

「忍者の里」で知られる三重県伊賀市で忍者研究を進める三重大学の門をたたいた。「『1粒で三日三晩活動できる』と似たような記述は文献にもあるが、信ぴょう性には乏しい」。忍者食を研究する久松真名督教授(76)「糖質科学」はそう話した。「兵糧丸は、忍者の『弁当』ではなかったんです」。古文書にあるレシピで再現した兵糧丸を見せてくれた。砂糖

## 「弁当」ではなく「危険回避食」

を主原料に、桂皮など数種類の生薬を配合したもので直径3〜5センチ。石のように硬くその大きさから錠剤のように丸のみはできそうにない。ひとかけら食べさせてもらうと、甘くてシナモンの香りが口に広がった。これを忍者はどう使ったのか。「敵陣に潜入するといった緊張感が高まる任務で、忍者も強いストレスを感じてはいたはず。そんな時に口にして、糖質や生薬の働きで心を落ち着かせていたのではないかと久松さん。弁当ではなく、ストレスを緩和する「危険回避食」だと結論づけた。

ば三日三晩活動できたという漫画の記述を思い出しました。漫画通りには無理でも、半日程度は持続できないだろうか。『現代版・兵糧丸』作りに挑戦してみました。(酒井博章)

ある日、仕事を立て込み、昼食をゼリー飲料などで簡単に済ませたものの、1時間ほどで空腹に。「もう少し腹持ちが良いものはないだろうか」。そんなことを考えていた時、忍者食の代表格「兵糧丸」を食べ

## 忍者食・兵糧丸「現代版」作りに挑戦

シナモンパウダーや山芋粉など現代版の兵糧丸に使った材料



15分ほど蒸して完成した現代版の兵糧丸。見た目は黒糖団子のようで、味もおいしくできた



### 完全栄養食 便利だけど…

「パパッと食べて、必要な栄養を補給したい」。取材を進めていくと、兵糧丸は上の食品が既に生み出されていたことが分かった。完全食や完全栄養食と呼ばれる、1食で1日に必要な栄養素の3分の1も摂取できるようだ。言い換えれば、完全食(3つ)で1日の食事は完了できるので、時間対効果「タイパ」を気にする若者を中心に受け入れられ、新商品発売が相次いでい

る。栄養面では問題はなさそうだが、愛知淑徳大の三宅義明教授(60)「食品機能成分」は「食べる行為は人の本能に関係すること。取り入れ方には注意が必要ではないか」と話す。「食事を楽しむ」という感情的な部分を損なう危険性もある」と指摘した上で、「兵糧丸もきつと任務中の特別な時に食べたのではありませんか」と話した。兵糧丸のさらなる改善より、楽しく食事が取れるように効果的なスケジュール管理を次は探究すべきなのかも…。

想像とは違ったが、忍者の知恵が詰まった兵糧丸を生かし、腹持ちや栄養バランスが良いものに改造できないだろうか。材料について久松さんに相談しながら自宅を試してみた。桂皮や山薬といった生薬はシナモンや山芋粉など、含まれている成分が近く、入手しやすいもので代用。腹持ちを良くするために水分を含む膨らむ「チアシード」、タンパク質などの

### 2 実践

### 試作品 腹持ちは良かった

摂取には「オイルサーディン」を使った。作りやすさを重視して最後に白玉粉を加え、一つ40gの団子状にして蒸した。材料の栄養成分表示を基に計算すると、一つ約130kcal。朝食代わりに三つ食べてみた。黒糖団子のようで甘く、シナモン風味が利いており、イワシのおいしさがあった。腹持ちも良かったが、栄養面では元のレシピを参考に砂糖以外の材料の量が控えめだったので、どうしてもタンパク質量は不足した。改良の余地はありそうだ。

### 3 展開