

なっとう 納豆

なっとうは、蒸した大豆をわらなどで作った筒に入れ、納豆菌を繁殖させて作る発酵食品です。ネバネバした糸を引く「糸引き納豆」と乾燥させた糸を引かない「塩辛納豆」の2種類に大別できます。納豆は主に日本列島の東側で食され、朝食の人気メニューの1つですが、関西ではあまり好まれない傾向があります。納豆は昔から日本人の食生活に浸透していましたが、近年では、健康食品としても高い注目を集めています。

納豆はいつ頃から食べられるようになったのかは不明ですが、縄文時代の終わり頃には中国大陸から稲の作り方が伝わり、米や大豆の栽培が普及した弥生時代頃には、すでに納豆のような食べ物はあったという説があります。納豆という文字が最初に文献に出てきたのは平安時代のことです。庶民の生活を描いた藤原明衡作の『新猿楽記』の中に登場したのは、塩辛納豆というもので、煮た大豆を麹菌で発酵させ、塩や香料などを加えて乾燥させた、糸を引かない納豆のことです。納豆が一般庶民の間で広く食べられるようになったのは、江戸時代になってからのことです。納豆は元々、今のように一年中手に入るものではなく、主に冬の食べ物だったそうです。江戸時代中期以降になると、江戸などの大都市では一年中食べられるようになりました。当時は、主に納豆売りが元気のいい掛け声と共に、売り歩いていましたが、当時の川柳にもしばしば登場するほど、納豆売りは江戸の朝には欠かせないものでした。栄養たっぷりの納豆は、1日の活力源補給という意味で、ご飯と味噌汁と共に朝の定番メニューとして昔から日本人に親しまれてきました。7月10日が「納豆の日」と制定されていることから納豆の人気ぶりを垣間見ることがができます。

納豆は地域や製造方法によって様々な特徴を持ち、国内だけでも複数の納豆が存在します。糸引き納豆は「丸大豆納豆」、「挽き割り納豆」と「五斗納豆」の3種

るい わ まる だいず なつとう だいず まる に なつとうきん はっこう にほんじん
類に分けられます。丸大豆納豆は、大豆を丸ごと煮て納豆菌で発酵させた、日本人
ふだん た なつとう ふつう にまめ ちが なつとう どくとく にお
が普段よく食べている納豆です。普通の煮豆と違い、納豆がネバネバと独特の匂い
も ひみつ なつとうきん なつとうきん にまめ ひとはだ あたた
を持つ秘密は納豆菌にあります。納豆菌をかけた煮豆は、人肌くらいに温めると、
なつとうきん なつとうきん ふ かお もと せいぶん つく だ なつとう か
納豆菌がどんどん増え、ネバネバや香りの元となる成分を作り出し、納豆に変わる
のです。その時^{とき}に、アミノ酸^{さん}など旨味^{うまみ}の元^{もと}になる成分^{せいぶん}や、ビタミンK2、ナットウキ
ナーゼ^{にまめ}といった煮豆^{えいよう}にない栄養素^そも作り出^{つく}します。ネバネバの正体^だは、アミノ酸^{しょうたい}の
いっしょ 1種^{さん}のグルタミン酸^{いちれつ}が1列^{ごまん}に5万個^{こちか}近くもつなが^{なが}ってできた長い系^{いと}とフラクタンと
いう糖質^{とうしつ}がたくさん絡み合^{から}ってできた^あものです。納豆^{なつとう}には健康^{けんこう}な体^{からだ}を維持^いするため
に必要^{ひつよう}なタンパク質^{しつ}、脂質^{ししつ}、炭水化物^{たんすい}、ビタミン^{かぶつ}、ミネラル^{ごだいえいよう}の五大^そ栄養素^{すべ}が全て^{ふく}含
まれています。その様々^{さまさま}な栄養素^{えいよう}はコレステロール^{ちゅうせいしぼう}や中性脂肪^へなどを減^へらすのみな
らず、骨粗鬆症^{こつそしょうしょう}を防止^{ぼうし}する働き^{はたら}や、肌^{はだ}の調子^{ちょうし}を整^{ととの}える効果^{こうか}も期待^{きたい}できます。また、
ちょうないかんきょう かつせい か しょくもつせんい なつとうきん いっしょ と めんえきりょく たか
腸内環境^{こうか}を活性化^かさせる食物繊維^{しょくもつせんい}と納豆菌^{なつとうきん}を一^{いっしょ}緒^とに摂^とれるため、免疫力^{めんえきりょく}を高^{たか}める
効果^{こうか}もあります。

なつとう にほんどくとく しょくひん おも るいじ た もの せかい さまざま ちいき
納豆は日本独特^{なつとう}の食品^{にほんどくとく}だと思われ^{しょくひん}がち^{おも}ですが、類似^{るいじ}の食べ物^たは世界^{もの}の様々^{せかい}な地域^{さまざま}
に存在^{ちいき}するよう^{ちいき}です。納豆^{なつとう}を使用^{しよう}したレシピ^{ほうふ}も豊富^{なつとう}にあります。納豆^{なつとう}そば^{なつとう}や納豆^{なつとう}巻^{なつとう}
き寿司^{ずし}など和風^{わふう}のもの^{なつとう}だけではなく、納豆^{なつとう}ピザ^{なつとう}、納豆^{なつとう}パスタ^{なつとう}など色々^{いろいろ}な系統^{けいとう}の料理^{りょうり}
との組み^く合わせ^あが可能^{かのう}で、バリエーション^{むげん}が無^い限^かにある^いと言えます。海外^{かいがい}でも比較^{ひかく}
的^{てきかんたん}簡単^{にゅうしゆ}に入手^{なつとう}できる^{おお}ようになった^{かてい}納豆^{しょくたく}は、より多^とくの家庭^いの食卓^{しょくたく}に取り入^とれられる
よう^ひになる^{とお}日もそう遠^とくはない^ひのかもしれ^とません。