

御三味	うさんみ	99
独活	うど	94
鰻	うなぎ	215
海胆	うに	236
海葡萄	うみぶどう	288
梅	うめ	160
梅干し	うめぼし	204
鰯	えい	228
荳胡麻	えごま	190
蝦夷鹿	えぞしか	313
枝豆	えだまめ	201
越前蕎麦	えちぜんそば	207
榎茸	えのきたけ	301
豌豆	えんどう	89
陸奥尾菜	おかひじき	115
沖繩そば	おきなわそば	294
おくずかけ	おくずかけ	198
オクラ	おくら	208
御節	おせち	4
おっきりこみ		
	おっきりこみ	36
御萩	おはぎ	267

【か】

鏡餅	かがみもち	6
柿	かき	298
かき氷	かきごおり	216
かき餅	かきもち	22
笠子	かさご	19
蝸蚌	がざみ	259
鯰	かじか	281
梶木	かじき	240
柏餅	かしわもち	128
カステラ	かすてら	127
鱈節	かつおぶし	332
蕪	かぶ	335
香母酢	かぼす	250
南瓜	かぼちゃ	360
鯉	かます	289
蒲鉾	かまぼこ	241
がめ煮	がめに	265
鴨すき	かもすき	32
賀茂茄子	かもなす	237
芥子菜	からしな	45
鱺子	からすみ	343
花梨	かりん	295
鱈	かれい	239
河内晩柑	かわちばんかん	162
皮剥	かわはぎ	308
寒天	かんてん	24
間八	かんぱち	248
干瓢	かんぴょう	203
木苳	きいちご	271

索引 (五十音順)

【あ】

青海苔	あおのり	54
青柳	あおやぎ	93
赤貝	あかがい	46
赤紫蘇	あかじそ	183
赤鯪	あかむつ→喉黒	34
秋茄子	あきなす	266
あくまき	あくまき	125
木通	あけび	252
あこや	あこや	69
浅葱	あさつき	109
浅鯛	あさり	118
鱈	あじ	137
明日葉	あしたば	85
小豆粥	あずきがゆ	18
小豆菜	あずきな	122
アスパラガス		
	あすばらがす	119
穴子	あなご	218
油揚げ	あぶらあげ	316
甘海老	あまえび	306
甘酒	あまざけ	217
甘鯛	あまだい	254
甘茶	あまちゃ	102
甘夏	あまなつ	105
鮎	あゆ	161
荒布	あらめ	232
鮑	あわび	222
鮫鱈	あんこう	355
杏	あんず	181
飯舘	いいだこ	63
玉筋魚	いかなご	71
伊佐木	いさき	175
石鯛	いしだい	124
石持	いしもち→愚痴	146
伊勢海老	いせえび	367
いただき	いただき→あこや	69
苳	いちご	75
無花果	いちじく	272
いとこ煮	いとこに	336
稲荷寿司	いなりずし	39
亥の子餅	いのこもち	321
猪鍋	いのししなべ	358
いぶりがっこ		
	いぶりがっこ	361
伊予柑	いよかん	25
岩牡蠣	いわがき	178
鯛	いわし	164
岩魚	いわな	145
隠元豆	いんげんまめ	292

雑穀	ざっく	72
摺双魚	ざっぱ	260
薩摩芋	さつまいも	293
里芋	さといも	264
鯖	さば	305
鮫	さめ	366
茨隠元	さやいんげん	186
細魚	さより	88
猿梨	さるなし	296
鱈	さわら	113
山椒	さんしょう	92
秋刀魚	さんま	274
シークラーサー	しーくあーさー	238
椎茸	しいたけ	304
塩引き鮭	しおびきさけ	368
塩鱈	しおぶり	364
獅子唐辛子	ししとうがらし	206
蜆	しじみ	213
柳葉魚	ししゃも	320
静岡おでん	しずおかおでん	56
紫蘇	しそ	211
舌鰾	したびらめ	247
自然薯	じねんじょ	329
柴漬け	しばづけ	307
鱈鱒	しまあじ	168
島辣韭	しまらっきょう	57
占地	しめじ	315
じゃが芋	じゃがいも	284
蝦蛄	しゃこ	133
邪萩	じゃばら	33
春菊	しゅんぎく	26
蓴菜	じゅんさい	172
生姜	しょうが	300
白魚	しらうお	61
白子	しらす	95
不知火	しらぬひ	64
汁粉	しるこ	14
素魚	しろうお	52
白海老	しろえび	147
白酒	しろざけ	65
しろ菜	しろな	48
ジンギスカン	じんぎすかん	123
新じゃが芋	しんじゃがいも	100
新生姜	しんしょうが	158
新玉葱	しんたまねぎ	87
新茶	しんちゃ	126
新米	しんまい	283
西瓜	すいか	191
芋莖	ずいき	231
すき焼き	すきやき	337
鱈	すずき	223

菊	きく	256
木耳	きくらげ	177
鱈	きす	149
絹莢	きぬさや	150
吉備奈仔	きびなご	121
キャベツ	きゃべつ	342
胡瓜	きゅうり	189
行者大蒜	きょうじゃんにんく	103
巨峰	きよほう	258
金柑	きんかん	8
金糸瓜	きんしうり	235
銀杏	ぎんなん	275
金目鯛	きんめだい	334
九絵	くえ	311
草蘇鉄	くさそてつ	96
ぐじ	ぐじ→甘鯛	254
くず餅	くずもち	249
愚痴	ぐち	146
茱萸	ぐみ	154
栗	くり	257
栗きんとん	くりきんとん	270
車海老	くるまえび	155
胡桃	くるみ	362
クレスン	くれそん	76
黒豆	くろまめ	365
慈姑	くわい	351
桑の実	くわのみ	176
鶏卵	けいらん	104
毛蟹	けかかに	148
鯉	こい	326
甲烏賊	こういか	47
凍り豆腐	こおりどうふ	20
黒糖	こくとう	97
こごみ	こごみ→草蘇鉄	96
鱈	このしろ	350
コハダ	こはだ→鱈	350
牛蒡	ごぼう	318
胡麻	ごま	263
小松菜	こまつな	13
ゴリ	ごり→鰻	281
コロッケ	ころっけ	130
菊蓷	こんじゃく	328
昆布	こんぶ	229
金平糖	こんべいとう	193
<b>【さ】</b>		
桜海老	さくらえび	134
桜餅	さくらもち	90
桜桃	さくらんぼ	170
柘榴	ざくろ	278
鮭	さけ	277
酒粕	さけかす	327
榮螺	さざえ	142

鶏天	とりてん	152
団栗	どんぐり	273
豚骨	とんこつ	253

【な】

長芋	ながいも	340
梨	なし	246
茄子	なす	214
納豆	なっとう	195
夏蜜柑	なつみかん	143
棗	なつめ	286
七草粥	ななくさかゆ	10
菜花	なばな	68
鯨	なまず	59
なまり節	なまりふし	131
滑子	なめこ	287
奈良漬	ならづけ	243
ナンテンハギ		

	なんてんはぎ→小豆菜	122
苦瓜	にかうり	219
握り寿司	にぎりずし	309
虹鯨	にじます	188
鯨	にしん	38
蕪	にら	135
人参	にんじん	60
大蒜	にんにく	166
葱	ねぎ	344
根曲がり竹	ねまがりたけ	139
煉り切り	ねりきり	171
野沢菜漬	のざわなづけ	53
喉黒	のどぐろ	34
野蒜	のびる	106
海苔	のり	325

【は】

馬鹿貝	ばかがい→青柳	93
白菜	はくさい	352
箱寿司	はこずし	262
馬刺し	ばさし	245
蓮芋	はすいも	227
ハスカップ	はすかっぷ	184
鱒	はたはた	324
蜂蜜	はちみつ	120
初鰹	はつがとお	136
発芽野菜	はつがやさい	144
八朔	はっさく	55
花びら餅	はなびらもち	15
幅海苔	はばのり	354
蛤	はまぐり	67
ハマチ	はまち→鱒	23
鱧	はも	210
春キャベツ	はるきゃべつ	70
葉山葵	はわさび	80

酢橘	すだち	244
鱈	すっぽん	302
スプラウト	すふらうと→発芽野菜	144
李	すもも	174
鯛烏賊	するめいか	234
頭矮蟹	ずわいがかに	17
ずんだ餅	ずんだもち	230
赤飯	せきはん	12
芹	せり	9
セロリ	せろり	101
薇	ぜんまい	107
千枚漬	せんまいづけ	356
雑煮	ぞうに	5
素麺	そうめん	192
素麺南瓜		
	そうめんかぼちゃ→金糸瓜	235
蕎麦	そば	338
空豆	そらめ	132

【た】

大根	だいこん	21
大根焚き	だいこんだき	345
大豆	だいず	37
大福	だいふく	42
高菜漬	たかなづけ	83
筍	たけのこ	91
蛸	たこ	187
太刀魚	たちうお	226
玉葱	たまねぎ	251
鱈	たら	363
穂の芽	たらのめ	98
鱈場蟹	たらばかに	331
筑前煮	ちくぜんに→がめ煮	265
蒿苳	ちしゃ	116
千歳飴	ちとせあめ	323
粽	ちまき	129
青梗菜	ちんげんさい	310
月見団子	つきみだんご	276
土筆	つくし	84
蔓紫	つるむらさき	197
デコポン	でこぽん→不知火	64
天麩羅	てんぷら	268
冬瓜	とうかん	225
豆腐	とうふ	279
豆苗	とうみょう	111
玉蜀黍	とうもろこし	209
心太	ところてん	199
年越蕎麦	としこしそば	369
泥鰌	どじょう	165
屠蘇	とそ	7
飛魚	とびうお	41
濁酒	とぶろく	291
トマト	とまと	179

味噌煮込みうどん	
	みそにこみうどん……………319
御手洗団子	
	みたらしだんご……………212
三つ葉	みつば……………74
水無月	みなづき……………185
壬生菜	みぶな……………51
茗荷	みょうが……………233
鬼餅	むーちー……………35
零余子	むかご……………282
麦茶	むぎちゃ……………156
鯉	むつ……………341
郁子	むべ……………303
眼張	めばる……………58
目光	めひかり……………348
メロン	めろん……………140
水雲	もずく……………114
もってのほか	もってのほか→菊……………256
戻り鱈	もどりがつお……………299
桃	もも……………221
もやし	もやし……………117
モロヘイヤ	もろへいや……………200

### 【や】

やしょうま	やしょうま……………49
八頭	やつがしら……………317
山女	やまめ……………151
山桃	やまもも……………182
槍烏賊	やりいか……………50
柚子	ゆず……………359
百合根	ゆりね……………349
蓬	よもぎ……………73

### 【ら】

ライチ	らいち→荔枝……………167
落花生	らっかせい……………269
辣韭	らっきょう……………163
林檎	りんご……………314
荔枝	れいし……………167
レタス	れたす→萵苣……………116
檸檬	れもん……………30
蓮根	れんこん……………330

### 【わ】

若生おにぎり	
	わかおいおにぎり……………173
若牛蒡	わかごぼう……………77
公魚	わかさぎ……………44
若布	わかめ……………78
分葱	わけぎ……………79
山葵	わさび……………353
ワタリガニ	わたりかに→蟷螂……………259
蕨	わらび……………112

ピーナッツ	ピーなっつ→落花生……………269
ピーマン	ピーまん……………202
菱	ひし……………285
鹿尾菜	ひじき……………108
菱餅	ひしもち……………66
ひちぎり	ひちぎり→あこや……………69
雛糰	ひなあられ……………62
日野菜	ひのな……………290
冷卸	ひやおろし……………255
冷やし飴	ひやしあめ……………196
冷や汁	ひやじる……………220
平茸	ひらたけ……………312
鮭	ひらめ……………28
枇杷	びわ……………157
麩	ふ……………81
蕨	ふき……………82
蕨の臺	ふきのとう……………27
河豚	ふぐ……………357
ふくめん	ふくめん……………153
葡萄	ぶどう……………242
ブナシメジ	ぶなしめじ→占地……………315
鮓鮓	ぶなずし……………224
鱒	ぶり……………23
ブロッコリー	ぶろっこりー……………346
文旦	ぶんたん……………43
べったら漬け	
	べったらづけ……………297
菠薐草	ほうれんそう……………322
鬼灯	ほおずき……………194
朴葉寿司	ほおぼずし……………169
干し芋	ほしいも……………29
干し柿	ほしかき……………333
帆立貝	ほたてがひ……………31
牡丹餅	ぼたもち→御萩……………267
蜆烏賊	ぼたるいか……………86
牡丹鍋	ぼたんなべ→猪鍋……………358
鮓	ほっけ……………138

### 【ま】

舞茸	まいたけ……………280
真牡蠣	まがき……………347
鮪	まぐろ……………11
まご茶漬け	まごちゃづけ……………141
真鯛	まだい……………110
松茸	まつたけ……………261
抹茶	まっちゃ……………40
マカリ	ままかり→撈双魚……………260
万願寺唐辛子	
	まんがんじとうからし……………180
蜜柑	みかん……………339
水菜	みずな……………16
水茄子	みずなす……………159
水羊羹	みずようかん……………205