NATTO KAWARABAN

令和４年７月
発行：水戸市
協力：水戸市 わら納豆推進協議会
茨城県納豆商工業協同組合水戸支部
全国納豆協同組合連合会



食べて美味しく カラダも喜ぶ 水戸のわら納豆

なっとう豆知識

納豆は「いいこと」いっぱい

納豆はカラダにいいとよく聞きますが、具体的にはどんな「いいこと」があるのでしょうか。

「ナットウキナーゼ」の発見者であり「納豆博士」こと倉敷芸術科学大学名誉教授・須見 洋行（すみ ひろゆき）先生にうかがいました。

健康にいいこと

納豆の効果としてまず挙げられるのが、脳梗塞や心筋梗塞をはじめとした血栓症の予防効果です。納豆に含まれる「ナットウキナーゼ」には血栓を溶かす働きがあるため、エコノミークラス症候群などにも有効です。

また、がん細胞を攻撃するナチュラルキラー細胞を活性化させる働きもあるため、がんにもなりにくくなります。

さらには、アルツハイマー型認知症の予防や治療にも効果が期待できます。



美容にいいこと

ナットウキナーゼは、美容にも効果があります。シミ、そばかすの原因となるメラニンを作るのは、チロシナーゼという物質です。ナットウキナーゼは、このチロシナーゼの活性を抑制します。

また、エラスチンなどの肌を美しく保つ成分は体内で吸収されにくいのですが、ナットウキナーゼはそれを強力に分解し、吸収しやすくします。

加えて、血行を促進させるブラジキニンを産生する能力もあり、これらの効果を有する納豆は肌を健康に保ち、美肌効果が期待されます。



須見 洋行（すみ ひろゆき）

医学博士。1974年、徳島大学医学部大学院修了。1980年、シカゴ大学で研究中「ナットウキナーゼ」を発見。1986年、日本で初めてその研究成果を発表。宮崎医科大学生理学助教授、倉敷芸術科学大学教授などを歴任。

～千年前の姿を今に残す～

水戸のわら納豆

水戸の納豆を象徴するのは、わら苞（※1）に包まれた「わら納豆」。

わら納豆は、明治初期に初代・笹沼清左衛門によって商品化され、鉄道の開通をきっかけに水戸駅の土産品として評判を呼び、納豆といえば水戸、というイメージを全国に定着させました。

このわら納豆、およそ千年前、いにしえの納豆の姿をとどめる伝統食品でもあります。日本における納豆の発祥には諸説ありますが、中世、奥州に向かう源義家の軍勢が、軍馬に食べさせる稲わらに煮豆を包んだところ発酵（※2）し、わら納豆の原型が生まれたとする伝承が、水戸を含む東日本各地に残っています。納豆は祝い事の食事や供え物としても盛んに作られ、茨城県内ではお歳暮、お中元などの贈答品として今も親しまれています。

※1わら苞（つと）とは、稲わらを束ねて作った包み（表面写真）のことです。
※2大豆を発酵させる納豆菌（通称）は、稲わらに多く住む枯草菌という善玉菌の一種です。現在のわら納豆は、わら苞を完全に殺菌し、納豆菌を加えた煮豆を包んで発酵させています。

わら納豆が…消える？

今、わら納豆に必要なわら苞の生産が危ぶまれています。

昭和40年代頃まで、米作りは手作業が中心でした。稲刈り後に水田で乾燥させる稲穂は、秋の実りを知らせる風物詩。お米を脱穀した後の稲わらは、わら苞だけでなく家屋の建材、かまどの燃料など生活の隅々に使われ、多くの農家がわら苞を出荷していました。

昭和後期になると、米作りは一気に機械化が進みます。稲刈りと脱穀を一度にこなすコンバインの普及は生産効率を劇的に向上させ、日本の食料自給を支えた一方、稲わらの生産は減少しました。今では、茨城県内でわら苞を生産する農家は数軒を残すのみとなり、このままでは、わら苞の生産が途絶えかねない状況にあります。

わら納豆を未来へつなごう

福藁プロジェクト

「福藁（ふくわら）プロジェクト」は、農福連携（※3）により、わら苞生産の伝統を未来へつなぐためのプロジェクトです。平成29年、農家、福祉サービス事業所、市内納豆製造会社4社により「水戸市わら納豆推進協議会」が設立され、プロジェクトがスタートしました。

※3農業分野（従事者の確保）と福祉分野（就労支援先の確保）のニーズをwin-winで解決する連携のことです。



プロジェクトのわら苞生産



わら納豆の購入は、障がい者福祉の向上や、日本が誇る発酵文化の伝承につながります。ぜひご賞味ください！



BEAN TO NATTO プロジェクト

水戸市では、水戸の納豆文化を発信するため、納豆づくり体験の取組として納豆用大豆を栽培する試みも行っています。6月18日（土）、水戸市ふるさと農場にて親子参加で種まき体験を行いました。今後、栽培の様子や収穫後の納豆づくりを「水戸市わら納豆推進協議会」公式 Instagram などでリポートしていきます。

詳しくはコチラ！

水戸市の納豆製造会社

だるま食品株式会社

だるま納豆（からし付き）



5本束（70g×5）¥972（税込）

地元愛の成せる味

だるま納豆では、茨城県産大豆を会社の商品全体の約97%使用しており、地元大豆にこだわった納豆作りを行っています。また、古品種大豆「農林一号」を使用したわら納豆も製造しており、様々な納豆の味を楽しめます。

住所 茨城県水戸市柳町1-7-8
TEL 029-221-7068

水戸納豆製造株式会社

水戸納豆 茨城県産大豆使用（たれ・からし付き）



2本束（70g×2）¥648（税込）

皆も認めるこだわり

全国納豆鑑評会において第17回優秀賞（雪あかり）、第22回優良賞（四代目からし）、第24回優良賞（雪あかり）を受賞。伝統を大事にしながら、常にお客様に喜ばれる商品の開発にも力を入れ、新商品を作り続けております。

住所 茨城県水戸市本町3-8-6
TEL 029-221-4281

天狗納豆株式会社

天狗のわら納豆（たれ・からし付き）



3本束（70g×3）¥756（税込）

変わらず、シンプルに

昔から納豆に必要なものは大豆と「わら」でした。そしてもう一つ必要なものは納豆菌の力。これは時代を経ても変わらない基本です。シンプルだからこそ創業以来変わらぬ手作業で「わら納豆」を作り続けています。

住所 茨城県水戸市柳町1-13-13
TEL 029-221-4225

株式会社笹沼五郎商店

天狗納豆（からし付き）



5本束（70g×5）¥970（税込）

歴史が紡ぐおいしさ

明治22年創業時の製造方法を継承。お客様のニーズに合わせて数種類の大豆を使用し、大豆本来の味を感じられる納豆づくりを大事にしております。水戸納豆発祥の会社として、わら納豆を今後も大事に継承していきます。

住所 茨城県水戸市三の丸3-4-30
TEL 029-225-2121