

納豆を楽しもう!

納豆にはさまざまな食べ方があり、楽しみ方も人それぞれ。もっと納豆を楽しめる食べ方をご紹介します。

「納豆はかきまぜるほどまくなる」

と提唱した北大路魯山人(きたおおじろさんじん)。

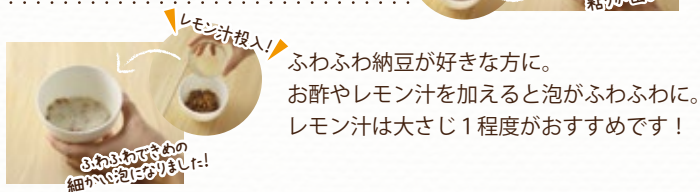
魯山人の名を耳にしたことがある人も多いのではないのでしょうか。魯山人とは、書や篆刻(てんこく)など様々な分野において功績を残した大正・昭和を代表する芸術家で、美食家としても知られている人物です。そんな魯山人の愛した納豆の食べ方を再現してみました。



まず、納豆を器にうつし、箸でよくかきまぜます。しばらく練り上げたら、醤油を数滴落として練る作業を繰り返します。計424回かきまぜ、糸がなくなったら完成! お好みの菜味を入れてどうぞ!

【番外編】意外な食べ方をご紹介します

ねばねば納豆が好きな方は必見! 北海道や東北の地域では納豆に砂糖を加えます。粘りが増した納豆ができます。



今月は、「納豆」から日本の未来を支えます。

■栄養情報 (食品成分表参照)

糸引き納豆 1パック (50g) あたり
 エネルギー・・・100kcal
 たんぱく質・・・8.3g
 カリウム・・・330mg
 ビタミンK・・・300μg
 葉酸・・・60μg



■基本情報

大豆を納豆菌で発酵させた発酵食品。

納豆の原料となる大豆の収穫は11月～12月。

収穫後の大豆を貯蔵し、余分な水分を飛ばしてから作られる1月～3月頃の納豆が甘みがあり美味しいと言われています。

納豆発祥の伝承

納豆といえば、秋田県、茨城県、熊本県が有名です。各地で納豆発祥の伝承が残されています。

秋田県

源義家が戦のさなかに、大雪に見舞われ食糧難となり、付近の農民に大豆を煮させ、俵に入れ馬で運んだところ、香りを放ち、糸を引くようになっていました。仕方なく食べたところ、大変おいしく、農民にも広まったといわれています。

茨城県

奥州平定に向かう源義家の軍が現在の水戸市郊外に宿をとります。家来が馬の餌に作った煮豆を藁に包み移動したところ、自然に発酵し、糸をひくようになっていました。ために食べてみるとおいしかったため、源義家に献上したところ大変喜ばれ、将軍に納めた豆という意味で納豆と名付けられたと言われています。

熊本県

源義家に敗れた安倍一族の次男宗任が生け捕りにされ、九州に流された後、奥州の文化を大分や熊本に伝え、広まったといわれています。

いっしょに 鶏挽肉と納豆のキーマ風カレー



< 調味料 >

- ・おろししょうが・・・小 さ じ 1
 - ・おろしにんにく・・・小 さ じ 1
 - ・サラダ油・・・大 さ じ 1
 - ・カレールー・・・1箱 (約 140g)
 - ・水・・・7 5 0 m l
 - ・カレー粉・・・小 さ じ 1
 - ・そばつゆ・・・大さじ1と1/2
 - ・塩・・・少 々
 - ・ご飯・・・5 皿 分
- ### < トッピング >
- ・粉チーズ・・・お 好 み で

【材 料 5 皿 分】

- ・鶏挽肉・・・200g
- ・玉葱・・・1/2個
- ・ひきわり納豆・・・2パック

粒納豆をみじん切りにしてもOK!

- ・ひよこ豆・・・適 量

豆の種類もお好みで◎

- ・オクラ・・・5 本

【作り方】

- ①玉葱は、みじん切りにする。オクラは、塩もみし、さっと茹で、流水で冷やし、輪切りにカットする。
 - ②鍋を熱し、油をひき、おろししょうが・にんにくを入れ、香りが出るまで炒め、玉葱を入れ、炒める。
 - ③玉葱に火が通ったら、鶏挽肉を入れ、さらに炒め、火が通ったら、分量の水・ひよこ豆を入れ、煮る。 **火力によっては水分の蒸発量が変わるので、水の分量は調整すること**
 - ④一煮立ちしたら、一旦火からおろし、カレールー、カレー粉、そばつゆを入れ、かき混ぜ、ルーがある程度溶けたら、再度火にかけ、煮込む。
 - ⑤最後に、ひきわり納豆、オクラ、塩を入れ、味を調える。
 - ⑥皿に、ごはんを盛り付け、⑤のカレーをかけ、粉チーズをトッピングし、できあがり♪
- ※カレー粉は、事前にフライパンで乾煎りすると風味が増すのでオススメです。

ちょい足し♪ 納豆トッピング

タレや長葱を入れるのは定番。

加えるトッピングによって、一味違う納豆を楽しむことができます。お好みのトッピングで自分流納豆を楽しみましょう。



家事のキホン



食器についた納豆のネバネバ。スポンジにもついて嫌がられる方も多いかもしれませんが、実はこのネバネバでフライパンの油汚れをきれいに落とすことができます。納豆の後片付けは、最後にまわしがちですが、油汚れに試してみてください。はいかがでしょうか。

2月

「納豆」から
日本の未来を支えます。

月	火	水	木	金	土	日
29	30	31	1 節分	2 立春	3 節分	4 立春
5 節分	6 節分	7 節分 初午	8 節分	9 節分	10 節分	11 節分 建国記念の日
12 節分	13 節分	14 節分 バレンタインデー	15 節分	16 節分	17 節分	18 節分
19 節分 食育の日!	20 節分	21 節分	22 節分	23 節分	24 節分	25 節分
26 節分	27 節分	28 節分	1 節分	2 節分	3 節分	4 節分

・節分・・・立春の前日。節分に行われる豆まきは、宮中行事の追儺（ついな）と寺社が邪気を祓うために節分に行っていた豆打ちの儀式が合わさったものといわれています。

・立春・・・冬至と春分の真ん中で、まだまだ寒いですが、暦の上では旧冬と新春の境目にあたり、この日から春になります。梅の花が咲き始め、徐々に暖くなり、春の始まりとなります。

・初午・・・2月最初の午（うま）の日。稲がなることから五穀豊穡や商売繁盛、家内安全を祈願して、各地の稲荷神社でお祭りが行われます。初午の日には、＜油揚げ＞や＜いなり寿司＞を奉納します。

今月の柄

亀甲（きっこう） × 薄水色（うすみずいろ）

長寿吉兆の象徴で縁起が良いとされている柄と『万葉集』には『水縹（みずはなだ）』の名で、平安文学には「水の色」と記述がみられるなど、古くから親しまれてきた薄水色の組み合わせです。

旬の野菜

- ・大根
- ・青葱
- ・水菜
- ・菜の花
- ・春菊

旬の魚

- ・鮫鱈（あんこう）
- ・キンキ
- ・蛤（はまぐり）
- ・鰯（ぶり）
- ・帆立貝（ほたてがい）
- ・河豚（ふぐ）

暮らし

- ・豆まき
- ・梅見
- ・結露対策
- ・ひな人形の飾りつけ
- ・花粉対策
- ・卒業・入学・就職祝いの準備



日本の食文化を見直そう



「食」から日本の未来を支えます。

エームサービスは、「あらゆる世代の方に」「質の高い食事を」提供することで日本の健やかで豊かな未来を支える活動を展開していきます。

「食育」とは？

食生活をめぐる環境は日々大きく変化し、食の大切さなどを忘れがちな現代社会。

食に関する正しい知識を学び、自ら考え、健全で豊かな食生活を実践する力を身につける「食育」は、食への関心を高め、食への感謝を育みます。

「食育の日」である毎月19日、日本の食文化について、少しでも考えてみませんか？

バックナンバーはこちら↓



伝えよう、
和食文化を。

エームサービス株式会社は、和食文化国民会議の活動を応援しています。