

89. 納豆

最上地方

材料	
大豆	2 カップ
納豆菌	1 cc

用具

- ポット
- 重箱
- 布巾
- 風呂敷
- 新聞紙
- 経木

作り方（準備）

- 大豆をきれいに洗う。
- 柔らかくするため一晩ポットに入れておく。

大豆を柔らかく煮る。（親指と小指で大豆をはさんで、軽くつぶれるまで）

重箱の中に経木を敷く。水を切った大豆を入れ、納豆菌を混ぜ合わせ、ぬれ布巾をかぶせ、重箱の蓋をする。（この時、大豆の温度が下がらないように、手早くする。）

重箱を新聞紙で包み、それを風呂敷に包んでこたつか電気毛布で温度を保つ。（40 に保っておく）

12 時間位すると重箱にかけている布が乾く。納豆に白く粘りが出てきたら、温度をかけない。布巾をはずし、徐々に冷ましていく。

ポイント

- 大豆を柔らかく煮る。
- 納豆菌は市販の物を用い、分量通りに入れる。
- 菌を混ぜる時は、40 位でまぜ、大豆を冷まさない。

（戸沢村 親友会）
横山 順子

90. 納豆のべっこう漬

最上地方

材料	
納豆	1 kg
麴	500g
するめ	200g
昆布	30g
塩	50g
水	150 cc

用具

- ビン

作り方

するめ、昆布を千切りにし、分量の塩分を煮立て、よく冷ましてから全部混ぜ、ビンにつめて、10～15日おく。

（戸沢村 親友会）
横山 順子