

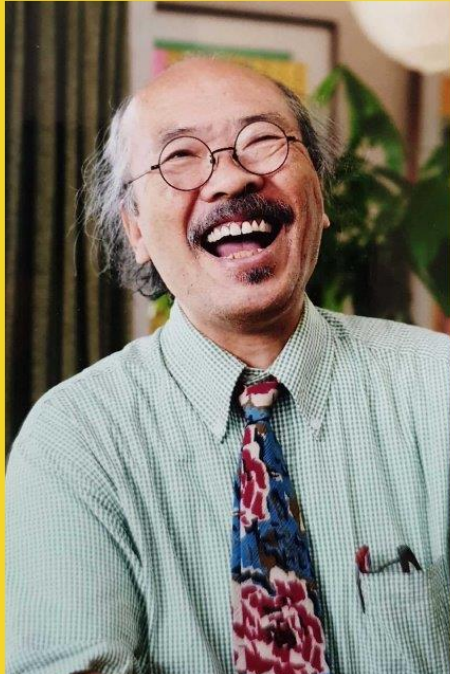
## 人生 100 年時代に必要なのは「和魂ナン食」!?

すき焼きやきんぴらごぼう等、実は美味しいナンと和食の食べ合わせレシピも紹介  
食文化研究家 永山久夫先生による「ナン食」のススメ

URL : <https://delsole-nan-washoku.com/project/001/>

世界のパンを提供するデルソーレ（株式会社ジェーシー・コムサ、東京都渋谷区、会長：大河原愛子）は、ナンが日本人にとって身近であると感じてもらい、より食卓で楽しんでもらうことを目的に『デルソーレ党』を発足し、「#ナンと和食」プロジェクトを実施しています。今回は、日本におけるナン食に関して、日本の食文化に精通した人物である、食文化史研究家 永山久夫先生にお話を伺いました。

URL : <https://delsole-nan-washoku.com/project/001/>



**永山久夫**先生

1932年、福島県生まれ。食文化史研究家。  
食文化研究所、総合長寿食研究所 所長。元西武文理大学客員教授。  
古代から明治時代までの食事復元研究の第一人者。  
長寿食や健脳食の研究者でもあり、長寿村の食生活を長年にわたり調査している。  
ラジオのレギュラー出演やテレビ・講演も精力的に行っている。

### ■「和魂洋才」から生み出される新しい時代の和食

永山先生は、「和魂洋才(わこんようさい)」という言葉があるように、日本は、古来の文化を重んじながら、外国の文化を取り入れて日本を国際的に作り変えることに長けていると言及し、ナンに関して「和魂ナン食」を推奨しました。

現在では、タンドール窯で焼いたものをナンと呼称するものの、原始的なナン、薄焼きのパンという意味でいうと、日本においては縄文時代まで歴史を遡るといいます。また、薄焼きのパンは千利休が茶菓子としてナンに甘味噌と生姜を合わせ食べていたという記録もあり、江戸時代には、薄焼きのパンは日本でメジャーな存在となっていたそうです。

ナンと一緒に食べることの多いカレーに関しては本家のものから大分変化を遂げ、カレーライスとして日本に定着しています。永山先生は、ナンを日本で普及していくには、ナンも和食と一緒に食べることを推奨し「新しい時代の和食」として「ナン=カレーとともに食べるもの」という古いイメージから脱却させることが必要であると言及しました。

## ■日本にナンがお勧めな理由

現在、高齢化の問題や新型コロナウイルスによる未曾有の状況があり、「和魂洋才」の言葉が生まれた明治時代の日本と同様、変化が求められる時代であると語ります。

スープに付けるために”ちぎって食べる”ナンは、食べる際に脳に繋がる多くの神経細胞がある指先を使い、刺激するため、脳の機能低下や脳の若返りにつながると述べ、高齢化社会の日本においてナンは主食として最適な食材であると言及しました。

また、今回の新型コロナウイルスによる不自由な生活の経験を通し、多くの人が感じた「人生は楽しまなければ損」という感情。永山先生は、ナンと色々な食材との食べ合わせを試す、また会話をしながら試すことで、人生を楽しむ大きな要素である「食」をより楽しんで欲しいとインタビューを締めくくりました。

## ■ナンとともに食べる日本食「ナンスキ」

永山先生は、ナンの和食としての食べ方として、ナンをすき焼きと共に食べる「ナンスキ」を実践していると言います。普通のすき焼きでは牛肉を使いますが、ナンスキでは豚肉を使い、すき焼き自体に卵をかけ、卵が少し固まったタイミングでナンとともに具材を食べたり、ちぎったナンを汁につけて食べると絶品だそうです。

ビタミン B1 を豊富に含む豚肉とともに食べることで炭水化物の燃焼をサポートしてくれるので、栄養としての組み合わせも抜群です。

すき焼きの他にも、ナンはひじきの煮つけやきんぴらごぼう、ツナカレーなどの和食とも合うと言います。



永山先生考案の食べ方「ナンスキ」

## ■永山さん直伝、「究極のカレー」

加えて、永山先生に、味と栄養吸収の面で究極と言えるカレーの作り方を教えていただきました。

作り方はとても簡単ですが、手のばしナンにとってもよく合い、野菜の細胞を壊し、スープ上にすることで栄養吸収に優れていると言います。

### 〈レシピ〉

- ①豚肉・タマネギ・ニンジン・ホウレンソウ・キャベツ・ニンニクを細かく切り煮込こむ。
- ②形が残った具材は濾すかミキサーにかけるなどしてトロトロのスープ状にする。
- ③カレーパウダーを入れ、塩と砂糖で味をつける。

※野菜によるとろみがあるので小麦粉を入れる必要はなし。

※とろみが好きな方は全粒粉などを混ぜてとろみを強める。



栄養を無駄なく摂取できる永山先生考案「究極のカレー」

## ■デルソーレ党による「#ナンと和食」プロジェクト

デルソーレは、世界のパンを日本に伝え、身近にしてきたブランドです。日本のより多くの人にナンをより身近に感じてもらうために『デルソーレ党』を発足しました。

特設サイト (URL : <https://delsole-nan-washoku.com/>)、および公式 twitter アカウント (@nan\_ha\_wasyoku) にて、賛同者を募る署名運動を実施します。名前を記載し、SNS で投稿してもらうだけで、誰でも簡単に署名いただけます。



また、サイト/SNS では、ナンのオリジナルレシピ公開やトリビア紹介、抽選でナンが当たるキャンペーンなど、様々なコンテンツを提供していきます。プロジェクトの中で、ナンは日本人にとって身近な食材であり、“和食”と相性の良い食材であるという認識の普及活動を通し、日本の食卓にナンを広めていきます。

## ■ナンについて

ナンは、パン生地を薄くのばして焼いたインドの平焼きパンです。ナンはもともと北インドの高級レストランで食べられていたものであり、それ以外の地域ではナンの代わりに“チャパティ”という別の薄焼きパンが多く食べられています。日本のインド料理店で見かける大きい形のナンは、インドなど現地的一般家庭では殆ど食べられていません。

また、インドでよく食べられているチャパティと日本のナンは見た目も味も異なります。日本におけるナンと言えば、大きいひょうたんのような形ですが、チャパティはフライパンほどの大きさの円形をしています。



加えて、日本で食べられるナンの甘い味わいやモチモチとした食感は、日本人の口に合うように味わいが改良されたものであり、普段日本人が口にしているナンは、日本で独自に進化してきた食といえます。

## ■デルソーレのナン 商品について

デルソーレでは、異なるサイズや原材料のナンを種類豊富に販売。カレーとのセット販売も行っているため、ナンを自宅で、気軽にお楽しみいただけます。

### ■発売場所：

全国のスーパー

### ■希望小売価格：

手のばしナン 210 円 (税抜)

手のばしナン&カレーセット 392 円 (税抜)

手のばしミニナン 322 円 (税抜)

ブランナン 238 円 (税抜)



手のばしナン



手のばしナン&  
カレーセット



手のばしミニナン



ブランナン

## ■デルソーレについて

デルソーレ (DEL SOLE) とはジェーシー・コムサが提供しているブランドです。

ジェーシー・コムサはフローズンピザを日本にはじめて紹介した日本におけるピザのパイオニアとして1964年に創業。以来、「妥協しない心」と「巧の技」で質の高い製品づくりを心がけています。ピザで養った製造技術を応用し、ナン・トルティーヤ・フォカッチャといった世界のおいしいパンを「小麦ごはん」として発信しています。



デルソーレ ブランド公式サイト : <https://delsole-komugigohan.jp/>

デルソーレショップ : <https://delsole-komugigohan.jp/shop/>