第1章　日本の魚食文化の特徴 ―― 5

1．魚はウオ、イオと読むべきでありサカナとは読めない ―― 6
2．複雑な漁場環境による魚食の多様化 ―― 9
3．鯛の浜焼きと製塩技術の歴史 ―― 13
4．フグ毒にも恐れなかった日本の魚食文化 ―― 17
5．カツオにみる魚食の変遷とパック化で蘇った鰹節 ―― 22

第2章　原始・古代から近世までの魚食文化の変遷 ―― 25

1．「すし・天ぷら・うなぎ・刺身」の源流 ―― 26
2．縄文時代の漁労と魚食 ―― 30
3．『延喜式』にみる水産加工品とアジア ―― 33
4．殺生禁断と日本料理の形成 ―― 39
5．京都・大坂・江戸の発展と魚市場 ―― 44
6．鰹節、鮪節の製法と三陸地方 ―― 48
7．捕鯨と鯨食 ―― 55

第3章　水産加工業の発展の足跡 ―― 65

1．輸出立国へと導いた生糸、缶詰、そして真珠 ―― 66
2．世界で最も低い温度規格を持つ日本製の冷蔵庫 ―― 71
3．東シナ海漁業と小田原かまぼこの繁栄 ―― 74
4．冷凍すり身の開発と北洋漁場 ―― 77
5．世界中で食されているカニ棒風味かまぼこの誕生 ―― 80
6．ビキニマグロと魚肉ソーセージ ―― 84
7．100万トン台の大台を突破したかまぼこ製品 ―― 87
8．マグロの尾部切断が日本の魚食文化を世界の食文化にした ―― 89

第4章　貿易に支えられる魚食文化 ―― 95

1．世界養殖生産量の大部分を占めるアジアと世界各国の魚食 ―― 96
2．日本の食用魚介類自給率の向上 ―― 102
3．日本の輸入御三家はエビ、マグロ、サケ ―― 104
4．国産水産物の輸出拡大と日韓刺身文化の共有 ―― 109
5．国内水産物の価格低迷と買い負けへの対応 ―― 114

第5章　水産食品のすばらしさと魚食文化の展望 ―― 117

1．長寿社会を築いた米と魚 ―― 118
2．白身魚・赤身魚・中間身魚のおいしさ ―― 121
3．食の安心・安全と高品質な養殖魚 ―― 128
4．うま味の発見と味の化学 ―― 131
5．東京湾の主要漁業と内湾漁場の再生 ―― 142
6．急速に進む魚離れと都市漁村交流を通した食育活動 ―― 145
7．水産物争奪時代における東アジア流通圏の形成 ―― 149

魚食文化年表　151

付録『諸家通用即席料理　魚類之部』　159

参考文献　173

おわりに　178

索　引　180