

納豆菌は、  
稲わらに多くすんでいる  
「枯草菌(こそうきん)」という  
善玉菌の一種なんです！



**わ**ら納豆は、古の納豆の姿をとどめる伝統食品です。日本における納豆の発祥には諸説ありますが、水戸市には、「源義家が、現在の渡里町の一盛長者の屋敷に泊まった時、軍馬に食べさせる稲わらに煮豆を包んだところ発酵し、わら納豆の原型が生まれた」とする伝承が残っています。

わら納豆は、明治初期の水戸で、笹沼清左衛門によって商品化されました。その後、水戸鉄道の開通をきっかけに、水戸駅の土産品として評判を呼び、「納豆といえば水戸」というイメージを全国に定着させました。

そして、令和4年には、「水戸市納豆の消費拡大に関する条例」で、7月10日を「納豆の日」と定め、納豆の消費拡大を図る活動を強化する方針が示されました。今後、ますます水戸と納豆のつながりが深まることが期待されます。

しかし現在、わら納豆を作るために必要な「わら苞」の生産の存続が危ぶまれています。わら苞は、稲わらを束ねて作られますが、米作りの機械化が進み、稲刈りと脱穀を一度に行うコンバインが普及したことで、稲わらの生産が減少してしまったのです。そのため、県内で稲わらを生産する農家もわずかとなり、このままでは、わら苞の生産が途絶えかねない状況です。

そこで、市では「福藁プロジェクト」を行っています。市内の農家と、福祉サービス事業所が連携し、わら苞の生産を未来につなぐプロジェクトです。

農家が、写真(左)のような新しい方法で稲わらを収穫・乾燥し、障害者の就労支援施設で、ていねいに加工することで、良質で持続的なわら苞の供給に取り組んでいます。

次ページから、この「福藁プロジェクト」で生産したわら苞を利用した、「BEAN TO NATTO」でのわら納豆づくりを紹介していきます。



1936年ごろの水戸駅のホーム。当時は、わら納豆が店先につるされて売られていた。

(左)農家による稲わらの収穫の様子。コンバインに特殊なアタッチメントをつけて、稲わらの刈り取りと、わらの結束、ほ場への直立を同時に行う。(右上)わら苞の加工の様子 (右下)障がい福祉サービス事業所「たけのこ」の皆さん



**古から伝わる納豆の姿を、  
未来につなぎたい。**

「BEAN TO NATTO」は、そんな思いから始まりました。その背景には、わら納豆の歴史が途絶えそうな現状があります。

水戸と言えば、納豆。  
わらに包まれたあの形を  
イメージする方も多いのではないのでしょうか。  
でも、水戸市民の皆さん、  
**わら納豆、  
食べていますか？**  
「納豆は好き。よく食べる。  
でも、わら納豆は、なかなかなあ…」  
「お土産にするために  
買ったことはあるけれど…」  
そんな声を、よく聞きます。  
水戸市民の皆さんに  
もっと、わら納豆の魅力を知ってほしい。  
もっと、わら納豆のファンを増やしたい。  
そこで、市では、  
こんな企画を行いました。



# ビントゥなっとう BEAN TO NATTO

## 大豆から納豆へ

大豆の種まきから栽培・収穫、そして、わら納豆への加工までを体験する企画、「BEAN TO NATTO」。1年をとおして、20組の家族が参加しました。

今回の特集では、そんな「BEAN TO NATTO」の世界を、皆さんにも、のぞいていただきたいと思います。

納豆好きの方はもちろん、納豆が苦手な方も、わら納豆ができるまでの過程に想いを馳せてみてください。きっと、ほかほかに蒸かした大豆と、爽やかなわらの香りで、お腹がすいてくるはずです。

問合せ ● わら納豆推進協議会事務局  
(農政課内、☎232-9181)





総務省家計調査で、令和4年の納豆に対する水戸市の一世帯当たりの合計支出金額は5,961円、都道府県庁所在地別で4位でした。 ※全国の都道府県庁所在地と政令指定市(全52都市)について、一定の条件を満たした各市に住む2人以上の世帯(約5,500世帯)の品目別支出金額を調査した結果です。

育てて。包んで。  
自分で作るわら納豆



挑戦してみませんか？  
お家でもつくれます！手づくり納豆

- 【準備するもの】 乾燥大豆50g / 市販の納豆 / 水 / お湯 / 保温できる清潔な容器 など
- ① 乾燥大豆をよく洗い、豆に対して3倍以上のたっぷりの水に24時間浸しておく。
  - ② 2時間程度(圧力鍋なら30分程度)煮る。指で挟んで潰せるくらいのやわらかさになったらOK！
  - ③ 市販の納豆(大さじ山盛り1杯程度)を、80～100℃のお湯(100cc程度)の中でよく攪拌し、納豆菌液を作る。②の煮豆に納豆菌液(大さじ1杯程度)をかけて、よく混ぜる。
  - ④ 煮沸消毒した清潔な容器(タッパーなど)に③を入れ、40℃で24時間保温し、発酵させる。  
※わら苞に包む場合は、わら苞を30分以上煮沸消毒してください。保温にはヨーグルトメーカーが便利ですが、ない場合は、容器をこたつに入れたり、電気毛布で包んだりして、保温してください。
  - ⑤ 24時間後、納豆の香りがして、大豆の表面が白っぽくなり、糸を引けば完成！  
※その時点で納豆になっていなかったら、40℃で、さらに12～24時間保温してください。

手づくり納豆と水戸市の製造業者の納豆  
味わいを比べてみてください！

 <p><b>だるま納豆</b> 価格(税込) / 1,080円 からし付、70g×5束入 問合せ / だるま食品 ☎221-7068 ♡ 柳町1-7-8</p>	 <p><b>水戸納豆</b> 価格(税込) / 697円 たれ・からし付、70g×2束入 問合せ / 水戸納豆製造 ☎221-4281 ♡ 本町3-8-6</p>	 <p><b>天狗のわら納豆</b> 価格(税込) / 810円 たれ・からし付、70g×3束入 問合せ / 天狗納豆 ☎221-4225 ♡ 柳町1-13-13</p>	 <p><b>天狗納豆</b> 価格(税込) / 1,080円 からし付、70g×5束入 問合せ / 笹沼五郎商店 ☎225-2121 ♡ 三の丸3-4-30</p>
--	---	--	--

