

# 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. 目的

この企画の目的は、「兵糧丸」を実際に調理・実食し、理解を深めることである。「兵糧丸」とは当時の武士や忍者が食べていた戦時中の非常食であり、その究極的な開発目標は「戦場で十分働ける程のエネルギーを供給できる食品を極限まで軽量小型化すること」といえる。その調理法は考案者によってまちまちであるが、この企画では様々なレシピに共通する特徴を調べ、できるだけ平均的なものを再現していく。

## 2. 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。

## 3. 現在のレシピ

### 【材料】

- そば粉
- 小麦粉
- 上新粉
- 黄な粉（黒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。

### 【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. 直径二・五センチ程の大きさに丸める。蒸し器に並べ、二〇分間蒸す。蒸しあがったら完成。

## 4. 活動状況

兵糧丸を調査し、それをもとにレシピを考案。試作を重ねている。9月から「兵糧丸調理・実食会」を月に一度行っている。また、調理・実食会ののちに参加者らの意見をまとめ、レシピを改変している。兵糧丸の調査研究も今まで通り続け、これからのレシピに生かしていく予定。また11月からの兵糧丸実食会では材料費を回収する。



試作会の様子（8月3日）

## 5. これからの方針

当時実際に食べられていた兵糧丸を目指して、調査研究、試作を重ねていく。また、調理・実食会を通して多くの人に兵糧丸の存在やその実態を知ってもらいたいと考えている。