水戸×納豆コンテンツ紹介
納豆にまつわるTopics! “なっとぴ”

水戸市には
こんなにたくさんの
納豆にまつわる
コンテンツがあるんだよ!
要チェック♪



水戸市では、「納豆」をテーマにした様々な取り組みを行っているのをご存知ですか？
ここでは「納豆」にまつわる情報やイベントを紹介します。

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（わらふく）

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（わら）つと！ 「福藁（ふくわら）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!今日のごはんにいかがですか♪

HPはこちらから



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！ 水戸市の納豆にまつわるイベント



水戸市では「納豆早食い世界大会」やわら納豆の無料配布イベントなど、様々な取り組みを行ってきました。毎年７月10日には「納豆の日」にちなんで、納豆にまつわるイベントが開催されています。2022年には、納豆の日を定めた条例も制定されました。一緒に納豆のイベントを楽しみましょう♪





2016年 納豆支出金額日本一奪還

2016年総務省家計調査における水戸市の年間納豆支出金額は、一世帯あたり5,565円となり、納豆支出金額日本一を奪還しました。水戸市が1位となったのは、2013年以来、実に３年ぶりでした。

ねばテレ

YouTube のチャンネル
「ねばねばTV」で、子供から大人まで楽しめる動画を毎日配信しているネバ! ぜひ見に来てネバー!

父は大豆、母は納豆菌。納豆を世界中のみんなに好きになってもらうために
この世に生まれた納豆の妖精。
それがねば～る君!

納豆の妖精
いばらきの魅力発信隊 ねば～る君



© 710/MM

問い合わせ先 水戸市観光課 TEL.029-224-1111

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



納豆の妖精
いばらきの魅力発信隊 ねば～る君

© 710/MM

水戸市マスコットキャラクター みとちゃん

水戸の納豆歴史

水戸市は全国的にも「納豆」の名産地として知られていますが、そもそもなぜ水戸市が納豆で有名になったのかご存知でしょうか。ここでは水戸市における「知られざる納豆の歴史」を紐解いてみましょう。



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」という伝説が残っています。



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。独自の製法で絲引き納豆の商品化に成功しました。

★2022年6月時点の情報です。

絶品

水戸の納豆料理が味わえるお店

水戸まちなかMAP



本場水戸

納豆みやげ

納豆 水戸市内製造会社

わらつと納豆5本束（からし付き）…970円

藁の香りが懐かしい、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。
（笹沼五郎商店）



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

天狗納豆 株式会社

1910年（明治43年）創業。笹沼清左衛門の次男・辰蔵が創業者で、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を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



干し納豆…648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。（天狗納豆）



雪あかり…277円

第24回全国納豆鑑評会優良賞、第17回全国納豆鑑評会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）

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…788円

地元茨城県産小粒大豆を使用したパック納豆90g5個入セット。歯ごたえのしっかりした食感が特徴です。（だるま食品）

納豆料理が味わえるお店一覧

★2022年6月時点の情報です。表示価格は税込（10%）です。
メニュー内容や価格等は変更になる可能性があります。
あらかじめご了承ください。

1 洋食



納豆ハヤシオムライス…900円
ふわふわオムレツと納豆、ソースの相性抜群♪テイクアウトもOK!

洋食屋 花きゃべつ
☎029-306-6850　終日OK!
住／水戸市南町2-6-31 加瀬ビル1F
営／11:00～15:00［テイクアウト～19:00］
休／日・祝

2 居酒屋



なっとう巾着あげ……550円
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 エコールドミトビル2F
営／17:00～L.O.22:30
休／日

3 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／無

4 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.翌2:00］　休／日

5 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　終日OK!
住／水戸市宮町2-7-28
営／11:00～14:00、17:00～22:00
休／日・祝・土昼

6 居酒屋



納豆とオクラのキツネ揚げ…520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／日、又は連休の場合最終日

7 居酒屋



五色なっとう……910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 かしの木 千
☎029-224-1639　終日OK!
住／水戸市宮町2-2-5
営／11:00～14:00、17:00～22:00
休／日

8 居酒屋



納豆メンチ……650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

9 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17:00～L.O.22:00、土日祝15:00～L.O.21:30

10 和食



上天納豆そば……1,485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／11:00～22:00
休／無

11 居酒屋



きつね納豆の七福来塩唐辛子…560円
みかんの酸味と豊かな香り 塩入り七味唐辛子が絶妙!

常陸之国 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／17:00～24:00
休／無

12 和食



納豆アイス……480円
水戸名物の納豆や常陸牛のメニューが充実しています。

わさびの花
☎029-303-1300　ディナーのみ
住／水戸市宮町1-7-20 ホテルテラスザガーデン水戸1F
営／11:30～14:00、17:00～23:00
休／日

13 居酒屋



田吾作納豆……935円
鮮度抜群のお刺身の切れ端を使った名物メニュー。ご飯にかけても絶品!

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

14 寿司



梅しそ納豆巻き……220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／水戸市城南1-3-12
営／11:30～13:30、18:00～22:00
休／日、祝土の昼

15 居酒屋



お出しで食べる納豆チーズオムレツ…900円
やさしい味のお出し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／18:00～24:00［金・土～翌1:00］
休／日

16 居酒屋



梅と納豆のきつね揚げ…660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　休／火
営／平日、土、17:30～23:30 L.O.23:00
日、祝15:30～22:30 L.O.22:00

17 居酒屋



納豆と山芋の鉄板焼き…734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／16:00～L.O.23:00
休／月

18 ラーメン



水戸納豆らぁめん…1,000円
スープは赤味噌、白味噌からお選び頂けます。地元で人気の天狗納豆使用。ぜひご賞味あれ!

蘭 丸 らんまる
☎029-291-3983　終日OK!
住／水戸市中央2-4-3
営／11:00～24:00
休／不定休

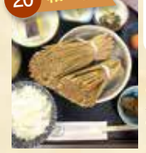
19 和食



海老真丈と納豆真丈の変わり衣揚げ…900円
刻んだ納豆と白身魚のすり身を合わせたふんわり触感の磯辺揚げ。ディナー限定。

とう粋庵
☎029-305-7560　終日OK!
住／水戸市千波町2755-1
営／11:30～L.O.14:00、17:30～L.O.21:00
休／火（祝日と重複する場合は翌日）

20 和食



藁納豆定食……1,000円
藁納豆一本! The水戸定食です。水戸産コシヒカリ、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／10:00～16:00［観梅期間～18:00、ディナー要予約］　休／無

水戸のまちなかには納豆料理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!





1936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客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、そばろ納豆やほし納豆等、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!