

# CONTENTS

## ● 国内編 (豚)

ビタミンB1の宝庫豚肉 たくさん食べてスリム美人に	10
佃島のレバーフライは よそでは味わえない珍味	12
豚肉とシイタケは仲良し 栄養バランスでも最高	14
ソーセージって何だ? 日本人はまだよく知らない	16

## ● 国内編 (牛)

安政六年(一八五九)六月二日に ミナトヨコハマは生まれた	18
牛好きの詩人光太郎には ビフテキを題材にした詩が	20

馬琴も興味を持った牛の角突きが 五月になると越後で始まる	22
人口の十倍もの牛を放牧 島おこしを肉牛に懸ける	24
味、歯ごたえ、舌ざわり 牛の胃はこんなにおいしい	26
志望校合格必勝は天満宮へ 頼朝の夢に現れた牛に乗る道真	28
ナポレオンの強い要望が 日本の味・牛缶につながった	30
明日の空が気にかかる 牛をよく見て天気を知ろう	32
南方熊楠専属画家の妙技 牛の目に映った風景を描く	34
この食に対するこだわりが 子規の文学活動の支えに	36
幕末の長崎に 日本初の西洋料理専門店	38
日本一の芋煮会には 直径六尺もの大鍋が登場	40
赤穂浪士最年長者の活力は 牛肉の味噌漬けから生まれた	42
「牛」一字でも難しいけど 漢字の世界は豊かで楽しい	44
見習い時に一人で焼いた その嬉しさがすべての原点	46

善光寺三門の額に牛の顔 七年に一度の丑年と未年の御開帳 …………… 48

井上靖の文壇デビュー作は「牛」にまつわる作品だった …………… 50

牛だつて跳べるのだ！ えびの市に伝わる牛越祭 …………… 52

● 海外編 (豚)

レストラン評論家第一号は 豚好きの変人貴族だった …………… 54

トゥールの名産リエットは 意外においしい豚肉加工品 …………… 56

フィリピン版「尾頭付き」 祭りには子豚の丸焼きを …………… 58

何を表しているのか？ 豚の牙が描かれている国旗 …………… 60

エリザベス一世は シンプルな肉料理がお好き …………… 62

アイルランドの肉料理は 素朴な牧畜文化の伝統が …………… 64

● 海外編 (牛)

アメリカ版おふくろの味は 開拓者の流れをくむ肉料理 …………… 66

ステーキの焼き加減 もともとはゆで卵から …………… 68

王の愛情を新料理でつなぐ ポンパドール夫人の知恵 …………… 70

少女アンは夢を持つことの すばらしさを教えてくれる …………… 72

パンパの国の焼き肉料理 アサードは野外で豪快に …………… 74

作曲のようにはいかない ベートーベンの肉料理 …………… 76

オーストラリアの名物は 不思議な味のステーキ …………… 78

リピーターに人気の スイスの新しい名物料理 …………… 80

名監督ヒッチコックは卵嫌い 牛肉好き人間 …………… 82

ハヤシライスの親戚筋？ ビーフストロゴノフ …………… 84

牛の守護聖人名にちなむ 大晦日の名物コンサート …………… 86

メンデルスゾーンもきつと食べた イギリス家庭料理 …………… 88

ヘラクレスのような大技で 一気に世の中を元気づけよう …………… 90

グルメ王国ベルギーは 素朴な家庭料理が底流に …………… 92

NBAシカゴ・ブルズのマスケットは ペニー・ザ・ブルとダ・ブル …………… 94

古代オリンピックの最大行事 百頭の雄牛をゼウスに	.....	96
● その他 (国内編)		
レバーと組み合わせの妙で 鉄分の補強は万全	.....	98
アバの世界をモツと知って 奥深い肉料理を味わおう	.....	100
ひと味違う肉を焼くのに 炭火焼きは本当に有効か	.....	102
● その他 (海外編)		
エンリケ航海王子の遺産は 地理上の発見だけじゃない	.....	104
バイキング料理に不可欠 おふくろの味は肉団子	.....	106
ディケンス作品の一わき役は 悔りがたい魅力を持つ	.....	108
三種類の肉のうま味が混じる フィンランドの伝統料理	.....	110