

## 9 3 . ごと納豆

置賜地方

材料	
納豆	2 kg
麴	1 kg
塩	300g
酒	1 カップ

### 用具

- かめ
- 重石 1 kg
- ボール
- 落とし蓋
- へら
- ビニール袋

### 作り方（準備）

- 納豆はよくほぐしておく。
- 麴もよくほぐして、パラパラにしておく。  
納豆と麴をへらでよくかき混ぜる。  
に塩と酒を入れてよく混ぜ合わせる。
- 小さいビニール袋に入れ、口をひもできりっと結び、落とし蓋と重石をする。  
かめに大きなビニール袋を入れて、それに を押すようにして入れる。  
雪のきれいな所を 300g 位ビニール袋の中に入れる。 の重石をして保存する。

### ポイント

- 麴と塩がなれないと味が出ないので、その時はもう一回雪を上げる。  
保存食なので、塩を多少加減してもよい。  
五月の忙しい頃まで食べられる。

- 納豆は自家製のものを使うとよい。  
自家製納豆の作り方は、大豆を柔らかくなるまで煮、わらで作った“ツットコ”に入れておく。  
自家製納豆を使う時はワラクズに注意する。

### いわれ

春の農繁期用の保存食として古くから作られていたもので、5斗がめに仕込む程たくさん作られていたことから、ごと納豆と言われるようになった。  
夏の食欲のない時でも、麴と納豆の旨味と塩味がきいてご飯がすすみ、常備食として貴重な食品であった。

（高畠町）  
斉藤 操