

近江の彩り  
べんがら色彩スイーツ&ミール  
レシピ集

BENGARA-colored  
SWEETS & MEALS



近江の彩り べんがら色彩スイーツ&ミール  
プロジェクト  
〒525-8577 滋賀県草津市野路東1-1-1  
立命館大学経済学部 寺脇拓ゼミ  
phone/fax: 077-561-4974  
email: terawaki.lab@gmail.com  
2017年11月18日発行

# 目次

ご挨拶	1
トマトとオレンジの白玉汁粉	2
トマトパウンドケーキ	3
クランベリーのシフォンケーキ	4
赤こんにゃくと近江牛と朝恋トマトの べんがらトルティーヤ巻	5
トマトゼリー	7
ベリー色・餡水まんじゅう	8
トマトイラミス	9
近江八幡とべんがら #1 赤こんにゃく	10
近江八幡とべんがら #2 左義長まつり	10
近江八幡とべんがら #3 べんがら格子	11
逢茶あまな ぷち紅パフェ	12
クラブハリエ 日牟禮館 アップルクーヘン	13
たねや 日牟禮乃舎 たねや寒天トマト	13
千成亭 八幡堀店 近江牛にぎり寿司	14
浜ぐら 赤の他人丼	14

## Special Thanks to:

麻香様 深小井農園様  
アトリエ伸様  
近江八幡觀光物産協会様  
近江八幡市役所様  
近江八幡市立資料館様  
尾賀商店様 カネ吉山本様  
喜兵衛様 三松様  
滋賀県立八幡商業高等学校様  
しみんふくし滋賀様  
千成亭様 たねや様 乃利松様  
八幡山ロープウェー様  
浜ぐら様 FAAVO滋賀様  
逢茶あまな様  
クラウドファンディング支援者の皆様

立命館大学 寺脇ゼミOBOG  
あやさん



## ご挨拶

私たちは、立命館大学経済学部寺脇拓ゼミに所属する有志のメンバーで構成され、ゼミで学んだ知識を活かして地域社会に貢献する研究活動を正課外に行っている団体です。昨年度、外国人向けの近江八幡観光PR動画を作成する中で、近江八幡の魅力をもっと広く伝えたいという思いが強くなり、特産品である赤こんにゃくからヒントを得て、「べんがら」をフィーチャーした食イベントの開催とその効果計測を目的とするプロジェクトを立ち上げました。このプロジェクトを通して、観光振興における色のチカラを明らかにするとともに、長浜の「黒」、彦根の「赤」に負けない、近江八幡の「べんがら」を確立させたいと思っています。

2017年11月18日(土)・19日(日)に「べんがら色彩スイーツ&ミール2DAYS」を開催いたします(p.12)。この機会にぜひ近江八幡まで足をお運びください。

代表：榑林慶太

**R** 近江の彩り べんがら色彩スイーツ&ミール プロジェクト  
〒525-8577 滋賀県草津市野路東1-1-1  
立命館大学経済学部 寺脇拓ゼミ  
phone/fax: 077-561-4974  
email: terawaki.lab@gmail.com

代表：榑林慶太 副代表：宮本剛雅 会計：名古朱里

メンバー：石井希 岩本宗也 内田かなり 大坪穂二 龜田瑠奈  
立松直樹 中野早紀 日野恵里菜 賀納平莉 松岡彩 山口冬馬  
吉岡優花 伊藤正之 梅田裕美子 柏本莉沙子 北村香菜恵  
土江桜 宮脇知大 山田菜央

アドバイザー：立命館大学経済学部教授 寺脇拓

## トマトとオレンジの白玉汁粉



## 材料と作り方

- 白玉粉 : 30g
- トマトパウダー : 2g
- 水 : 30cc
- 白玉粉 : 30g
- オレンジジュース : 28cc
- ★ ブチトマト : 10個
- ★ 水 : 100cc
- ★ 氷砂糖 : 60g
- ☆ トマトジュース : 60cc
- ☆ オレンジジュース : 30cc
- ☆ こしあん : 80g

- ① ●の白玉粉とトマトパウダーを混ぜ合わせ、水を少しづつ入れてこねる。
- ② 耳たぶぐらいのやわらかさになったら丸め、沸騰したお湯に入れる。
- ③ 白玉が浮いてきたら冷水にとり、粗熱がとれたらザルに手早く上げておく。
- ④ ○の材料を使って（水の代わりにオレンジジュースを使う）、①～③と同じ要領でオレンジの白玉を作る。
- ⑤ ブチトマトに切り目を入れて、お湯にさっとくぐらせ、すぐに冷水にとって皮をむく。
- ⑥ 鍋に★の水と氷砂糖を入れて加熱する。
- ⑦ 氷砂糖が完全に溶けたら火を止め、⑤のトマトを入れる。粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やしておく。
- ⑧ ☆のトマトジュースとオレンジジュースを鍋に入れて火にかける。
- ⑨ 沸騰する手前で火を緩め、こしあんを入れ、だまが残らないように滑らかになるまで木べらで混ぜながら加熱する。
- ⑩ 冷蔵庫で冷やした後、③、④の白玉と⑦のトマトを入れて盛り付ける。

## トマトパウンドケーキ



### 材料と作り方

<直径18cm×8cmのパウンドケーキ型 1本分>

- バター : 100g
- 砂糖 : 80g
- 溶き卵 : M玉2個
- 薄力粉 : 100g
- ベーキングパウダー : 小さじ1
- トマトパウダー : 大さじ3

- ① オーブンを170℃に温めておく。
- ② ボウルにあらかじめやわらかくしておいたバターと砂糖を入れ、白っぽくなるまで練る。
- ③ ②に溶き卵を少しずつ入れながらよく混ぜる。
- ④ ③に薄力粉、ベーキングパウダー、トマトパウダーを合せて振るったものを加え、さっくり混ぜる。
- ⑤ ④の生地を型に入れて170℃のオーブンで40~45分焼く。

## クランベリーのシフォンケーキ



### 材料と作り方

<直径16cmのシフォンケーキ型1台分>

- 紅茶（あればベリー系） : ティーパック3袋分
- 薄力粉 : 55 g
- ベーキングパウダー : 小さじ1弱
- 卵黄 : 2個分
- 砂糖 : 50 g
- サラダ油 : 30cc
- クランベリーパウダー : 6g
- 卵白 : 3個分
- 塩 : 少々

- ドライクランベリー : 30 g
- ホワイトキュラソー : 小さじ1/2
- 水 : 30cc

- ① オーブンを180℃に温めておく。
- ② お湯にティーパック1袋を入れて、濃いめの紅茶液を50cc作り、冷ましておく。
- ③ ○の材料を耐熱容器に入れ、電子レンジ500wで20秒加熱し、冷めたら軽く搾って、水気を切っておく。
- ④ 残り2袋のティーパックを空け、中の紅茶を出しておく。
- ⑤ 薄力粉とベーキングパウダーを合わせて、ふるっておく。
- ⑥ ボウルに卵黄と砂糖の半分（25g）を入れ、白っぽくモッタリするまで泡立てる。
- ⑦ ②、③、④を、⑥のボウルに入れ、よく混ぜる。
- ⑧ ⑦にサラダ油を少しずつ加え、よく混ぜる。
- ⑨ ⑧に⑤の粉を一度に加え、クランベリーパウダーを入れて、粉っぽさがなくなるまでよく混ぜる。
- ⑩ 別のボウルに卵白と塩を入れて泡立て、残りの半分の砂糖を加えてしっかりとツブが立つまで泡立てる。
- ⑪ ⑨に⑩を3回に分けて加え、メレンゲの泡を潰さないようにサックリ混ぜる。
- ⑫ 型に流し入れ、180℃のオーブンで40分焼く。
- ⑬ 竹串を指して生地がついて来なければ、焼き上がり。生地が付いてきた場合は5分単位で更に追加で加熱する。
- ⑭ 烤しあがったら、型を逆さまにして冷まし、冷めたら型の周りにナイフか竹串をいれ、型からとり出す。

# 赤こんにゃくと近江牛と朝恋トマトの べんがらトルティーヤ巻



## 材料と作り方

<トルティーヤ (4枚分)>  
● 強力粉 : 200g  
● 塩 : 少々  
● オリーブオイル : 小さじ4  
● トマトジュース (無塩) : 120cc

<トルティーヤ (4枚分)>  
① 強力粉と塩をあらかじめ混せておく。  
② ①にオリーブオイルと人肌程度に温めたトマトジュースを入れ、手でこねる。  
③ 生地をひとまとめにしてラップに包み、常温で30分ほど休ませる。  
④ 生地を4等分し、めん棒で丸くのばす。  
⑤ フライパンでのばした生地を焼く。  
⑥ 生地が膨らみ始めたら、裏返して反対の面も焼く。

<具材>  
● 赤こんにゃく : 1/3丁程度  
● 牛肉 : 120g  
● トマト : 中玉1個  
● レタス : 適量  
● ブロッコリースプラウト : 適量  
○ 酒 : 大さじ1  
○ 砂糖 : 大さじ1  
○ 醤油 : 大さじ2  
○ みりん : 大さじ1/2

★ 片栗粉 : 小さじ1/2 ]×2  
★ 水 : 大さじ1  
☆ 酒 : 大さじ1/2  
☆ 砂糖 : 大さじ1/2  
☆ 醤油 : 大さじ1  
☆ みりん : 大さじ1/2

## <トルティーヤ巻>

- ① 赤こんにゃくを塩もみし、塩を洗い流す。
- ② 赤こんにゃくの水気を切り、棒状に切り分ける(20本程度)。
- ③ 薄くオリーブオイル(分量外)をひいた鍋に赤こんにゃくを入れて炒める。
- ④ ③の鍋に○の調味料を入れ、赤こんにゃくに絡めるようにして火を通す。
- ⑤ 片栗粉を水で溶き、火から下ろした④に入れ、再び火にかけ、まんべんなく絡める。
- ⑥ 牛肉についても、☆と★の調味料を使って、③、④、⑤の手順で火を通す。
- ⑦ トマトは8等分し、オリーブオイル(分量外)を薄く引いたフライパンで火を通す。
- ⑧ トルティーヤにレタスを置き、赤こんにゃく、牛肉、トマトをその上に重ねて、さらにブロッコリースプラウトを載せて巻く。トルティーヤを半分に切ってから巻いてもよい。

## 赤こんにゃく

三二酸化鉄で着色された近江八幡特産の赤いこんにゃく。旧城下町の一角にお店を構えられる乃利松さんは、創業明治24年の老舗です。

### ■ 乃利松

住 近江八幡市為心町上21  
☎ 0748-32-2475  
営 8:00~19:00  
休 日曜日・年始

### MAP



## 近江牛

近江牛は日本で最も長い歴史を持つ和牛ブランド。創業明治29年の老舗カネ吉山本さんは、120年に渡ってここ近江八幡で近江牛の味を守り続けられています。

### ■ カネ吉山本 八幡店

住 近江八幡市為心町上30  
☎ 0748-32-3216  
営 9:00~19:00  
休 水曜日

### MAP



## 朝恋トマト

JGAPを取得され、最先端の技術により管理された農場で生産に取り組まれている浅小井農園さん。そのブランド「朝恋トマト」は、甘くて濃い味が特徴です。

### ■ 浅小井農園

住 近江八幡市浅小井町2481  
☎ 0748-43-0550  
営 概ね10:00~17:00  
休 年末年始

### MAP



## トマトゼリー



### 材料と作り方

- ゼラチン : 5g
- 水 : 大さじ2
- はちみつ : 50g
- 水 : 120cc
- ★ トマトジュース : 240cc

- ① 耐熱ボウルに●のゼラチンと水を入れてふやかしておく。
- ② 鍋に○のはちみつと水を入れて、よく混ざるまで中火で加熱する。
- ③ ②に①を加えて、沸騰させないように中火で熱しながらよく混ぜる。
- ④ ゼラチンが溶けたら、トマトジュースを加えて混ぜる。
- ⑤ 火から下ろし、容器に注いで、粗熱がとれたら冷蔵庫で30分ほど冷やす。

## ベリー色・餡水まんじゅう



### 材料と作り方

- <ベリー色水まんじゅう>
- ラズベリー (イチゴ)  
パウダー : 小さじ1
  - 水 : 200cc
  - 砂糖 : 大さじ2
  - 片栗粉 : 大さじ2
  - こしあん : 100g

- <ベリー餡水まんじゅう>
- ラズベリー (イチゴ)  
パウダー : 小さじ2
  - 白あん : 100g
  - 水 : 200cc
  - 砂糖 : 大さじ2
  - 片栗粉 : 大さじ2

- <ベリー色水まんじゅう>
- ① ラズベリーパウダーを水で溶く (パウダーが溶けにくい場合は湯煎する)。
  - ② 鍋に①と砂糖、片栗粉を入れ、中火にかけて、色が透き通るまで混ぜ続ける。
  - ③ 水で濡らした水まんじゅう用の容器に、少しだけ②を入れてからこしあんをのせ、さらにその上から覆うように残りの②を入れる。
  - ④ 粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
  - ⑤ 冷え固まったら容器から取り出し、器に盛る。

- <ベリー餡水まんじゅう>
- ① パウダーがダマにならないよう注意しながら、ラズベリーパウダーと白あんを混ぜる。
  - ② 鍋に水、砂糖、片栗粉を入れ、中火にかけて、透明になるまで混ぜ続ける。
  - ③ 水で濡らした水まんじゅう用の容器に、少しだけ②を入れてから①のベリー餡をのせ、さらにその上から覆うように残りの②を入れる。
  - ④ 粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
  - ⑤ 冷え固まったら容器から取り出し、器に盛る。



## 材料と作り方

&lt;4人分&gt;

## A. ココアスポンジ生地

- 卵 : 1個
- 砂糖 : 30 g
- 薄力粉 : 大さじ3
- ココア : 大さじ3/4
- 牛乳 : 小さじ1

## B. トマトマスカルポーネクリーム

- 卵黄 : 1個分
- 砂糖 : 15 g
- マスカルポーネチーズ : 80 g
- トマトパウダー : 20 g
- 生クリーム : 30cc

★ 卵白 : 1個分

★ 砂糖 : 15 g

☆ オレンジジュース : 100cc

☆ コカアパウダー : 適量

## A. ココアスポンジを作る

- ① オーブンを190℃に温めておく。
- ② ココアと薄力粉を合わせてふるっておく。
- ③ ボウルに卵を割り入れ、砂糖をすべて加え、湯煎にかけながら泡立てる。
- ④ 卵が温まつたら湯煎から外し、さらに泡立て、泡立器を持ち上げた時リボン状に落ちる程度の硬さまで泡立てる。
- ⑤ 人肌程度に温めた牛乳を④に加える。
- ⑥ ⑤に②の粉を3回に分けて加え、さっくりと混ぜる。
- ⑦ 適当な型に流し入れ、190℃のオーブンで10分、火が通るまで焼き、冷ましておく。

## B. トマトマスカルポーネクリームを作る

- ① 卵黄と砂糖をボウルに入れ、白っぽくモッタリするまで泡立てる。
- ② ①にマスカルポーネチーズを加え、よく混ぜる。
- ③ ②にトマトパウダーを加え、混ぜる。
- ④ 別のボウルに生クリームを入れ、7分立てに泡立てる。
- ⑤ ③に④の泡立てた生クリームを加える。
- ⑥ 別のボウルに★の材料を入れ、ツノが立つまで泡立てる。
- ⑦ ⑤に⑥を加え、よく混ぜる。

## &lt;組み立て&gt;

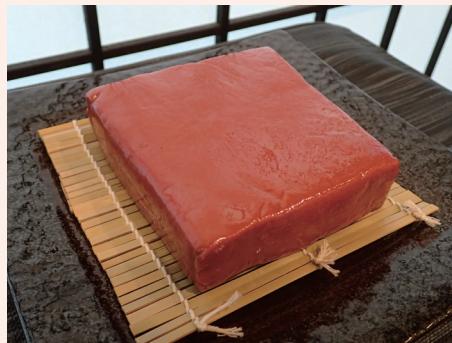
- ① Aのスポンジを盛る器に合わせて、適当にスライス、カットする。
- ② ①のスポンジをオレンジジュースに浸す。
- ③ 器に②のスポンジを敷き、上にBのクリームを広げる。
- ④ 何層かにしたい場合は、③の作業を繰り返して盛る。
- ⑤ 冷蔵庫で1時間以上休ませ、仕上げにコカアパウダーを茶こしでふりかける。

## 近江八幡とべんがら #1

## 赤こんにゃく

近江八幡市の特産品である赤こんにゃくは、鮮やかなべんがら色が印象的な、他では見られない独特のこんにゃくです。その誕生には、派手好きな織田信長がこんにゃくまで赤く染めさせたなど、諸説ありますが、文書でみられる限りでは、明治初期に、勢田（現在の大津市）とのこんにゃく対決に勝利した証として赤く染められたことが記録に残されています。近江八幡では、古くからこんにゃくは赤色のものとして認識されており、冠婚葬祭から普段の食事、学校給食など、様々な場面で食事の彩りに欠かせない食材として広く使われています。

赤こんにゃくの赤色は、三二酸化鉄という食品添加物からきています。この三二酸化鉄は、「べんがら」と呼ばれる赤色顔料の主成分であり、昔から建材の腐食防止などに使われてきました。今では日本の伝統色、古色の一つに数えられます。この三二酸化鉄が含まれていることから、赤こんにゃくを食べることで身体に必要な鉄分を摂取することができ、貧血や疲れ、体力低下の防止に役立つだけでなく、食欲不振や頭痛にも効果があるなど、健康的に優れた食品です。



## 近江八幡とべんがら #2

## 左義長まつり

国の選択無形民俗文化財「近江八幡の火まつり」の一つである近江八幡の左義長まつりは、毎年三月中旬の土日に、日牟禮八幡宮で盛大に開かれます。左義長とは、松明、山車（ダシ）、十二月（赤紙）の三つを一基にしたものであり、近江八幡では、新薦で美しく編まれた約3メートルの三角錐の松明を軸に、その上に立てられた青竹に細長い赤紙や薬玉、巾着、扇などが飾られ、中心には意匠を凝らした山車が据え付けられます。初日の午後、日牟禮八幡宮に参集した十数基の左義長は、踊り子と呼ばれる女装した若衆たちにより、「チョウヤレ、マッセマッセ」のかけ声とともに勇ましく渡御に出発し、再び日牟禮八幡宮に戻って、その山車の出来栄えが審査されます。二日目には、旧城下町を練り歩いた後、「組み合わせ」（左義長同士のけんか）が繰り広げられ、夜には順次奉火されて、燃え盛る左義長の周りを若衆が乱舞する光景とともに、祭りはクライマックスを迎えます。

近江八幡の左義長はもともと安土城下で行われていたもので、城主であった織田信長自らも艶やかな姿で踊り出したと伝えられています。それ故、現在においても担ぎ手の踊り子が華美な赤色の祭り装束を纏うケースが多く、べんがら色の法被を羽織る団体もみられます。



## 近江八幡とべんがら #3 べんがら格子

べんがらは、三二酸化鉄を主成分とする赤色顔料の一つであり、インドのベンガル地方で産出したことからその名が付けられたと言われています。日本では、古くは縄文時代、土器の彩色に使われたことがその痕跡から明らかにされており、古墳時代の石室の壁面などにも使われました。木造建築が普及してからは、木材の腐食防止のために建材塗料としての使用が一般的になりました。

近江八幡市の旧市街地にある八幡地区は、1991年に滋賀県内で初めて、国の重要伝統的建造物群保存地区に選定された場所です。その歴史的な景観を構成する重要な要素の一つが、べんがら色に彩色された各家々の「格子」です。べんがらの趣深い落ち着いた色合いは、繊細で機能的な格子のデザインとともに、情緒ある近江八幡の町並みを作り出しています。



■麻香 アトリエ伸（産地ショップ）

MAP

住 近江八幡市新町 2-20  
0748-36-5801  
営 10:00 ~ 17:00  
休 月・火曜日・年末年始・お盆  
(祝日の場合翌日)



■しみんふくし滋賀（社会福祉法人）

MAP

住 近江八幡市永原町上 12  
0748-31-3058  
営 9:00 ~ 17:30  
休 土・日曜日・年末年始  
※ 事前予約があれば見学可能



■喜兵衛（郷土料理）

MAP

住 近江八幡市新町 1-8  
0748-32-2045  
営 11:00 ~ 14:30 (LO)  
休 水曜日



■尾賀商店（カフェ・古道具）

MAP

住 近江八幡市永原町中 12  
0748-32-5567  
(カフェ専用: 0748-43-0218)  
営 11:30 ~ 18:00  
休 火・金曜日



■三松（お惣菜）

MAP

住 近江八幡市永原町中 11  
0748-32-2983  
営 11:00 ~ 18:30  
休 土・日曜日



八幡地区を散策すれば、多くのべんがら格子をもつ建物に出会うことができます。ここで紹介する以外にもみられますので、ぜひ町を散策しながら見つけてください。

## べんがら色彩スイーツ＆ミール 2DAYS を開催します！

日時 2017年11月18日(土)・19日(日) 10時～16時  
※協力店舗はその営業時間に従います。

場所 旧吉田邸

- 内容 1. 旧吉田邸で、p.5で紹介したトルティーヤ巻を販売！(1日100食限定)  
2. 以下の協力店舗で独自の「べんがら色彩スイーツ＆ミール」を販売！  
3. 旧吉田邸、白雲館でこのレシピ集を無料配布！  
4. 旧吉田邸で八幡商業高校の生徒さん達が地場産品を販売！  
5. ①八幡山のLOVEオブジェ、②p.11で紹介したような近江八幡のべんがら格子、  
③協力店舗で販売される以下の商品、のうち二つの写真を提示された方には、  
トルティーヤ巻を割引価格で提供！

旧吉田邸



白雲館



八幡山



クラウド  
ファンディング



## クラウドファンディングにご協力ください！

このイベントの実施は、クラウドファンディングによる皆様のご協力によって支えられています。右のQRコードより専用ページにアクセスいただき、ぜひ私たちの活動内容をご覧ください。ご支援いただければ大変嬉しく思います。

URL <https://faavo.jp/shiga/project/2315>

期間 2017年10月2日(月)～11月30日(木)

逢茶あまな

ぶち紅パフェ (税込500円)

あざやかな紅は美肌効果のあるローズヒップのジュレ。ベリーやナッツ、地元の素材を使い、食べて『キレイ』になるパフェを作りました。

MAP



住 近江八幡市大杉町 12

0748-32-5295  
営 11:00 ~ 17:30 (LO 17:00)  
休 火曜日



### ★特典★

インスタグラムに「#あまな」のハッシュタグをつけて掲載いただいた方、あるいはこの冊子を提示された方に、上記商品を5%オフ！

※11月18日、19日限定の販売です。

## クラブハリエ 日牟禮館

## アップルクーヘン

(税込1782円)

真っ赤なりんごとバームクーヘンが出会ったアップルクーヘン。小さくカットしたバームクーヘンとほどよい酸味の「紅玉りんご」をパイ生地でつつみ、こんがりと焼き上げました。

住 近江八幡市宮内町日牟禮ヴィレッジ ☎ 0748-33-3333 営 9:00~18:00  
休 年中無休

MAP



季節限定商品です！  
人気のバームクーヘンもお試しください！

※ 数に限りがございます。  
予めご了承ください。



## たねや 日牟禮乃舎 たねや寒天トマト

(1個入り 税込 756円)

みずみずしい寒天に完熟トマトのゼリーをあわせました。たねや日本独占輸入の香り高いエキストラバージンオリーブオイルとともににお召し上がりください。

MAP



住 近江八幡市宮内町日牟禮ヴィレッジ  
☎ 0748-33-4444  
営 9:00~18:00  
休 年中無休

完熟トマトと相性抜群のフレッシュなオリーブオイルの組み合わせをこの機会にぜひ！

※ 数に限りがございます。予めご了承ください。



## 千成亭 八幡堀店

## 近江牛にぎり寿司

赤身（上：1皿2貫 税込600円）

トロ（下：1皿2貫 税込900円）

きめ細かく繊細で風味豊かな脂のトロ握り、モモ肉の中でもやわらかくあっさりした赤身握り、お皿わりのえびせんとともににお召し上がりください。

住 近江八幡市大杉町12

☎ 0748-43-1129  
営 1階 9:00~17:00  
2階（レストラン）11:00~15:00 (LO 14:30)  
休 火曜日

MAP



### ★特典★

上記商品を2皿お買い上げいただき、かつこの冊子を提示された方に、コロッケ1個進呈！

※ 1階でのみ利用可。



## 浜ぐら 赤の他人丼

(税込1600円)

牛丼では面白くない。牛肉と卵で他人丼…これも面白くない。近江八幡名物赤こんにゃくも赤い丼に入れてこれぞ赤の他人丼！！カネ吉の近江牛たっぷり入って1600円（税込）

住 近江八幡市大杉町24 ☎ 0748-32-5533 営 11:00~15:00 (LO) 休 水曜日

MAP



★特典★  
上記商品をお食事され、その写真をインスタグラムに「#浜ぐら」のハッシュタグをつけて掲載いただいた方に、カネ吉のコロッケ（1個）の引換券を進呈！

この冊子を提示のうえ、お食事された方にはソフトドリンク1杯サービス！

