

## 9 2 . 納豆漬 ( その 2 )

庄内地方

### 材料

大豆 (小粒のものがよい)	400g
麴	90g
昆布	適宜
納豆	1 包
塩	90g
酒	90 cc
砂糖 (好みで入れる)	200g

### 用具

- ザル
- 厚手のホーロー鍋
- こたつ
- 鍋を包む厚手の布

### 作り方 (準備)

- 豆はきれいに洗って水に一昼夜浸し、ザルに上げる。
- 豆をザルに入れて柔らかくなるまで煮る。(親指と小指で豆をはさんでつぶれる程度)
- 煮上がったらザルに上げ、ホーロー鍋に移し、納豆 1 包を熱い内に手早く混ぜ合わせる。
- 厚手の布で鍋を包み、こたつに一昼夜入れる。

昆布はぬるま湯に浸して戻し、干切りにする。

納豆、麴、昆布に塩などの調味料を加え、よくかき混ぜる。

1 週間位から食べられるが、長く置く程おいしい。

### ポイント

- 納豆は出来上がって冷めてから使用する。
- 少し固い場合は、食べる時に醤油

や調味料など好みによって加えて食べる。

### 麴の作り方いろいろ

- 麴を作る米は白米だけでなく二番米の利用もよい。
- 発泡スチロールの箱に入れたり紙袋に入れて、麴作りは簡単に出来る。

### 食品保存の知恵

- 納豆漬は冷蔵庫などのない時代の保存食品の 1 つとして考えられたものと思われる。

### 大豆 1 日分 20g をとる目安

大豆では ----- 70 粒  
豆腐 " ----- 1/5 丁 (120g)  
納豆 " ----- 1/2 袋  
油揚 " ----- 約 1 枚  
味噌 " ----- 大さじ 3

(立川町 わかば会)

田沢 菊井