

水戸×納豆コンテンツ紹介
納豆にまつわるTopics! “なっとし”

納豆のまち・水戸に
関する情報はこちら



納豆のまち・水戸HP

他とは違う!?
水戸の納豆の特徴

水戸の納豆の特徴は「小粒」。昔水戸は水害が多いために小粒の大豆が多く栽培されており、小さい豆でも美味しく作れる「納豆」として使われるようになりました。小さい豆はごはんに絡みやすく、ほかの納豆とは違った美味しさがあります。旅のお土産に、水戸ならではの納豆はいかがですか?



福藁プロジェクトの共通ブランドロゴ

農家×福祉で作る藁つと!
「福藁プロジェクト」

“藁つと”とは、「わら納豆」を包む、稲藁を束ねた包装のことです。近年、農業の機械化や高齢化により、この“藁つと”が減少傾向にあり、「わら納豆」の消滅が危惧されています。「わら納豆」の伝統を未来につなぐため、水戸市内の農家と福祉施設、納豆事業者、行政が協力して、納豆用の藁つとを供給するのが「福藁プロジェクト」です。そのほか、納豆用大豆の栽培から納豆づくりまでの体験事業などにも取り組んでいます。

子どもから大人まで楽しめる!
納豆食べ方コンテスト

納豆の食べ方を募集するコンテスト。納豆好きから納豆が苦手な方まで、みんなが美味しく納豆を食べられるレシピが多数選出されています。入賞作品のレシピはホームページで公開中!今日のごはんにかがですか?



HPはこちら



納豆に関するあらゆる情報が満載!
笹沼五郎商店「納豆なんでも展示館」



納豆の起源をはじめ、天狗納豆の由来や成り立ち、昔の納豆の作り方や売り場・納豆製造道具の展示、納豆の栄養や効用、さらには、なぜ水戸市の納豆が全国的に有名になったのかなど、納豆に関する知識はもちろん、水戸市と納豆の関わりが学べます。納豆に関する情報はここでチェック!

納豆の本場!
水戸市の納豆に関連するイベント



水戸市では「納豆早食い世界大会」、わら納豆の無料配布イベントなど、様々な取組を行ってきました。毎年7月10日には「納豆の日」にちなんで、納豆に関連するイベントが開催されています。一緒に納豆のイベントを楽しみましょう!



2022年「水戸市納豆の消費拡大に関する条例」制定

納豆の積極的な消費拡大を通して「市内産業の活性化」と「市民の健康増進」を図るため、2022年6月に「水戸市納豆の消費拡大に関する条例」が制定されました。条例では7月10日を「納豆の日」と定めています。

2023年「納豆のまち・水戸」ロゴマーク決定

34都道府県295人から498点の作品が応募され、審査の結果、納豆のまち・水戸のロゴマークが決定しました。「納豆(710)」にちなんで、7本の糸と10粒の豆が表された遊び心のあるデザインです。

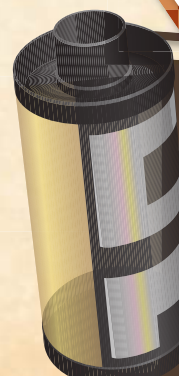
水戸×納豆の魅力がまるわかり

納豆のまち 水戸

攻略ガイド



水戸の納豆 歴史



1083年
納豆誕生!?

水戸市と納豆の誕生には、深い繋がりがあります。源義家が奥州に向かう途中、水戸市渡里町の一盛長者の屋敷に泊まった折に、馬の飼料である「煮豆の残り」から納豆ができた」という言い伝えがあります。※諸説あり



1884年
納豆の商品化への挑戦

水戸「天狗納豆」の始祖・初代笹沼清左衛門は「江戸で好んで食べるものに絲引き納豆と言うものあり」という古文書に注目し、納豆の商品化を立案。独自の製法で糸引き納豆の商品化に成功しました。

問い合わせ先 水戸市観光課 TEL.029-224-1111(代)

★2025年7月時点の情報です。



本場水戸 納豆みやげ

わらつと納豆5本束 (からし付き) …1,080円

薫の香りが懐かしい、わらつとに入った小粒納豆。レトロなパッケージでお土産にも大人気の商品です。

株式会社笹沼五郎商店

1889年(明治22年)創業。笹沼清左衛門を創業者とする水戸の老舗です。「わらつと納豆」をはじめ、オリジナル納豆商品も豊富に取り揃えています。
水戸市三の丸3-4-30
☎029-225-2121

納豆 水戸市内製造会社

天狗納豆 株式会社

1910年(明治43年)創業。笹沼清左衛門次男・辰蔵が創業者。納豆スナックや納豆ふりかけのほか、天狗のイラストが目惹く前掛けなども販売しています。
水戸市柳町1-13-13
☎029-221-4225

ほし納豆…756円

兵士の携帯食としても用いられた伝統食。国産大豆を使用し、旨みが凝縮した納豆が味わえます。酒の肴、おやつ、お茶請けにもピッタリです。

雪あかり…297円

全国納豆鑑評会において第26回特別賞、第24回優良賞、第17回優秀賞に輝いた逸品! 豆は大きめで、ほんのり甘い、濃い大豆の味わいが堪能できます。

水戸納豆製造 株式会社

1929年(昭和4年)創業。「雪あかり」に加え、「紅ずきん」「青神楽」など、こだわりのある新しい商品の開発に力を入れています。
水戸市本町3-8-6
☎029-221-4281

だるま食品 株式会社

1948年(昭和23年)創業。伝統的な納豆の他、「スタミナ水戸納豆」「納豆チーズディップ」など、30種類以上の納豆商品を揃えています。
水戸市柳町1-7-8
☎029-221-7068

だるま納豆5個入パック …864円

地元茨城県産小粒大豆を使用したパック納豆90g×5個入セット。歯ごたえのしっかりした食感が特徴です。



1889年 水戸土産としての納豆

1889年の水戸鉄道開通によって旅行者で賑わっていた水戸駅前広場で土産品としての納豆販売が始まり、好評を博しました。1936年には常磐線水戸駅ホームで納豆の販売を開始し、人気を呼びました。



1987年 優良観光土産品審査会開始

水戸市は優良土産品を優良観光土産品として登録し、推奨する審査会を発足。納豆関連商品も水戸市を代表する土産品として、わらつと納豆のほか、そば納豆やほし納豆等、多数登録されています。



2008年 水戸駅に「水戸の納豆記念碑」建立

水戸駅での納豆販売開始から120年を迎えようとする2008年に、茨城県納豆商工業協同組合によって建立された「水戸の納豆記念碑」。現在は多くの観光客が写真を撮る観光スポットにもなっています。



2012年 水戸市マスコットキャラクター「みとちゃん」誕生

水戸の魅力を市内外に発信するため、2012年に誕生。わら納豆の被りものと梅の髪飾りが特徴の女の子です。その見た目から「なっとうちゃん」と声をかけられることも?! 水戸黄門に憧れ、いずれは全国行脚を考えているそう!

まちなかで納豆グルメを味わえるお店一覧

- 1 居酒屋** **なっとう巾着あげ…550円**
油あげで納豆を包みパリッと揚げた納豆の風味が引き立つ逸品!

鳥吉 水戸店
☎029-232-0333 **ディナーのみ**
住/水戸市南町2-1-58 エコールドミッド2F
営/17:00~L.O.22:30
休/日
- 2 和食** **ねばり丼…1,280円**
オクラ+とろろ+旬の魚介♪「水戸の名物どんぶり」

和亭しゃぶ処 美菜
☎029-224-3005 **終日OK!**
住/水戸市宮町2-4-26 みまつホテル2F
営/11:00~14:30、17:00~L.O.21:30
休/日・連休の場合連休最終日
- 3 居酒屋** **納豆チーズオムレツ…693円**
奥久慈卵に納豆とチーズを混ぜ込んだ優しい味わいのオムレツ

大衆酒場 鳥らんど
☎029-231-9244 **ディナーのみ**
住/水戸市宮町2-5-6
営/17:00~L.O.23:00(金・土~L.O.2:00)
休/日
- 4 和食** **納豆天ぷら…770円**
野菜に納豆を挟んで揚げた一品。マグロの納豆あえ(550円)も絶品。

日本料理 吉水
☎029-221-0257 **ディナーのみ**
住/水戸市宮町2-7-28
営/17:00~L.O.21:00
休/日・祝・土曜
- 5 居酒屋** **納豆とオクラのキツネ揚げ…630円**
納豆とオクラ、Wのネバネバが美味しい! その他の納豆料理も充実。

肴や 魚姫 うおひめ
☎029-239-5520 **ディナーのみ**
住/水戸市宮町2-3-2
営/17:00~L.O.23:00
休/定休無※不定休有り、要問合せ
- 6 居酒屋** **五色なっとう…1,100円**
タコやマグロ等の新鮮な魚介と、納豆を混ぜて頂く、食感も楽しめる逸品。

和・菜・肴 かの木 千
☎029-231-1639 **終日OK!**
住/水戸市宮町2-2-5
営/11:00~14:00、17:00~22:00
休/日
- 7 居酒屋** **納豆メンチ…748円**
納豆とひき肉を練り合わせた160gのビッグメンチを大根おろしで♪

陽菜田-hinata-
☎029-233-2663 **ディナーのみ**
住/水戸市宮町1-3-23 神田ビル2F
営/17:00~22:00 L.O.21:00
休/日・祝
- 8 居酒屋** **納豆もつ煮…748円**
『黒澤醤油』の味噌を使ったもつ煮に納豆が絡む! 納豆天ぷらもぜひ♪

茨城特産大衆酒場 志音 しおん
☎029-279-2897 **ディナーのみ**
住/水戸市宮町1-3-25 2F 休/不定休
営/平日18:00~23:00
土日祝17:00~23:00
- 9 和食** **上天納豆そば…1,880円**
常陸秋そばを、納豆と本格つゆで絡めて食す。天ぷらがのった贅沢な逸品。

蕎麦処 まち庵 エクセル店
☎029-291-8738 **終日OK!**
住/水戸市宮町1-1-1 エクセル本館6F
営/平日11:00~15:00(L.O.14:30)、17:30~21:00(L.O.20:00)
土日祝11:00~21:00(土L.O.20:30)(日祝L.O.20:00)
休/無
- 10 居酒屋** **ぎつね納豆の七福来塩唐辛子…649円**
みかんの酸味と豊かな香り、塩入り七味唐辛子が絶妙!

常陸之國 もんどころ 水戸サウスタワー店
☎029-224-6454 **ディナーのみ**
住/水戸市宮町1丁目7-33 11F
営/17:00~23:00(L.O.22:30)
休/無
- 11 居酒屋** **田吾作ピザ…825円**
ミートソーススペースのピザと納豆の相性抜群! 生地も手作りです!

田吾作 月
☎029-246-6466 **ディナーのみ**
住/水戸市城南2-4-8
営/17:00~23:00
休/日・不定休1日
- 12 寿司** **梅しそ納豆巻き…275円**
定番の納豆巻きに梅と紫蘇を加えてさっぱりとさらに美味しく♪

Sushi Dining 蛇の目 じゃのめ
☎029-231-8991 **終日OK!**
住/中央2-6-10三興ビル2F
営/11:15~13:15、17:45~22:00
休/日・祝・土曜
- 13 居酒屋** **お出汁で食べる納豆チーズオムレツ…1,090円**
やさしい味のお出汁をかけた水戸産納豆を使用した和風オムレツ

酒趣 本店
☎029-302-1103 **ディナーのみ**
住/水戸市城南1-5-16 第二住吉ビル1F
営/18:00~23:00[金・土~24:00]
休/日
- 14 居酒屋** **梅と納豆のきつね揚げ…720円**
油あげに梅と大葉と納豆を包んで、「カリッ」と仕上げたお酒に合う逸品。

酒場「恵風」めぐみかぜ
☎029-303-5488 **ディナーのみ**
住/水戸市城南1-3-27
営/17:00~24:00 L.O.23:00
休/火
- 15 居酒屋** **納豆と山芋の鉄板焼き…880円**
九州の料理山芋鉄板焼きと、茨城の名産品納豆が夢のコラボ!

ぐるめ酒房 富栄
☎029-350-8818 **ディナーのみ**
住/水戸市中央2-8-41
営/18:00~23:00(L.O.22:30)
休/月・第2・3火
- 16 ラーメン** **蘭丸特製納豆つけそば…1,180円**
つけだれの上の納豆と卵の食感がふわふわで新感覚なつけそばです。是非一度ご賞味ください。

蘭丸 らんまる
☎029-291-3983 **終日OK!**
住/水戸市中央2-4-3
営/11:00~L.O.24:00
休/不定休
- 17 和食** **菓納豆定食…1,300円**
菓納豆一本! The水戸定食です。水戸産コンヒカリ、茨城の旬小鉢付き。

水戸 門のまえ
☎029-350-4180 **終日OK!**
住/水戸市常盤町1-3-1 偕楽園東門マエ
営/10:00~L.O.14:30(料理)
[観梅期間~18:00、ディナー要予約]
休/無
- 18 居酒屋** **納豆御膳…1,880円**
納豆料理のフルコース

居酒屋 てんまさ
☎029-221-2531 **ディナーのみ**
住/水戸市宮町2-1-1 細谷ビル2F
営/17:00~24:00(L.O.23:00)
休/無
- 19 居酒屋** **ねばり丼…1,280円**
納豆をはじめ、ネバネバ食材を使った丼

喰処・飲処 てんまさ
☎029-224-6460 **終日OK!**
住/水戸市宮町2-2-31 三友ビルB1
営/11:00~14:00(L.O.13:30)、16:00~21:00(L.O.20:30)
休/無



水戸観光コンベンション協会HP



水戸美味(みとうま)HP



水戸には納豆グルメを楽しめるお店がたくさんあるよ! お気に入りのお店を見つけてね!