

召しませ、忍者飯！

	代表者	吉田 瀬戸香 (人文B1年)	
構成員	中藤 優希乃 (人文B1年)	原 三香子 (人文B1年)	久志 佳奈慧 (人文B1年)
	柳 結希 (人文B1年)	山根 萌恵佳 (人文B1年)	

1. 発案背景

企画の発案者は「忍者」という存在に強い関心を持っており、忍者に関わる何かしらの活動をしたいと考えていた。その後忍者について調査し、考え、忍者の携帯食であった「兵糧丸」を実際に作って試食する活動を行うことにした。兵糧丸とは、主に戦国時代に非常食として食べられていたものであり、現代のレーション（戦用糧食）に近い。兵糧丸の存在を知っていたとしても実際に調理して食べるような機会に恵まれることはそうないだろうと考え、活動内容を決定した。

2. 目的

この活動の目的の一つは多くの人に忍者および兵糧丸のことを知ってもらうことである。兵糧丸を実際に調理し、食べるという非日常的体験を通して、忍者に興味を持ってもらいたいと考えていた。また戦国時代の戦争の様子をから見てみる、という新たな見方の発見に繋がることを期待している。

3. 兵糧丸について

兵糧丸は考案者によって材料や調理法が大きく異なるが、デンプンとたんぱく質を基本とし、それにそれぞれの薬草などを混合しているという特徴は、ほとんど全ての兵糧丸に共通している。デンプンとしては米やそばがよくみられ、たんぱく質としては黒大豆、次いで魚や肉がみられる。また、それらに追加するものとしては朝鮮人参や麻の実、桂皮（シナモン）がよくみられる。これらをバランスよく調合することで高エネルギーかつ小型であり薬効も期待できる食品を作るのである。

4. 方法

兵糧丸および戦国時代の戦用糧食についてインターネットや書籍で調査を行い、よく出現する食材を材料とした「平均的な兵糧丸」のレシピを制作。そのレシピに従って月に1度調理・試食会を行った。また、参加者の感想や、調査をもとにレシピの改訂を行った。



写真1 試作会の様子（8月3日）

5. レシピ

5.1 材料

●中間報告時版

そば粉※／小麦粉／上新粉／黄な粉※（黒大豆のものが好ましい）／かつお節※（細かく砕く）／梅干し（すりつぶす）／ハチミツ／桂皮（シナモン）※／水：適量

※そば粉，黄な粉（黒大豆のもの），かつお節，桂皮は兵糧丸の材料としてよく見られる。

●最終版（約 20 個分）

そば粉：30g／小麦粉：30g／黄な粉（黒大豆のものが好ましい）：30g／ハチミツ：10g／桂皮（シナモン）：少々／水：適量

5.2 作り方

- ① 水以外の材料を全て混ぜ合わせる。
 - ② 水を少しずつ加え，まとめる（手に生地がくっつかない程度の水分）。
 - ③ 直径 1.5 センチ程※の大きさに丸める。
 - ④ 蒸し器に並べ，20 分間蒸す。蒸しあがったら完成。
- ※中間報告時版では直径を 2.5 センチ程としていた。

5.3 参加者の感想

- ・ 出来立てよりもしばらく冷蔵庫で寝かせたもののほうが食べやすい（自己責任）。
- ・ 一口で食べるより少しずつかじって食べたほうが味がよくわかり，満腹感が得られる。
- ・ 最終版の方がクセが少なく食べやすい。

6. 結果と感想

当初考えていたよりも多くの人に参加していただき，とても嬉しく思っている。月によっておいしかったりまじかったり，と様々な兵糧丸の在り方を企画者である私達も知ることができた。

これは調査でも分かっていたことだが，兵糧丸にはもともと決まった作り方・材料は存在しない。戦国時代から，作り手それぞれが栄養価が高いと考えている食材を，長持ちしてなおかつ持ち運びやすい形にしたものが「兵糧丸」なのである。兵糧丸は生き残るための知恵の粋とさえいえるのではないだろうか。

この活動により，参加者のみならず私達も兵糧丸のことを学ぶことができた。また活動を通して，「山口大学おもしろプロジェクト」のユニークさやおもしろさを大学生に伝えることもできたのではないかと考えている。



図1 これまでのレシピ