

水戸の納豆を食べてみませんか？
市内4社の製造業者の
ギフトセットを紹介します
お中元などにもおすすめです

定番のわらつと納豆に
加え、納豆ふりかけや
干し納豆も楽しめるバ
ラエティパック！

だるま食品 だるま納豆 ギフトNo.1
(柳町1-7-8、☎221-7068)

「雪あかり」や、「四代
目からし」など、さま
ざまな大豆の品種を比
べて楽しめるセット！

水戸の夕焼け
水戸納豆製造
(本町3-8-6、☎221-4281)

店先につるして売られ
ていた姿をイメージさ
せるわらつと納豆や、
そぼろ納豆入り！

たより 天
天狗納豆
(柳町1-13-13、☎221-4225)

黒豆を使った納豆や、
歴史を感じられるデザ
インにこだわったパッ
ケージも魅力！

特選納豆セット
笹沼五郎商店
(三の丸3-4-30、☎225-2121)

市では、4社の納豆を
水戸市優良観光土産品
に登録しています。

もっと知ってほしい たくさん食べてほしい 水戸の納豆

皆さんは、納豆をどのくらい食べ
ていますか。総務省の家計調査によ
ると、水戸市の令和3年1月～4月の1
世帯当たりの納豆の支出金額累計は、
2,284円で、全国1位でした！たくさ
ん食べて年間1位を目指しましょう。

水戸の納豆は、小粒で粘り気が強
いのが特徴です。一方で、最近では、
大粒の豆を使ったものや黒豆を使っ
たものなど、市内でも多くの種類の
納豆が開発されています。

種類や食べ方など、知れば知るほ
ど奥深い納豆。ぜひたくさん食べて
みてください。

INFORMATION

なっとう
7月10日は納豆の日

納豆の日に合わせて、納豆のいろ
はを学べるパネル展示を行います。

期間/7月1日(木)～11日(日)

場所/イオンモール水戸内原2階

▼納豆抽選会

期日/7月10日(土)・11日(日)

時間/午後1時から

場所/イオンモール水戸内原1階

問合せ/茨城県納豆商工業協同組合
(天狗納豆内、☎221-4225)

INTERVIEW

水戸商工会議所
古山哲央さん



「納豆ごはん」以外の
新しい食べ方を――

水戸といえば納豆。でも、納豆ご飯以外の食
べ方をしたことがありますか？――納豆のPR
を担当する古山さんは悩みました。納豆の食
べ方について、市民などに向けてアンケートを行
うと、約7割の方が「納豆ご飯以外では食べた
ことがない」と回答したのです。

そこで、古山さんは、納豆のさまざまな食
べ方に着目。始めたのが「納豆食べ方コンテスト」
です。毎年、市内外から、納豆を使ったキッシュ
や餃子など、数多くのアイデアが寄せられます。
古山さんは、納豆の可能性を模索しながら、そ
の魅力を広く発信したいと語ります。

子どもたちを納豆の味方に

「納豆食べ方コンテスト」では、毎年、テー
マを変えて、納豆の食べ方を募集します。スパー
ツをテーマにした昨年のコンテストでは「みたら
し納豆パイ」などがゴールド賞に輝きました。

4年目を迎える今回は「オレたちのさいぎよう
なっとう」をテーマに、子どもたちからアイディア
を募ります。合わせて、「納豆嫌いの子どもも食
べる魔法のレシピ」と題し、大人からもアイディア
を募集します。



みたらし納豆パイ

今回の「納豆食べ方コンテ
スト」の概要や、過去の受賞作
は、右の二次元コードから
確認できます。



「うちの子どもたち、実は納豆が苦手な
んですよ」と苦笑いする古山さん。自宅
でも試行錯誤しながら、納豆嫌いを克服す
るためのアイデアを考える日々だそうです。
最近成功したレシピは、細かくした納豆、
酢、オイル、塩、コショウを混ぜるだけ
の、「納豆ドレッシング」だと言います。

「納豆好きなお子も増やすために、
今後も楽しいイベントを開催します。そし
て、水戸が毎年、納豆支出金額1位になる
ことを目指したいです」と古山さん。今後の
夢も広がります。

特集 切っても切れない 水戸と納豆

水戸と言えば、納豆――
栄養も豊富で、おいしく食べられる納豆は、
私たちの食卓に欠かせない食品の一つです。
皆さんは、水戸と納豆の関係や、
その起源を知っていますか？

今回の特集をきっかけに、水戸の名産「納豆」に
もっと親しんでみませんか。

問合せ/観光課(☎232-9189)

2021 1936 1896 1889 1884～1889 1083

現在、市内では4社
の製造業者が納豆を
生産しています！

↓土産品として納豆が人気に

水戸駅のホームで販売を開始

偕楽園で第1回「観梅デー」開催

水戸納豆の先駆者
笹沼清左衛門、宮城へ

宮城県で納豆製造が盛んと聞きつけ
た笹沼清左衛門が、製造技術を学ぶ
旅に出る。二年間の修行後、水戸に
戻り、独自の方法で商品化に成功
↓水戸天狗納豆の生産開始

水戸鉄道が開通
旅行者でにぎわっていた水戸駅前広
場で、納豆の販売を開始

八幡太郎義家伝説
八幡太郎義家(源義家)が、現在の渡
里町の一盛長者の屋敷に泊まったと
き、馬の飼料の残りの煮豆から、納
豆が発生したとの伝説

水戸と納豆の歩み

納豆について
知りたくなったら/
納豆なんでも展示館

納豆の歴史や昔の製造機械、手軽に
食べられる納豆レシピなど、納豆につ
いて詳しく学べます。
所在地/三の丸3-4-30
開館時間/午前9時～午後5時30分
入館料/無料
問合せ/笹沼五郎商店(☎225-2121)

みとちゃんが
納豆工場に潜入！

納豆のつくりかた

- ① 原料の大豆の袋だよ。重たそうだね！
- ② 豆を洗って水に浸すと、豆の大きさは約2倍に！
- ③ 大きな窯で、1時間30分蒸すよ！
- ④ 納豆菌をたっぷりかけて
- ⑤ 手作業でわらに包んでいくよ。はやーい！
- ⑥ 40℃、湿度90%以上の暗いお部屋で、20時間発酵させるよ
- ⑦ 納豆菌を休ませるために冷蔵、熟成させて…

おいしい納豆の完成！

発酵前の納豆とツーツョット♡

笹沼五郎商店 笹沼寛さん