

奨励賞



タイトル	愛知県の食材で古代の味を現代に再現！ 濱納豆を使用した三国志肉まん		
チーム名	NSC 歴史めし		
学校名	名古屋栄養専門学校		
参加者名	大橋朗	熊埜御堂友記	堀田千裕
いいともあいち会員名	國松本店		
コラボした食品・食材	濱納豆		

## コラボの理由

- ①現代の和食では醤油や味噌が調味料として用いられていますが、以前はどのような調味料が使用されていたか興味がありました。味噌や醤油の素になった調味料として中華料理に使用される豆鼓がありますが、同様の食品に奈良時代に仏教と共に日本へ伝来した「寺納豆」があります。
- ②現在、日本で生産している寺納豆は京都の大徳寺納豆と遠州や東三河の一部で生産される「浜納豆」があります。コンテストに出場するにあたって愛知県で「浜納豆」を生産している國松本店に協力していただきました。「ぜひ濱納豆を使用したい」とコラボのオファーを申し込むと「とても面白い内容」と賛同して頂き、濱納豆の良さを知らせるレシピにしてくださいと仰っていただきました。
- ③國松本店の濱納豆は豊橋市の吉田三ツ寺の一つ「悟真寺」の製法を受け継いだものです。戦国時代には陣中食として戦国武將に用いられ、徳川家康も常食にしていたそうです。江戸時代には後水尾天皇に献上された伝統ある食材です。当時は「八橋納豆」と呼ばれていましたが、現在では「濱納豆」と改称しています。

## 「持続可能な食」のポイント

- ①フードマイレージや地産地消を特に意識して提携する濱納豆以外にも愛知県産である食材を多く選択いたしました。コラボした食材である濱納豆は使用する大豆は愛知県産「フクユタカ」を使用しています。可能な限り減塩をして添加物を使用せず、麴と自然の力で熟成させ環境に配慮した製品です。小麦粉は全て愛知県の奨励品種である「きぬあかり」と「ゆめあかり」を配合して使用しています。「きぬあかり」のもっちりとした食感をベースに、製パン向けでコシの強い品種である「ゆめあかり」を25%配合することで、柔らかくも弾力性のある生地に仕上げることが出来ました。その他食材も、愛知県産の「生姜」と「越津ねぎ」と「田原ポーク」を使用しています。
- ②食育として家庭で子供と一緒に作れ、コストを抑えた料理が良いと考えました。レシピ掲載が12月ですので、その季節に美味しい料理かつ衛生面を考え、完全に加熱殺菌される料理として「肉まん」が良いと考え作りしました。栄養価的には豚肉のビタミンB1を白ネギの辛味成分アリシンが吸収率を高めてくれます。ビタミンB1は肉まん2個で約0.5mg摂取でき、成人女性の推奨量1.1mgのうちの半分近くが摂取できます。
- ③肉まんの歴史は古く、様々なレシピがありますが、その中で日本人にも知名度の高い三国志で有名な三国時代(2世紀)のレシピの再現を試みました。歴史資料や文献をもとに当時存在する材料と調理法を研究して作成いたしました。小説「三国志演義」の逸話として諸葛孔明が南蛮征伐の際に河の神への捧げものとして「饅頭」を発明したという逸話があります。史実では魏や晋で活躍した束皙(264-300)の詩「餅賦」の中に「牢丸(ろうがん)」という料理があります。その歴史資料を参考に本レシピを考案しました。
- ④今回のレシピでは、健康に配慮して減塩を心掛けました。生地塩分も最低限にして、餡の塩分と旨味は濱納豆のみを使用しました。風味付けに生姜とネギをたっぷり使用してシナモンと胡椒を少し効かせるシンプルな味付けです。シンプルにすることで、家庭でも作りやすく、いろいろな食材を入れた新たなレシピを考える余地を残した一品です。

## 完成品の写真



### 材料（2人分）

#### 【生地 4個分】

- ◎薄力粉（きぬあかり） 70g
- ◎強力粉（ゆめあかり） 25g
- ◎濱納豆（トッピング用） 4粒
- 蜂蜜 5g
- ベーキングパウダー 3g
- 塩 0.6g
- ラード 3g
- イースト 3g
- ぬるま湯 60g

#### 【餡 4個分】

- ◎豚ひき肉（田原ポーク） 100g
- ◎白ネギ（越津ねぎ） 25g
- ◎生姜 15g
- ◎濱納豆 6g
- ◎薄力粉（きぬあかり） 1g
- 粉ゼラチン 1g
- シナモン 少々
- 黒コショウ 少々

※愛知県産の食材には◎をつけてください

### 作り方

#### 【餡】

- ①生姜、白ネギは粗みじんにします。
- ②濱納豆はトッピング用に4粒とっておき、半分をみじん切りにし、残りはホールのまま使用します。
- ③ボウルに全ての材料をいれ、粘り気がでるまでよく混ぜます。その後、冷蔵庫でしばらく寝かせます。

#### 【生地】

- ①ボウルに薄力粉、強力粉、はちみつ、ベーキングパウダー、塩、ドライイーストを入れ、ドライイーストを目掛けて、ぬるま湯（35～40℃）を流し入れます。
- ②手でかき混ぜ、生地が纏まったらラードを入れて、手で15分程捏ねる。
- ③ラップをして、生地が2倍になるまで発酵させる。（オーブンなら40℃15分 室温20℃なら30分程度）
- ④生地を4つに分け、丸める。とじ目を下にしてラップをかけて5分ほど休ませる。
- ⑤打ち粉をした台の上で、10cmほどの円形に生地を手で伸ばす。生地の真ん中に餡をのせて包む。
- ⑥クッキングシートの上のせ、トッピングの濱納豆を乗せます。蒸し器のなかに入れ、強火で15分蒸せば完成です。

※ご自宅に蒸し器がない場合は、フライパンを温めて油をひき、肉まんを並べ、水を入れて蓋をして11～13分ほど蒸し焼きにすれば「水煎包」という料理になります。

2人分の材料費

322.3円