

伝統の食文化を守り健康を支える

みなさんは干し納豆をご存じでしょうか。今回は、2023年12月から class A 仕入れマーケットに仲間入りした、いばらき食品工業の「ほし納豆」のできるまで取材してきました。

いばらき食品工業は、茨城県結城郡の、周囲を田んぼに囲まれ、振り返れば筑波山が雄大に広がる、そんな場所にあります。代表の小谷野貴徳さんは3代目に当たります。

かつて茨城県内では納豆だけでなく、干し納豆を作るメーカーがいくつもあったそうですが、今はわずか数社が作っているだけ。その数社も後継者がなく、今の代での廃業を余儀なくされているため、残るのは当社だけになるのではと小谷野さんは心配しています。

よく混同されるものに、フリーズドライによるものがありますが、作り方も食感も全く異なります。食感はフリーズドライがサクサクなのに対して、干し納豆はドライフルーツのようで少し弾力もあります。

納豆の保存食として江戸時代から作られてきた、茨城の伝統的な食品である



3代目 代表の小谷野貴徳さん

干し納豆。天日に干すことで、椎茸が干し椎茸になって栄養価が高まるように、納豆よりもたんぱく質、カリウム、鉄、亜鉛が1.5倍から2倍に増えるそうです。そもそも植物性のたんぱく質源としてその栄養価が認められている納豆。それよりも栄養価が高いということであれば、上手に取り入れたいものです。まさに健康食品です。

さて、気になる作り方です。まずは納豆を作ります。大豆を一晩水に漬けてふ

やかし、蒸して、納豆菌を入れて発酵させて納豆にします。それを天日で、夏場なら2日、冬場であれば3～4日かけて乾燥させます。朝8時ごろからござに広げ、まんべんなく乾燥するように時々手でゴロゴロと豆を転がします。柔らかい時はやさしく、乾いて硬くなってきたら少し力を入れて転がします。冬の寒い日も、夏の暑い日も行う大変な作業です。そして夕方になる前にしまします。翌日また広げて同じことを繰り返し、納豆を乾燥させるという根気のいる仕事です。天気にも左右されます。

しかし、独特の食感と栄養価は、太陽の恵みがあつてのもの、小谷野さんはこの天日干しだけは譲れないと言います。「いずれは、できる部分は機械も導入して効率化していきたいと考えていますが、天日干しは無くしてはならない工程なので、これだけは無くせません」と。



一晩水につけた大豆を蒸す



蒸しあがった大豆に納豆菌を入れ発酵させる



できた納豆を天日で干す。完成するまで日没前にしまい、翌日また広げるを繰り返す

おじさんの代から始めた干し納豆作り。以前は継ぐことになるとはまったく考えていませんでした。2代目のお父さんがおじさんと一緒にやっていたのが、おじさんが急逝し、お父さん一人ではできないということで、腹をくくって会社をやめ、干し納豆作りに加わったのだそうです。そして何年か一緒に働き、代表を継いだのが3年前。すると景色がいつぱんに変わりました。代表になったことで、それまでは気付かなかったことが、急に見えてきて、どうしたら商売も職場環境も良くすることができるのか、仕事のことばかり考える日が続いたそうです。少しずつ改善を進める日々が続いているそうです。

そんな中で、class A 仕入れマーケット

と出会い、薬局という新たな販売先ができて、これを機会により多くの人に干し納豆を知ってもらい、健康に役立ててほしいとのこと。「納豆のねばねばが苦手という方にはぜひ試していただきたいです。納豆と違って持ち歩くこともできるので、おやつやおつまみだけでなく、登山やハイキングにもおすすめです」と小谷野さん。単なるお菓子ではなく、たんぱく質も摂取できるので、確かに登山やハイキングには重宝しそうです。非常食としても役立つのではないのでしょうか。

昔はごはんの上のせて、お湯をかけてお茶漬けとしてもよく食べられていたそうです。手早く食べられて、忙しい農作業の合間の食事にちょうどよかったのでしょう。水分がないのでおにぎりに入

れてもいいかもしれません。

いま作られているのは、初代の時から作り続けられている「伝承造り(プレーン味)」、「青のり」、「七味」の3種類ですが、次なる商品も開発中とのこと。「干し納豆は、納豆がお好きな方にはもちろん気に入ってもらえると思いますし、苦手な方でもこれなら食べられるという方もいます。伝統的健康食である干し納豆を多くの方に知って、食べて頂き、絶やさないように作り続けていきたいと思っています。納豆をよく召し上がる地域ではきっと気に入ってもらえると思いますので、ぜひ一度食べてみていただきたいです」と小谷野さん。

薬局で取り扱う商品として試してみたいかがでしょうか。

(撮影：篠田英美)



class A 仕入れマーケットで扱っているほし納豆。左から七味・伝承造り・青のりの3種



作業場からも望める雄大な筑波山。秋の紅葉は格別



商品の仕入れは class A 仕入れマーケットでご利用には会員登録が必要です。会員特別価格で仕入れられます。新規会員登録は <https://www.classamarket.net/regist.php> から。