

# 月刊 **TENGA** 2021 11.8 第四十一号

## 特集

---

丸山ゴンザレス氏に聞く  
「世界のヤバイ精力メシ」  
コラボメニュー限定販売!

---

栄養士の  
解説付き

月刊 TENGA web版はこちら

<https://www.tenga.co.jp/topics/category/g-tenga/>



# 日本人が知らない！ 世界の精カメシの実態

～ TENGAX危険地帯ジャーナリスト・丸山ゴンザレス氏 feat.ジビエ居酒屋「米とサーカス」

11月15日(月)～12月19日(日)の期間限定で、世界の精力食材を使った特別コラボメニュー提供決定！～

秋といえば、さまざまな楽しみがありますが、やはり「食欲の秋」は欠かせないですよね！食が充実するこの季節、いつもより食欲が増している人も多いのではないのでしょうか。今号では、TENGAならではの精力がつく食情報を紹介！世界中のカオスな現場を渡り歩く、危険地帯ジャーナリスト・丸山ゴンザレスさんに「世界で食べられている精カメシ」についてお伺いしました。一味も二味も違う食の旅へお連れします！



尚、本レターに記載の情報は、画像素材を含め、ご自由にお使いいただけます。その際は、「出典：月刊TENGA第41号」とお書き添えください。可能な限り、<https://www.tenga.co.jp/topics/category/g-tenga/>へのリンクも掲載いただけますと有難いです。

## 画像ダウンロード

URL：[https://www.tenga.co.jp/gekkan/gekkan\\_tenga\\_vol41.zip](https://www.tenga.co.jp/gekkan/gekkan_tenga_vol41.zip)

## 目次

1. 危険地帯ジャーナリストに聞く！世界の「精カメシ」紀行
2. TENGAX丸山ゴンザレス氏の特別コラボメニューをジビエ居酒屋「米とサーカス」で期間限定提供！  
ここでしか食べられない、世界の精カメシをチェック！

★11月11日(木)、「米とサーカス」渋谷PARCO店にてメディア向けに特別コラボメニューの試食会を実施！★

URL：<https://drive.google.com/file/d/1ied6aBt0JjSvQG7IkJ5N0Ww6iuznhwKA/view?usp=sharing>

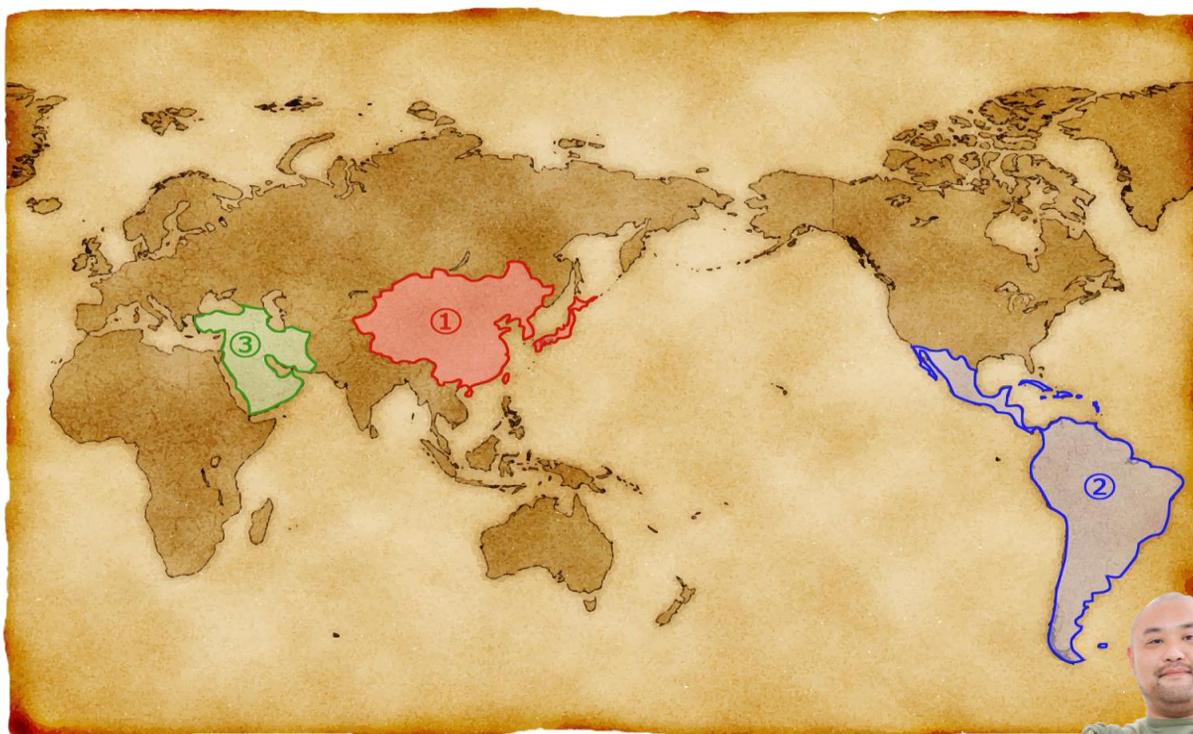
## Chapter

### 1

## 危険地帯ジャーナリストに聞く！世界の「精カメシ」紀行

世界には、その地域にちなんだ食べ物や料理、それにまつわる食文化がたくさんあります。では、世界の人たちは、性欲や精力を向上させたい時、一体何を食べているのでしょうか。危険地帯ジャーナリストの丸山ゴンザレスさんに、世界中を取材する中で出会った、現地の人に勧められた「精カメシ」について伺いました。

## ▶ TOPIC 1 丸山ゴンザレスさんが出会った！世界の「精カメシ」文化



丸山ゴンザレスさん

1977年、宮城県生まれ。自称「考古学者崩れ」のジャーナリスト。國學院大學学術資料センター共同研究員。出版社勤務を経て独立し、現在は国内外の裏社会や危険地帯の取材を続ける。著書に『世界ヤバすぎ！危険地帯の歩き方』（産業編集センター）、『世界の危険思想 悪いやつらの頭の中』（光文社新書）、『世界の混沌を歩く ダークツーリスト』（講談社）などがある。

## ① 東アジアでは、生き血など生命力のある食材が人気！？

生命力にあふれた動物を食べることで、性欲や精力向上を期待するという発想は世界各地で見られます。中でも、東アジアでは、野生動物の肉を食べたり、生き血を飲んだりといった食文化があります。日本でも、すっぽんの生き血を飲んだり、サプリとして販売していたりしますよね。中国、韓国、ベトナムでは、犬が精力食材として食べられています(すでにほとんど食べられていない地域も多いと思いますが)。スパイスと一緒に煮込む鍋料理が有名で、味は特別に美味しいものではありませんでした。また、ベトナムだと串焼きや生き血だけ売っていたりしましたね。さすがに、犬の血は飲む気がしませんでした。あと、台湾では蛇を出すお店がありました。スープや生き血を飲みました。食べにくい味という感じはしませんでした、固めの食感が印象的でした。

【月刊TENGA調べ】

中華人民共和国、東南アジア、朝鮮半島では、古くから食用として犬を飼育してその肉を食べる犬食文化がある。犬肉は滋養強壮、精力増強に良いとされている。また、中国南部の玉林市では、毎年、「犬肉祭り」という犬を食べる伝統的な祭りが開催されている。台湾には「華西街観光夜市(かせいがいかんこうよいち)」という、蛇、すっぽん、サソリなど希少な食材を販売する夜市が存在する。そこでは蛇のスープや生き血などを飲むことができる。

## ② 中南米では、フルーツ+筋トレで下半身を元気に！

中南米では、食によって精力をつけるというよりも、下半身を元気にしたいなら筋トレをして血の巡りを良くしたほうが良いという発想があるような気がします。理に適った考え方かもしれませんが。体を鍛えている人ほど、お肉などのこってりした食材を食べるのではなく、フルーツをそのまま食べたり、絞ってジュースにして飲んだりしている人が多かったと思います。ブラジルやジャマイカでは、「マンゴーやアサイーなどのフルーツを食べる」って現地の人から言われました。私ももちろん食べています。なにせ体を鍛えていますから！

【月刊TENGA調べ】

栄養学的に、直接的にコレを食べると性欲が上昇する！という食べ物はないが、性機能や、性的な行動などを起こす気力アップを促すためには、「メンタルの調子を整えてくれるもの」「抗酸化作用（若返り作用）のあるもの」「血流改善作用のあるもの」など、体にいいものを摂取することが重要（月刊TENGA第7号より）。マングーやアサイーには、血流改善作用があり、また、男性ホルモンの分泌を促すビタミンEが豊富に含まれる。滋養強壮に効果を発揮する「精力増強フルーツ」として中南米ではアボカドもよく知られている。

### ③ 中東では、スパイスが精気アップの妙薬として珍重！

中東の方では、スパイスで味付けした羊肉や鶏肉なんかを焼いて食べました。肉自体は淡泊なので食べやすく味付けしたり、気候のせいで傷まないよう上手に保存する工夫のためにスパイスを使ったりするのですが、そのスパイス自体が精気剤のような役割を果たしているのかもしれない。あくまで私の見立てですけどね。ただ、過酷な環境で生きる人たちは総じて強いように思います。イランには、羊の頭蓋骨ごと煮込んだスープがあって、それはスパイスの効果もないぐらい臭いらしいんですけど、現地の人は何事もなく食べちゃうそうです。食習慣からもタフさを感じますね。

【月刊TENGA調べ】

古代エジプトでは、スパイスは貴重な薬、香料、化粧品などの役割を果たしており、なかでも、数種類のスパイスは精気がアップする妙薬として珍重されていたという。「千夜一夜物語（アラビアンナイト）」の「アラジンの物語」でも、スパイスは妙薬として登場する。

“…子供に恵まれないカイロの商人が、市場の老人から強壯剤を手に入れ、それを飲んだらやがて子供が授かった。その強壯剤には、シナモン、クローブ、カルダモン、しょうが、白こしょうなどのスパイスが含まれ、オリーブオイルで煮立てたものだった…”

参考：All About 2006年02月08日「グルメにまつわる艶話Part2」（世界のおうちご飯ガイド 佐藤わか子）<https://allabout.co.jp/gm/gc/224705/>

### ④その他、様々な国で食べられている精気食材たち！



#### タランチュラ

カンボジアやタイの虫料理の屋台でおなじみのゲテモノ。焼いて甘辛いたれをつけ照り焼き風にして食べました。味は、すごく美味しかったです。佃煮っぽい味でした。精気というよりも度胸が必要。



#### サソリ

中国の高級感のある一流レストランでキレイに盛り付けられていました。カラッと揚げてあり、中身はスカスカなので口当たりは軽かったです。味付けは振られていた塩以外にとくにないのですが、美味しかったです。スナック感覚で癖になりそう。まあ、ほぼエビの尻尾ですけどね。



#### ワニ

オーストラリアが有名ですが、意外と世界中で食べることができるのがワニの肉。実際、アフリカとか、あちこちで食べたのですが、日本の料理屋で出された「素揚げした手の皮」がパリパリしていて美味しかったです。ちなみに肉の味は、淡泊な感じで鶏肉に似ています。



#### ラクダ

塩ゆでにして食べたのですが、ちょうど脂身にあって、あまり美味しくなかったです。部位をセレクトして味付けをしっかりとら美味いかもしれないです。ちなみにオーストラリアなんかでよく食べられていますが、日本でも輸入食材として入ってきているので食べられるお店も意外とあります。



## スッポンの生き血

A級

犬、蛇、マカ

B級

サソリ、バロット、タランチュラ、家畜類の睾丸

C級

ワニ、鹿、ラクダ、カンガルー、ハクビシン

論外

精霊ジュース



丸山ゴンザレスさん

世界中を渡り歩いて、結局スッポンかよと思われてしまうかもしれませんが、スッポンの生き血はダントツで効きました。飲んだ瞬間に心臓の鼓動が速くなりました。寝ても1〜2時間くらいでバチッ！と目が覚めてしまって、体が熱くなって外を無性に走りたくなりました。さらに、スッポンで出汁をとって、すっぽんの肉（内蔵含む）を入れたスッポンカレーは、家に帰るまで走ってしまうほど元気になりました。スッポン自体は、アジア圏では割とポピュラーな食材です。人によってはキングコブラのような、毒の強い生き物のほうが食材としての希少性もあって効くという人もいます。実際、インドネシアでは、精力剤のように食べられたりもしています。また、サソリなどのゲテモノ系（昆虫を含む）はすごく効きそうなイメージがあるのですが、私は特に変化はおきませんでした。個人差がありますが、私には、漢方的なものよりも血や肉が合うのかなと。このランキングは、個人的に感じた効力と食べやすさを基に順位を付けたゆるいものです。まずは、ビビらずに食べてみるのが大切です！

### 【精霊ジュースについて】

ゴンザレスさん曰く「黒魔術で作られた謎のドリンクをアフリカなどでは精力剤として出されることがあります。はっきりいって精力どころか健康被害を疑いたくなるほどのまですでした」とのこと。良薬口に苦しということなのか、そもそも人が口にすることを想定していないのか、精霊のみぞ知るところである。

## スッポンの生き血について、管理栄養士さんに聞いてみました！

世界中の精力食を食べてきた丸山ゴンザレスさんが「最も効く」と太鼓判を押していた「スッポンの生き血」。どのような栄養成分が体に効果をもたらしているのでしょうか。栄養管理士の松田さんに詳しいお話を聞いてみました。



松田真紀さん

1972年兵庫県生まれ。管理栄養士。日本抗加齢医学会認定指導士。アンダーザライトヨガスクール公認講師。年間1000人以上のダイエットカウンセリング、企業や施設団体の講演など多方面で活躍中。著書『居酒屋ダイエット』（三笠書房）。趣味はトリアスロン、100kmウルトラマラソンなど。

## ● Point 1 生きるために必要な栄養素が凝縮。疲労回復効果、若返りに期待大！

特筆すべきは、若々しさの維持には欠かせない、亜鉛が豊富なこと。さらに、体内では作ることでできない8種類の必須アミノ酸、中でも成長ホルモンの分泌を促すアルギニンが豊富です。その他、疲労回復に必須の鉄分、カルシウム、筋収縮を助けるマグネシウムも含まれており、バランスよく体全体を回復させます。トリプトファンも含まれているため、肉体だけでなく精神的な疲労改善にも効果があります。即効性を感じるのは、バランスよく栄養素が含まれており、体全体を回復させ、活力がみなぎる実感があるからでしょう。

※亜鉛は、男性の場合、性ホルモンの合成や精子の生成などに深く関係する栄養成分です。摂取することで、性機能能力キープに期待できます。女性も艶のある肌、髪、爪の維持に期待できます。

## ● Point 2 ビタミンA、Eが豊富で新陳代謝が活発に！

新陳代謝を促進し免疫力アップをするビタミンA、血流促進するビタミンE、その他代謝を高めるビタミンB群も含まれます。体全体の代謝が促進されることで、男女ともに体がポカポカし、顔色も良くなり、活力と元気がみなぎります。

## ● Point 3 りんごと酢で相乗効果UP！ おすすめの飲み方は「りんごビネガードリンク」

スッポンの生き血に、りんごジュース+りんご酢+シナモンを合わせることで相乗効果が期待できます。りんご果汁と酢の爽やかな甘さは血の生臭さを抑えてくれます。酢は疲労回復と血流促進をさらにアップ、りんごのビタミンCは亜鉛やアミノ酸の吸収効率をアップします。りんごに相性抜群のシナモンは血流促進のスパイス。風味をつけることでさらに飲みやすくなります。ノンアルコールなのでお酒が苦手な人でも飲めます。

### Chapter 2

## TENGA×丸山ゴンザレス氏の特別コラボメニューをジビエ居酒屋「米とサーカス」で期間限定提供

本号の発行を記念して、TENGA×丸山ゴンザレス氏の特別コラボメニューをジビエ居酒屋「米とサーカス」で期間限定提供する特別企画が決定！丸山ゴンザレスさんをも唸らせる、世界の精力食材を使ったメニューを期間限定で提供いたします。

■ 期間：11月15日(月)～12月19日(日)

■ 場所：米とサーカス 渋谷PARCO店

(東京都渋谷区宇田川町15-1 渋谷PARCO B1F)

高田馬場店

(東京都新宿区高田馬場2丁目19-8)



### 1. スッポンの生き血入り フェジオーダ 1,780円 [1日限定5食]

日本の精力メシの代表「スッポン」と、にんにく・しょうが・長いも・ひよこ豆・インゲン豆を煮込み、仕上げにパプリカパウダーを。味付けはシンプルに塩と胡椒と酒と生き血のみ！南米の代表料理フェジオーダ×日本のスッポンのハイブリッド料理です。



スッポンの強い生命力を感じる味ですね。特に丸ごと入っているので頭の存在感が抜群です。色味も赤が入っていて視覚的に刺激がありますね。何よりも独特な香りが食欲をそそりますね！いざ口に運ぶとエンペラ(スッポンの甲羅の周辺部分)はゼラチンっぽい食感で、身は魚でも鳥でもない、丁度いいバランスの摂れた味と食感します！食べている時に、僕はスッポンの味と噛みごたえが好きなんだと改めて実感しました。それと、これは蛇足なんですけど、食べ終わったら骨を並べてみるといいですね。頭から首のラインがわかります。命を丸ごといただいたのだからとよりほっきりとわかります。ごちそうさまでした！



### 2. ヤギ肉のグリル マカソース 1,480円 [1日限定5食]

高タンパクで鉄分や亜鉛などが多く含まれる栄養豊富なヤギ肉。チリペッパー・クミン・オレガノ等のスパイスでマリネしたヤギのテンダーロインを、しっかりと焼き上げます。精力を高めて性欲を向上させるとして有名な南米ペルーの「マカ」をソースに使用し、付け合わせはオクラや長いも等のねばねば野菜を。



海外で食べるステーキのような味がします！日本で食べるサシの入った柔らかい牛のステーキじゃなくて、南米やヨーロッパで出てくるようなサシの入っていない肉々しい赤身のブロックを焼いた歯ごたえのある大きなやつです。あれと同じステーキ感がある味がしますね。味は文句なしです。ヤギって日本だと本州の人は馴染みがないかもしれませんが、沖縄ではポピュラーな食材です。海外に至っては言わずもがな。家畜ではありますが、それでも馴染みがない肉肉っていうのは、舌が驚いてくれます。そうやって舌にサプライズを与えると生き物の肉を食っているワイルド感が活力に繋がってくれるんじゃないかな。

▶ 本件に関するお問い合わせ先

月刊TENGA 広報事務局 | 株式会社パブリックグッド内

TEL : 03-6416-3268 / FAX : 03-6416-3269 / MAIL : tengapr@publicgood.co.jp 担当 : 金子、森下、片倉

Page

5/7



※1/2玉をスライスして提供いたします。  
枚数は3枚程度を想定(大きさにより変動いたします。)



見た目がすごいおしゃれ！食への意欲はビジュアルによっても左右されます。何せ「キンタマ」ですらね。語感だけでNG出す男性諸君もいるんじゃないですかね。とはいえ、食ってしまえば肉ですから。ガツと！実際、食感はおもったよりも柔らかく、イメージするならば歯ごたえのあるモツです。ナッツソルトがアンモニアの臭みを消しているの嫌な臭いは感じません。料理のレベルが高いですね。アジア諸国でキンタマを食べた時は、美味しいと感じなかったんですが、これは本当においしいかったです。素材が悪いんじゃないって調理が悪かったんだということが分かりました。米とサーカス、流石に調理レベルが高い！

### 4. 精力増強！薬膳酒飲み比べセット 3種1480円／5種2480円



※全て税込み価格となります。



11種類も取り揃えているというお酒の中から、マムシ、冬虫夏草、鹿鞭（ロクベン）、タツノオトシゴ、ヤモリをチョイスしました。基準としては「効きそう！」という印象＆インパクトです。いざ飲んでみると、それぞれに匂いや味がかなり違いました。特におすすめなのはマムシ酒ですね。秘伝のお酒でレシピは謎らしいですが、香りは紹興酒に近く、飲んだら胸よりも下の方にある部分のものがすごく熱くなりそうですね！冬虫夏草は飲料というより実験室の薬品みたいな独特の香りがしましたが、その分酔いはしなそう。いずれにしても強いお酒なので、肝心な時に役立たずにならないように飲むときにはご注意ください。

①牡蠣 ②サソリ ③冬虫夏草 ④すっぽん ⑤ハブ ⑥マムシ ⑦タツノオトシゴ ⑧ヤモリ ⑨カマキリの卵 ⑩鹿茸（ロクジョウ・鹿の皮膚に覆われた柔らかい状態の角） ⑪鹿鞭（ロクベン・鹿の睾丸や陰茎）の11種からお好きなものをお試しサイズで。



### ●米とサーカス

和食ベースのカジュアル「ジビエ料理」や、栄養価の高さと環境負荷の低さから“世界を救う食材”と注目される「昆虫料理」を提供。渋谷PARCOでは、昆虫を使ったスイーツやカフェメニューを楽しめる「バグズカフェ」としてカフェタイムには利用できる。



こだわりのジビエやレア肉が食べたい人はこちらもチェック！

### ●パンとサーカス

常時15種以上の厳選した天然ジビエやスペシャルミートを食べやすく贅沢に。映画の世界に入り込んだような空間でゆったりと特別な時間をお楽しみ下さい。

## メディア様向け試食会のご案内

以下日程にて、メディア様向け試食会を開催します。ご希望の方は「TENGA PR事務局」までお問い合わせください。

<先着12名（1媒体1～2名）までとなります> ※各回:上限人数4名まで

■日にち：2021年11月11日（木）

■時間：14:00～16:00

①14:00～14:30 / ②14:45～15:15 / ③15:30～16:00

※新型コロナウイルス感染対策として数回に分けてご案内いたします。

■内容：特別コラボメニューの試食、撮影

■場所：鳥獣虫居酒屋 米とサーカス 渋谷PARCO店  
（東京都渋谷区宇田川町15-1 渋谷PARCO B1F）

※新型コロナウイルスの影響により変更になる場合がございます。

※ご不明な点がございましたら「TENGA PR事務局」まで問い合わせください。

TEL：03-6416-3268 Mail：tengapr@publicgood.co.jp 担当：金子、森下、片倉

#### <注意事項>

・撮影について：撮影用の料理（1皿分）を用意しています。スタッフの案内で順番にご撮影いただけます。

・試食について：撮影用とは別に用意した料理を小皿に取り分けてご試食いただけます。

・外出前にご自宅でご検温をお願いします。また入場時の検温、マスク着用、手指の消毒にご協力のほどお願いいたします。

・試食品を口に運ぶ時以外は、マスクの着用をお願いします。（会話の時はマスクを着用）

・飛沫が飛ぶような大声はお控えください。

・以下の症状に該当する場合、ご参加をお控えください。

（37.5℃以上の発熱がある / のどの痛み、頭痛、関節痛、息苦しさ、咳、下痢、味覚障害などの自覚症状がある / 新型コロナウイルスの感染者または疑われる方と開催日14日以内に濃厚接触がある

／ 開催日14日以内に海外渡航のある方）

#### ▶ 本件に関するお問い合わせ先

月刊TENGA 広報事務局 | 株式会社パブリックグッド内

TEL：03-6416-3268 / FAX：03-6416-3269 / MAIL：tengapr@publicgood.co.jp 担当：金子、森下、片倉



■ 洗う・潤す・保温するデリケートゾーンに3STEPの新習慣を  
『iroha VIO TREATMENT MILK』11月12日発売

iroha INTIMATE CAREより、乾燥が気になるこれからの季節にぴったりのデリケートゾーン用の保湿ミルクである「iroha VIO TREATMENT MILK」を発売いたします。植物由来のシアバターとシアオイルをベースに、濃密高保湿成分配合で、しっとりとしたお肌に整えます。デリケートゾーン用の化粧水である「VIO TREATMENT LOTION」後の仕上げとしてもおすすめです。お顔のスキンケアと同じように、ソープで洗う、化粧水で潤す、乳液で守るの3ステップケアを提案します。



■ 冬季限定のHOT TENGGAを発売開始！

TENGA独自のシステム「QUICK WARMER（クイックウォーマー）」で“あったかオナニー”を手軽に暖か楽しむことが出来ます。温かさに包まれる極上の快感は、きっとあなたもクセになる！通常のTENGAの蓋の部分に、独自開発の発熱システム“QUICK WARMER（クイックウォーマー）”を内蔵し、いつでもどこでもスチーム加熱が可能に。たったの4分で内部の温度は適温へと上昇します。冬だけの特別なTENGAをぜひ体験してください。

## 編集後記



マーケティング本部 国内マーケティング部 部長  
西野 美美

今年7月に打ち上げが成功した「TENGA Rocketプロジェクト」で、微に入り細を穿つ取材をしてくださった丸山ゴンザレスさん。世界各地の興味深いエピソードをお聞きしているうちに、ゴンザレスさんが遭遇した「ヤバイ精カメシ」が知りたい…！と思い実現したのが今回の月刊TENGAです。さまざまな料理を食べ歩いてきた結論は「すっぽんが最強」ということですが、調べてみると、日本では縄文時代からすっぽんを食していた形跡があるそうです。このほか、今回精カメシを作ってくださいる米とサーカスさんでは、普段はなかなか食べることのないメニューがたくさん！この機会にぜひ食べてみてください！

<素材クレジット>

<a href='https://jp.freepik.com/photos/nature'>Master1305 - jp.freepik.com によって作成された nature 写真</a>  
<a href='https://jp.freepik.com/photos/summer'>Wirestock - jp.freepik.com によって作成された summer 写真</a>  
<a href='https://jp.freepik.com/photos/summer'>Wirestock - jp.freepik.com によって作成された summer 写真</a>

## 月刊TENGA

は、TENGAの製品やニュースだけでなく、性にまつわる様々な情報を定期的に提供するニュースレターです。

“面白おかしさ”を大切にしつつも、性と真正面から向き合い、真面目に作り続けてきたTENGAだからこそ発信できる、硬軟様々な情報を届けます。様々な文献や歴史、そして人物、市場情報など多様なリサーチと開発を継続し、皆様により意義と価値のある情報を提供できればと考えています。性に関するストレスが少しでも軽減されたり、親しい誰かに相談するきっかけを作ったりと、性の悩みを和らげられる社会づくりへの貢献をめざします。

月刊TENGA バックナンバー <https://www.tenga.co.jp/topics/category/g-tenga/>  
TENGA 公式オンラインストア <https://store.tenga.co.jp>  
TENGA コーポレートサイト <https://tenga-group.com>

▶ 商品や株式会社TENGAに関するお問い合わせ先

TENGA マーケティング本部 国内マーケティング部  
TEL : 03-5418-5590 担当: 犬飼 幸

▶ 月刊TENGAに関するお問い合わせ先

月刊TENGA 広報事務局 | 株式会社パブリックグッド内 TEL : 03-6416-3268 / FAX : 03-6416-3269  
MAIL : [tengapr@publicgood.co.jp](mailto:tengapr@publicgood.co.jp) 担当: 金子、森下、片倉