

「はとむぎ」を調べてみよう！ブックリスト

小山を代表するブランド「はとむぎ」がわかる本を探してみると…、雑穀に関する本に記されていることが多いようです。美肌、イボ取り、滋養強壮、利尿…等々、薬効のある食材として古くから知られており、薬膳に関する本にも記述があります。



◇はとむぎは「雑穀」

No.	書名	著者	出版社	請求記号
1	雑穀を旅する ～スローフードの原点～ (歴史文化ライブラリー)	増田 昭子/著	吉川弘文館	383マ
2	47都道府県・米/雑穀百科	井上 繁/著	丸善出版	616イ
3	雑穀入門 (食品知識ミニブックスシリーズ)	井上 直人/著 倉内 伸幸/著	日本食糧新聞社	616イ
4	おいしい“つぶつぶ”穀物の知恵 ～ゲッチョ先生の穀物コレクション～	盛口 満/文・絵	少年写真新聞社	616モ

◇はとむぎの飲み方・食べ方

No.	書名	著者	出版社	請求記号
1	図解食卓の薬効事典 ～野菜・豆類・穀類50種～ (健康双書)	池上 文雄/著	農山漁村文化協会	498イ
2	薬膳茶のすべて ～基礎知識からレシピまで～	辰巳 洋/著	緑書房	498タ
3	雑穀をおいしく食べる RECIPE BOOK	田中 雅子/監修	朝日新聞出版	596.3ザ
4	女子栄養大学の雑穀レシピ ～炭水化物は太らない！～	柴田 真希/著	PHP研究所	596.3シ
5	はじめての雑穀レシピ <small>～食物繊維やビタミン、ミネラルがとっても豊富でプチプチ、もちもちの食感が楽しい…玄米・きび・あわ・ひえ・押し麦・丸麦・はと麦・黒米・赤米・キヌア・アマランサス・そばなどで作る料理集～</small>	館野 鏡子/著	ブティック社	596.3タ
6	雑穀を食べよう ～滋養あふれる万能食のすべて～	内田 弘/監修 日本の雑穀を考える会/編	評言社	616ザ

◇もっと！はとむぎがわかる本

No.	書名	著者	出版社	請求記号
1	地域食材大百科 第1巻 ～穀類・いも・豆類・種実～	農山漁村文化協会/編	農山漁村文化協会	498チ
2	雑穀 ～11種の栽培・加工・利用～ (新特産シリーズ)	及川 一也/著	農山漁村文化協会	616オ
3	麦の自然史 ～人と自然が育んだムギ農耕～	佐藤 洋一郎/編著 加藤 鎌司/編著	北海道大学出版会	616サ
4	雑穀の自然史 ～その起源と文化を求めて～	山口 裕文/編著 河瀬 真琴/編著	北海道大学図書刊行会	616ザ
5	日本一のはとむぎ ～マンガでわかる「おやまブランド！」第2話～	…	小山ブランド創生協議会	616ニ

◆参考ウェブサイト

No.	参考URL	サイト名
1	https://library.city.oyama.tochigi.jp/chisanchisyuu/index.html	おやま地産地消ライブラリー
2	https://cookpad.com/kitchen/12893729	クックパッド 小山市公式キッチン
3	http://www.it-service.co.jp/90.html	おやまブランドWEB
4	http://www.oyamabrand.com/	開運のまち おやまブランドWEB
5	http://www.michinoekiomoigawa.com/	道の駅思川ネットショッピング
6	http://tochigipower.com/	カラダにとちぎ とちぎ農産物マーケティング協会

◆使ってみよう！データベース

ルール電子図書館 農業に役立つ情報が満載！中央図書館のパソコンルームでご利用になれます。