



ソムリエコーナー

しよいか〜ご千葉店

食育ソムリエ 早野 留美子

7月10日は何の日？
そう！納豆の日！！



納豆の日は、関西納豆工業協同組合が、1981年に関西地域限定の記念日として制定し、全国納豆協同組合連合会が1992年に改めて全国の記念日として制定した。

納豆は煮る蒸すなどして柔らかくした大豆を納豆菌によって、発酵させた発酵食品。一般的に「糸引き納豆」を指します。

近年では、健康食品として注目を集め、和食の基本的な食材の一つとして食品売場で一年を通して手に入れる事ができる。

(ウキペディアより)

納豆に使われる大豆の種類

黄大豆・・・定番でクセがない。味わいがある。

青大豆・・・希少性が高く、甘みが強い。

黒大豆・・・納豆特有のにおいが少なく、適度な歯ごたえがある。

※ひきわり納豆は最初に砕いて皮を取り除いてから水に浸したのち茹でて発酵させて作ります。



栄養・効果

大豆を発酵させて作る納豆は、良質なたんぱく質と鉄分、食物繊維が豊富。

粒の大きさの種類

大粒・中粒・小粒・極小粒・超極小粒・ひきわりの順になり、原料となる大豆の粒の大きさについては農林水産省の農産物規格規定によって定められている。

丸目のふるいを使って振り分ける。

(超極小粒については規格規定はない)

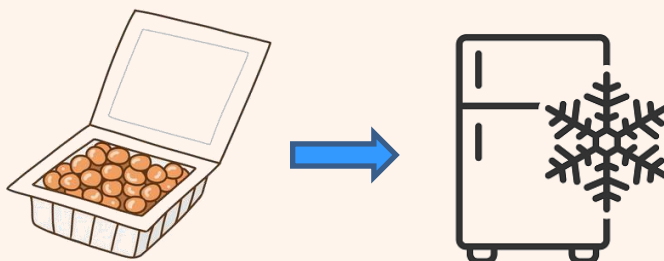
区分	ふるいの目の大きさ
大粒	7.9mm (種類によって 8.5~9.1mm もある)
中粒	7.3mm
小粒	5.5mm
極小粒	4.9mm

納豆の保存方法

納豆は発酵食品のため、高温環境下で再発酵が進んで品質が低下する可能性があるため、10度以下の冷蔵保存が適切。冷凍庫で長期保存も可能ですが、賞味期限を超えてから保存された納豆は風味が悪くなる可能性もあります。

<納豆をパックごと冷凍する場合>

未開封の納豆パックをラップで包み、空気に触れないように保存容器に入れ冷凍保存



◎解凍するポイント◎

1日から半日ほど前に冷蔵庫に移し、自然解凍します。

風味は健在のはずですが、解凍後は賞味期限に関わらずすぐ食べましょう。

※味噌汁やチャーハンといった加熱調理に使う場合は解凍しないでそのままでも使えます。粘り気が少なく糸をひかないため調理がしやすいです。



悪くなっている納豆の特徴

- ・普段とは異なるにおいがする
- ・全体的に水っぽく、糸を引かない
- ・表面が変色している

<<納豆のチーズ焼き>>

納豆・・・1パック、とろけるチーズ・・・大さじ2

小麦粉・・・大さじ2、マヨネーズ・・・大さじ1

水・・・大さじ1、塩コショウ・・・適量

油またはオリーブオイル・・・大さじ2



1. ボウルに小麦粉、マヨネーズを入れ、混ぜて柔らかくならないように水をいれていく。
2. 1に納豆とチーズを入れ、塩コショウを入れ混ぜ合わせる。
3. フライパンに油をひき、2を流し入れ、お好み焼きを作るように広げ中火で焼く。
4. きつね色にかリッと焼けてきたら裏返して焼く。
両面が焼けたら、好みの大きさにカットして皿に盛り付ける。
お好みで納豆についているタレやポン酢・しょうゆをかけて
召し上がれ～

しょいか～ご千葉店には2軒の業者さんが販売しています。

あづま食品さん



三浦食品さん



いろいろな納豆をご用意いただいています。ぜひご賞味ください！！