅうすると気絶する」などと言われるほどだ。そんなホンオフエだが、全羅南道では結婚式などのおめでたい席に欠かせない高級料理だ。5ミリくらいにスライスし、「コチュジャンのタレにつけてそのまま食べるほか、ゆでたがた肉やキムチといっしょに食べることも多いという。

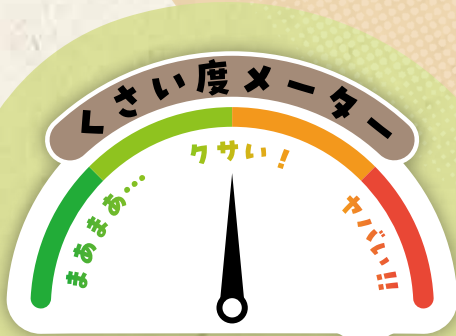


# くさや

サバやムロアジで  
作るよ!



生コシの  
においがするよ〜



## うま味とくさみがぎょも「くさく 焼いたら近所におまじられる?」

くさいもの  
コラム

くさやの「くさ」は  
「くさこ」が由来

「くさや」という名前の由来は「くつかあり」「くさいや」「くさいなあ」「から」「くさや」になったという説や、伊豆諸島・新島の方言で魚を意味する「サ」と「くさこ」を合わせた「くさいサ」「くさい魚」「くさや」とよばれるようになったとの説もある。いずれにしても、くさやの「くさ」は「くさい」であり、食べ物につける名前としてはひじゅつめすひじゅつ。

くさやは魚のひもの一種で、日本を代表するくさい食べ物のひとつだ。においの感じ方は人によってことなり、「トブ」「生コシ」などと言われるが、「何かがかさったようなにおい」と感じる人が多い。原料はムロアジ、サバなどの青魚で、これらを新鮮なうちにおなかから開き、内臓などをていねいに取りのぞいて水あらいする。その後、「くさやえき」へくさやじる(「とう発酵した塩水につけてほす作業を何度もくり返せば、くさやの完成だ。)

た伊豆諸島では、ひもの作るための塩水がきちょうだった。このため、塩や水をつぎ足しながら同じくじるを使い続けた結果、魚にふくまれる微生物などが発酵し、独特なにおいを持つようになったのだ。においはキツイが、魚のうま味をたっぷりとふくんだつけじるで作られたくさやは、ふつうのひものよりもおいしいと人気になり、伊豆諸島の名物となった。今もくさやの味を好む人は多いが、マンションなどで焼くと近所の人から文句を言われることがあるため、食べる機会がかぎられた珍味でもある。

