

ZIMRALA

GASTRONOMIC JOURNEY





金属器なき世界の「高度な食文化」への招待

かつてナイルのほとりから、次元の門を越えて未知の惑星ズフズィムララへと渡ったエチプトの民。この世界には、まだまだ鉄の鍋やフライパンは存在しない。



しかし、彼らの食卓が貧しいと考えるのは大きな誤りである。エチプトの住人は、火、石、土、そして動物の皮を極限まで使いこなす「高度な調理体系」を構築した。



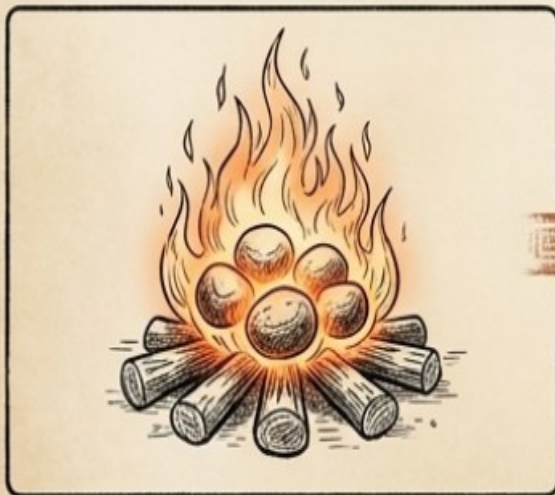
熱した石が水に入ってジュッと鳴る音。デーツが発酵する甘酸っぱい匂い。羊の脂が焼け石で焦げる香ばしい香り。本書は、不便さではなく、自然と共生する彼らの「豊かさと美味しさ」の記録である。さあ、遺跡から発掘された貴重なレシピを紐解こう。



古代の叡智の採用：「焼き石調理 (Stone Boiling)」



【史実の裏付け】
人類が金属鍋を持たなかった時代、世界中で普遍的に用いられた高度な調理技術。



1. 加熱：焚き火で石（玄武岩や花崗岩）を500°C以上に熱する。



2. 投入：水と食材を満たした容器（土器・皮袋・木器）に石を投入。

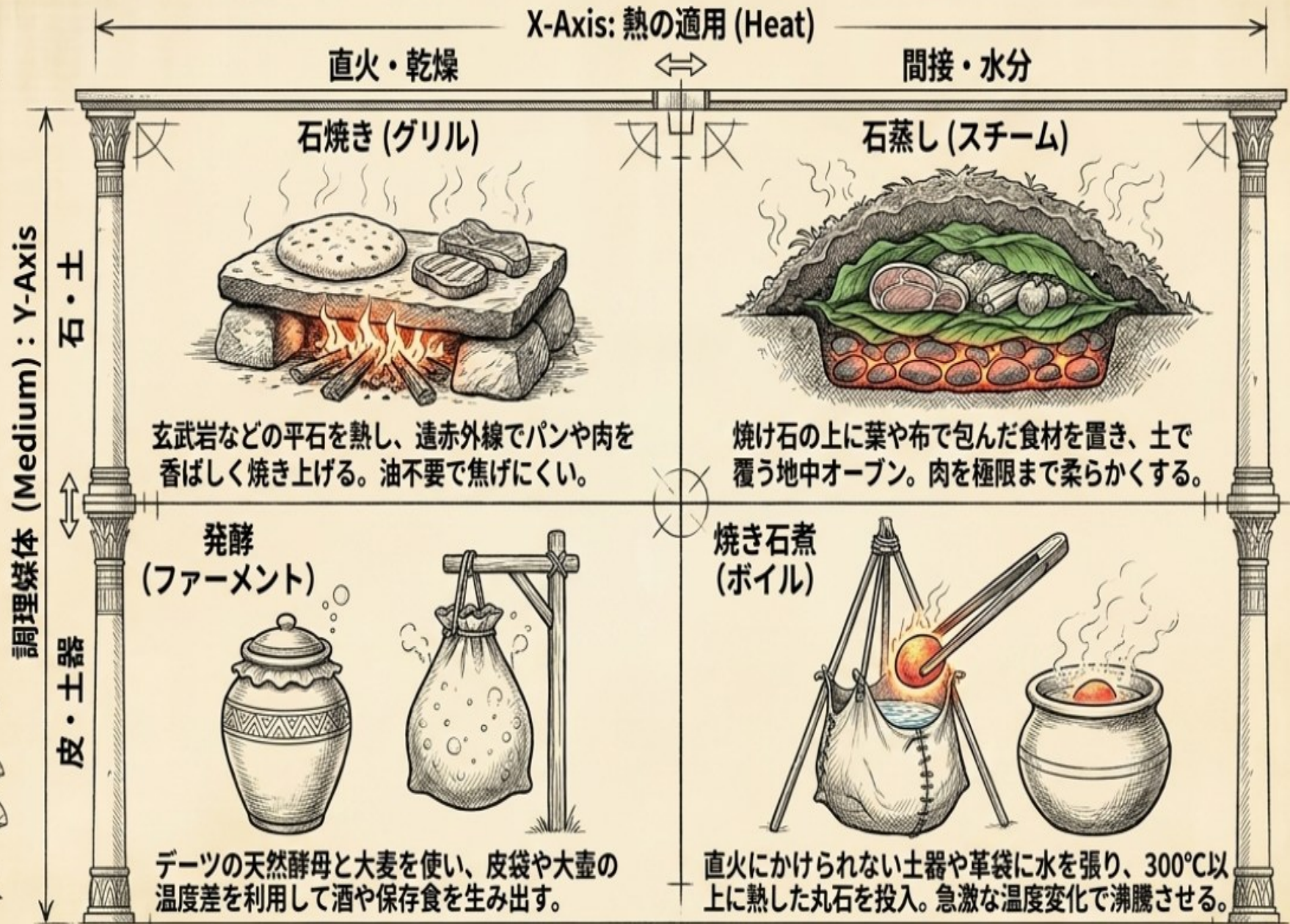


3. 沸騰：石の熱で水を沸騰させ、食材を煮込む。

【メリット】燃料効率が高く、長時間安定した温度を保つため、砂漠環境（ズィムララ）に最適。

【体系化】火と石と皮の調理マトリクス

ズィムララ調理技術体系 (Zimraran Culinary Technology Matrix)



レシピ1：【平石焼き】 黒い大地の石焼き平パン



【用途・コンテキスト】

庶民の主食。毎日の食卓に欠かせない命の糧。

【食材】

大麦粉 (1カップ)、水 (適量)、塩 (少々)

【当時の調理プロセス】

1. 大麦粉、水、塩を練り、固めの生地を作る。
2. 焚き火の中で平たい玄武岩 (太陽石) を30~60分熱し、表面の灰を払う。
3. 生地を薄く伸ばして石の上に置き、片面3~5分ずつ焼く。端からパリッと剥がれれば完成。

【解説・世界観】

金属のフライパンを持たないズィムララの庶民は、割れにくく蓄熱性の高い玄武岩を「太陽石」と呼び重宝する。石のミネラルが微かに移り、噛むほどに素朴で香ばしい大麦の甘みが広がる。まさに「黒い大地の恵み」である。

レシピ2：【土器・焼き石煮】庶民の豆煮込み（レンズ豆のスープ）



【用途・コンテキスト】

労働者の夕食。冷えた体を温める濃厚な一杯。

【食材】

レンズ豆、大麦、玉ねぎ、ニンニク、クミン、塩。

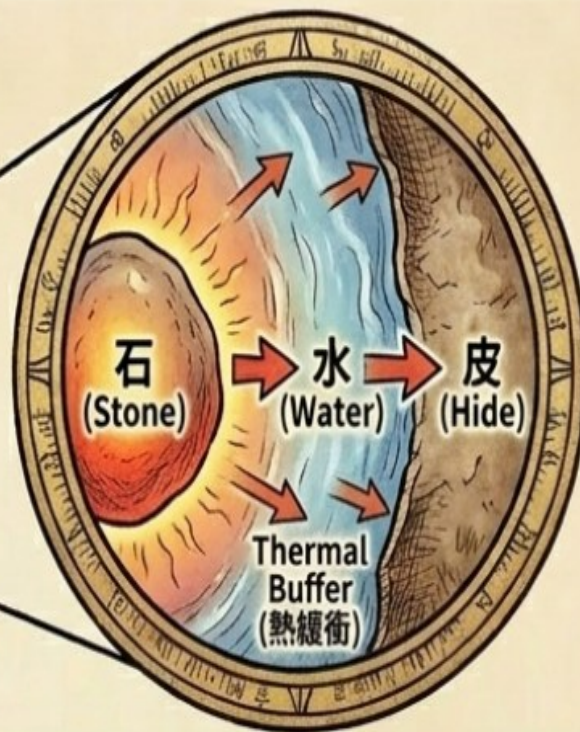
【当時の調理プロセス】

1. 厚手の土器に水とすべての食材を入れる。
2. 日から取り出した真っ赤な焼石を数個、土器の中へ投入する。
3. 焼石の温度が即座に伝わり、水と食材が過熱される。
4. 過熱が足りなければ、順次別な焼石を投入していく。

【解説・世界観】

直火に弱い土器を守るための「水に焼け石」技術。石煮は温度が安定するため、豆が焦げ付かず芯まで柔らかく煮える。クミンとニンニクの香りが湯気と共に立ち昇り、疲れた労働者たちの胃袋を優しく満たした。

レシピ3：【皮袋・焼き石煮】砂漠行軍の即席スープ



【用途・コンテキスト】

砂漠を往く兵士や遊牧民の携帯食。

【食材】

乾燥野草、乾燥玉ねぎ、塩、水。

【当時の調理プロセス】

1. 山羊のなめし革で作られた「旅革袋」を木枝に吊るすか砂地に置く。
2. 水と乾燥具材を入れ、焚き火で熱した角のない丸石（皮を破らないため）を1~2個投入する。
3. 数分で即席スープが完成する。

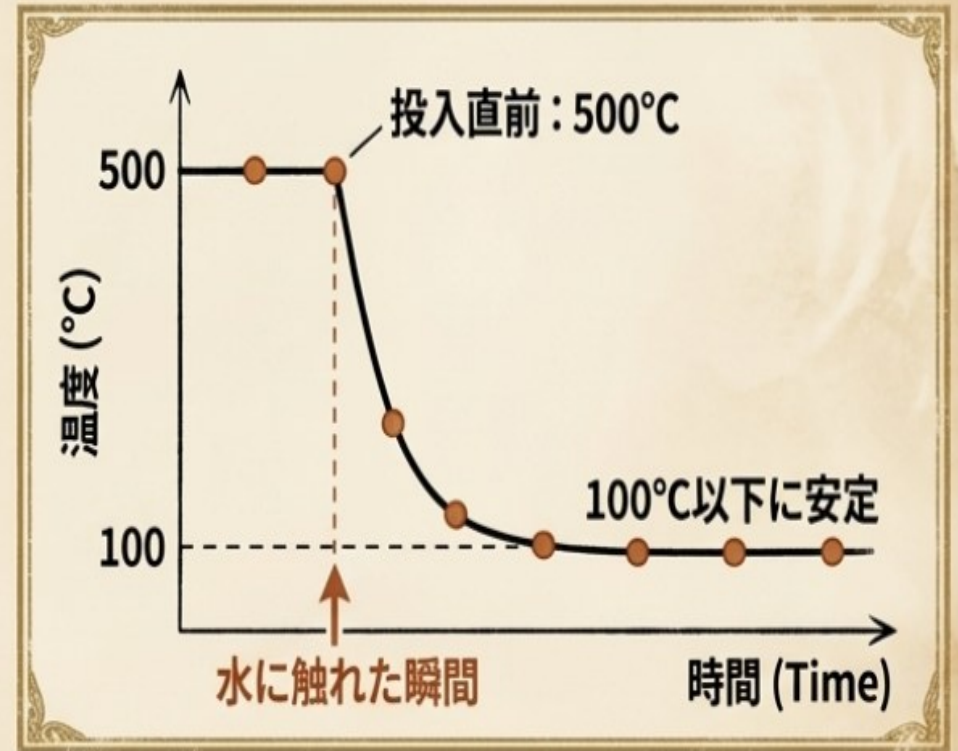
【解説・世界観】

「皮袋に焼け石を入れたら底が抜けるのでは？」という危惧は無用。300℃の石も水に入れた瞬間に表面温度が100℃以下に急降下し、水が緩衝材となるため皮は決して焦げない。荷物を極限まで減らしたい砂漠行軍における、究極のモバイル調理器である。

物理学が証明する「皮袋料理」のメカニズム



「石→水→皮袋」の順で熱が伝わる構造。



結論：内壁が常に水で満たされていれば、石が直接皮を焦がすことはない。

【安全な調理の鉄則】角のない丸い石を使う
1~2個ずつ投入する / 皮袋は吊るすか地面で安定させる

レシピ4：【石蒸し焼き】ヤギ肉のホルホグ



【用途・コンテキスト】

遊牧民が来客を歓待する際の特別な宴会食。

【食材】

骨付きヤギ肉 (半頭～1頭分)、玉ねぎ、塩。

【当時の調理プロセス】

1. 容器 (大型の革袋や頑丈な土器) の底に焼け石を敷く。
2. 塩を揉み込んだヤギ肉、玉ねぎ、焼け石を交互に隙間なく積み重ねる。
3. 蓋をして完全に密閉し、自らの肉汁と石の熱だけで約1時間蒸し焼きにする。

【解説・世界観】

石の輻射熱と密閉空間により、ヤギ肉は驚くほどジューシーで野趣あふれる仕上がりになる。ズィムララの遊牧民には「ヤギは熱いうちに食べなさい (冷めると脂が固まるため、即座に行動せよという格言)」という言葉があり、蓋を開けた瞬間の熱気と香りは最高の御馳走であった。

レシピ5：【胃袋詰め煮】砂漠のハギス



【用途・コンテキスト】

羊を余すところなく命を頂く、男たちの野戦食・酒の肴。

【食材】

羊の第1・第2胃袋（トライプ）、羊のレバー・心臓・舌のみじん切り、大麦（オート麦）、玉ねぎ、羊脂、塩胡椒。

【当時の調理プロセス】

1. 内臓と玉ねぎを細かく刻み、大麦と羊脂、強い塩で混ぜ合わせる。
2. 丁寧に洗った羊の胃袋に具材を詰め込み、紐で固く縫い合わせる。
3. 石煮で沸騰させた湯の中に放り込み、針で数カ所空気穴を開けて2～3時間茹でる。

【解説・世界観】

鍋すらない荒野で、獲物の「胃袋」そのものを鍋代わりにする究極のサバイバル料理。内臓の強烈な旨味と羊脂を吸って膨らんだ大麦が詰まっており、非常に脂っこく野蛮な味わい。強いアルコール（濁りビール等）と一緒に流し込むのがズィムララ流儀だ。

レシピ6：【石すり・非加熱】神殿への捧げ物「メルス」



【用途・コンテキスト】

セクメト女神やラーの神殿に捧げられる、神聖なる丸菓菓子。

【食材】

デーツ（ナツメヤシ）、レーズン、リンゴ、ナッツ類、少量のニンニク、蜂蜜。

【当時の調理プロセス】

1. 種を取ったデーツと各種果実を石皿に乗せ、石棒で徹底的にすり潰す。
2. ナッツと、味の引き締め役としてごく少量のニンニクのみじん切りを加える。
3. 蜂蜜を繋ぎにして全体を練り合わせ、一口大の美しいボール状に丸める。

【解説・世界観】

古代メソポタミアの粘土板にも記された由緒正しき砂糖菓子（メルス）の技法。火を使わず、石で丁寧にすり潰すことで素材の甘味が極限まで濃縮される。キャラメルのようなねっとりとしたデーツの甘さに、不意に香るニンニクの風味が異国情緒と神聖さを際立たせる。

レシピ7: 【葉包み焼き】川辺の葉包み白身魚



【用途・コンテキスト】

新ナイル川のほとりで漁師たちが楽しむ、香ばしい川辺の晚餐。

【食材】

白身魚（川魚）、香りの強い野草（ミントやコリアンダーの祖先）、塩、大きな葉。

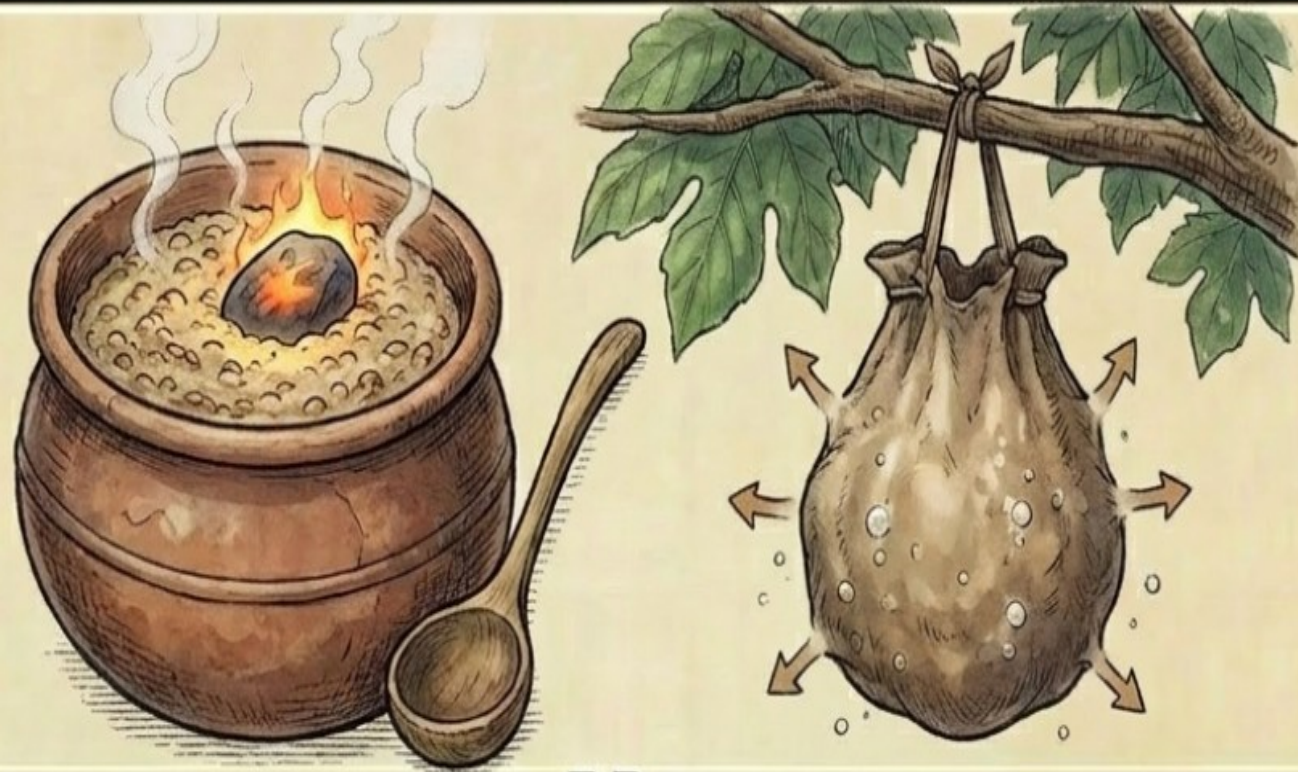
【当時の調理プロセス】

1. 獲れたての魚の内臓を取り、塩を振り、腹に野草をたっぷり詰める。
2. 魚全体を水で濡らした大きな葉（レタスや野草の葉）で何重にも包む。
3. 焚き火の後の熱い灰の中、または焼け石の上に直接置き、じっくりと火を通す。

【解説・世界観】

直火で焼くと焦げ付きやすい魚を、葉の水分で蒸し焼きにする古の知恵。灰に埋めても中身は汚れず、開いた瞬間に野草の鮮烈な香りがフワッと立ち昇る。新鮮な魚のふっくらとした身を、油も鍋も使わずに極上の味に仕上げるマジックである。

レシピ8：【皮袋・自然発酵】ズィムララの皮袋ビール



【用途・コンテキスト】

砂漠に行く遊牧民や兵士の喉を潤す、携帯可能な濁り酒。

【当時の調理プロセス】

1. 皮袋に大麦と水を入れ、焼き石を投入して「麦粥」を作る。
2. 粥が冷めたら、細かく刻んだデーツを投入する。デーツ表面の天然酵母がスターターとなる。
3. 皮袋の口を軽く縛り（密閉しない）、日陰に2~3日吊るす。

【食材】

大麦（2カップ）、デーツ（4~6粒）、水。

【解説・世界観】

巨大な醸造壺を持たぬ者たちの酒。皮袋は直射日光を避け、温度を安定させるため発酵容器として極めて優秀である。昼の熱と夜の冷気に晒されながら育つこの酒は「黒い大地の息吹」と呼ばれ、甘酸っぱくフルーティーな微炭酸のデーツビールとなる。

レシピ9：【大壺・家付き酵母発酵】太陽神の聖なる壺ビール



【用途・コンテキスト】

大神殿の奥深くで醸造される、神々への供物および祝祭の酒。

【食材】

大麦（大量）、デーツ、水、貴重な蜂蜜。

【当時の調理プロセス】

1. 石煮で作った大量の麦粥を、神殿専用の巨大な壺に流し込む。
2. デーツと、「神の血」とされる高価な蜂蜜をたっぷりと加え、糖度を極限まで高める。
3. 布で口を覆い、数日間発酵させる。壺の内側に定着した「神聖酵母」が発酵を激しく促す。

【解説・世界観】

定住し、巨大な土器を維持できる都市部・神殿ならではの高度な醸造技術。先祖代々使われ続ける壺の微細な孔には「家付き酵母」が住み着いており、安定してアルコール・高糖度の濃厚なビールを生み出す。上澄みは神に捧げられ、残りは祭礼で民に振る舞われる。

レシピ10：【石すり・非加熱】シャルバティ・ヤ・テンデ



【用途・コンテキスト】

貴族や神官が朝の目覚めに飲む、滋養強壯の甘露ドリンク。

【食材】

冷やした獣乳（ヤギや牛）、ソフトデーツ、アーモンド。

【当時の調理プロセス】

1. 種を取った柔らかいデーツとアーモンドを、少量の乳とともに石鉢で徹底的にすり潰し、滑らかなペーストにする。
2. 残りの冷たい乳を少しずつ注ぎ足し、木の枝などで激しくかき混ぜて空気を含ませる。
3. 表面に豊かな泡（フォーム）が立てば完成。

【解説・世界観】

熱砂の国において、冷たい乳と極上の甘味の組み合わせは至福そのもの。砂糖が存在しないこの世界で、デーツがもたらすキャラメルのような濃厚な甘みは最高の贅沢品である。細かく砕かれたアーモンドの食感がアクセントとなり、過酷な1日生き抜く活力を与える。

Recipe I: 黒い大地の豆煮込み（庶民の主食）



【世界観】

燃料が乏しい集落で、一度熱した石を使い回し、長時間をかけて豆の旨味と油分を抽出する庶民の命綱。

【材料】

レンズ豆、大麦、玉ねぎ、ニンニク、クミン、塩

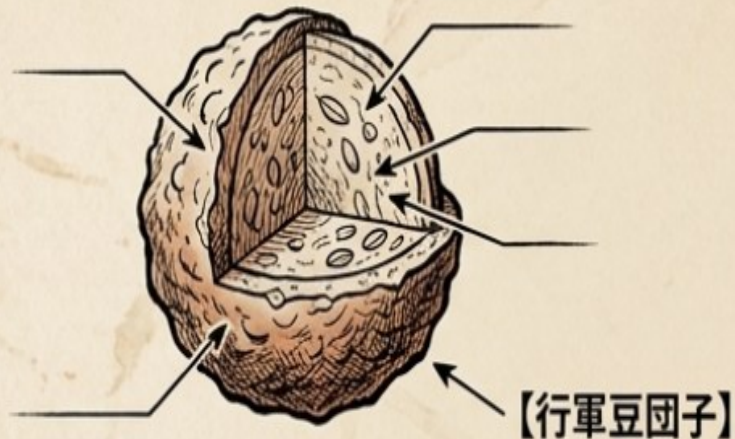
【調理手順】

1. 土器に水と全材料を入れる。
2. 焚き火で焼いた石を数個投入。
3. 石煮特有の対流を利用し、石を入れ替えながら1時間煮込む。



【史実の裏付け】石煮は豆類の油分・栄養抽出に極めて適している。

Recipe II: 砂漠行軍の携帯食と皮袋即席スープ



Recipe A

レンズ豆粉と大麦を練り、乾燥させた完全食。
軽量で保存性が高く、砂漠遠征の主食。



【砂漠の即席スープ（皮袋石煮）】

Recipe B

プロセス：

皮袋に少量の水、砕いた行軍豆団子、乾燥玉ねぎ
を入れ、野営の火で熱した石を1つ放り込むだけ。

【真価】 究極のミニマリズム。金属鍋を持たず、水袋をそのまま調理器具にする合理的なサバイバル術。

軽量・節水・高カロリー：砂漠軍の携帯兵站

《行軍豆団子》

豆と大麦を石煮で練り、乾燥させた完全食。



《軽量化された荷物

皮袋は水筒兼「鍋」として機能。

「水は貴重な。鍋を洗う水などない。皮袋の石煮ならば、容器を焦がさず、生命を繋ぐ熱いスープが即座に手に入る」

《熱の確保

昼の砂漠の熱を蓄えた石、または少量の夜営の火で石を熱する。



《砂漠の即席スープ》

皮袋に水、乾燥野草、行軍豆団子を入れ、熱石を投入して瞬時に完成。



Recipe III: 神殿の儀式料理と王家の饗宴



● 蜂蜜ザラビヤ (ナイルの月菓子)

「満月の夜にだけ揚げる」という伝承を持つ、神々に捧げられる贅沢な甘味。小麦粉、油、蜂蜜、カルダモンを使用。



● デーツ濁りビール (黒い大地のビール)

「飲むと夢に祖先が現れる」とされる神聖な酒。大麦とデーツをベースにした古代エジプト式の醸造法を再現。



結び：火のにおい、大地の記憶

我々エジプトの民は、鋼の刃を持たず、鉄の鍋を知らない。

しかし、熱を抱いた石が水の中で放つ咆哮を知っている。
皮袋の中で静かに酒が呼吸するリズムを知っている。
灰の中で蒸された野草の、目覚めるような香りを知っている。

調理とは、道具の豊かさではない。
大地の理（ことわり）を読み解き、自然の力を借り受ける知恵の結晶である。

読者よ、もし君がズィムララの荒野で飢えることがあれば、
足元の石と熾火を見つめ直すといい。
そこには、数千年の歴史が証明した「極上の美食」が隠されているのだから。



参考文献

An experimental study of wet-cooking in organic vessels: implications for understanding the evolution of cooking technologies (Andy Langley et al., 2023)

有機容器（皮袋や胃袋）を用いた石煮調理の実験考古学的研究。

The Symbolic World of WF 16: Decorated artefacts from the 2008-2010 excavations at Wadi Faynan 16, Southern Jordan (Mudd, 2011)

初期新石器時代の食料加工と石器の役割に関する研究。

昔話に見る「食」—日本・韓国・中国・インドの比較研究を中心に— (カウシカ, 2022)

アジアの食文化と信仰、農具の役割に関する比較研究。

Indigenous Knowledge and Practices Related to Food Preparation and Preservation in a Bedouin Community, Egypt (Hala Yousry & Emad El-Shafie, 2013)

エジプトのベドウィン共同体における伝統的な食料保存・調理技術の調査。

チンギス・ハーン時代における軍隊の食料 (大阪大学学術情報庫 OUKA)

モンゴル軍の兵站と食文化に関する資料。

ケン・セント・アンドレによるズィムララのモンスターラリー ワールド編 FT 書房刊

ケン・セント・アンドレによるズィムララのモンスターラリー モンスター編 FT 書房刊

万物に宿る精霊やアニミズムに関する考察資料。

Saudi Aramco World: 古来のレシピに新たな風味

粘土板に残されたメソポタミアの古代レシピ（シチュー、ピラフ、菓子等）の再現。

ナツメヤシ（デーツ）の栄養学的特性と現代的な利用法。

中東の伝統的な主食としてのデーツの歴史と種類。

砂漠における人類の友：ナツメヤシ（デーツ）と駱駝（単騎でサバイバル）

極限環境下でのナツメヤシの重要性と発酵食品（ヤシ酒等）への応用。

エジプトを含む中東で古くから食されているレンズ豆料理の歴史と種類。

百歳への招待「長寿の源」食材を追う：レンズ豆（日本食糧新聞）

レンズ豆の栄養価と世界各国での調理法。

シャルバティ ヤ テンデ（ナツメヤシドリンク）（せかいの台所）

ケニア等で飲まれているデーツを用いた飲料のレシピ。

春の野草・スイバを食べる。効能と海外での使い方、簡単料理を紹介（養生ふうど）

古代からスープやサラダに使われてきた野草スイバ（ソレル）の利用法。

実は誰でも簡単に作れるメソポタミア文明時代のレシピ (@DIME)

粘土板に基づく鶏肉とレンズ豆のリゾット等の再現レシピ。

4. 調理技術・科学的根拠（石煮、石焼き、革の耐熱性等）

世界各地（北米先住民、ポリネシア等）で見られる焼き石調理の歴史と技術的詳細。

【考古学】水に焼け石（金井拓人，石文化研究者）

石を用いたポイル、グリル、蒸し調理の分類と石の破壊に関する科学的解説。

カンタン、うまい、安上がり！ 真冬の里山で作る、おすすめの焚き火石焼き料理（BE-PAL）

石や鉄（てつ）で水をわかそう（ルーラル電子図書館）

石の種類（玄武岩、安山岩等）と熱耐性、調理への活用法。

革と熱の関係（1）～革の耐熱性について～（株式会社山陽）

なめし革の耐熱温度と加熱による変性に関する科学的データ。

熱した石を肉と共に容器に入れて蒸し焼きにする伝統料理ホルホグの製法。

【タイトル】 ズィムララ美食紀行(ずいむららびしょくきこう)

モンスター！モンスター！ TRPG

【発行日】 2026年5月8日

【著者】 松田洋平

【原案・原作】 ケン・セント・アンドレ 『Monsters! Monsters! RPG (TRPG)』

【イラストレーション】 NotebookLM (Google) 及び Copilot により生成

【権利表記】 本作品はケン・セント・アンドレによる『Monsters! Monsters! RPG』の二次創作品であり、ズィムララ世界を舞台としたサブリメントです。設定には一部独自の解釈が含まれています。

なお本稿には、AI技術を用いて生成された情報を含んでおります。

情報の正確性・妥当性には注意を払っておりますが、完全性を保証するものではありません。

万が一、記述に誤りや修正すべき点がございましたら、筆者までご連絡くださいますようお願い申し上げます。

乱丁・落丁・明らかな間違いを見つけた方も、著者までご連絡ください。

X ふろふき大根 @furofukidaikonn

note <https://note.com/furofukidaikonn>

T&T・MIM! のソロアドを書いています。

山好きなインドア派。

奥多摩・秩父・八ヶ岳・北アルプスが大好きです。

縦走・冬山・沢登り、山菜やキノコ採りも好き。

うそっこ中国語使い。自炊マニア。





ふろふき大根屋