

食文化と発酵 つれづれの記

納豆編

【野村邦男】(高 12 期)

現在、和食の魅力が急速に世界に広がり日本でも見直されている。四季折々の豊富な食材、美しく美味しい料理などいろいろな要因があるが、その中でも微生物の働きを活かした日本特有の発酵食品が再認識されている。特に発酵食品である納豆は食卓を彩る美食のようなものではないが、天然の薬用食品と言われるほどに優れた食べ物であり陰で人々の健康を支えている。しかも一年中どこでも手に入る身近で安価な食べ物である。

現在日本人の平均寿命が世界のトップレベルになっているのは生活環境・食生活・医療体制などさまざまな要因があるが、その中でも大豆を原料とした納豆を日常食にしていることも要因の一つであると言われている。

わが家では味噌汁に続き納豆の調理が私の係となっている。日頃から自らいろいろな納豆料理をつくり食していると納豆のパワーを実感することが多い。

納豆は微生物が生きている発酵食品

日本人は弥生時代以降の稲作によって米を主食にして野菜・豆類・魚介などを副菜とした食生活を送ってきた。特に大豆は米と並び日本人の食生活に欠かせない食べ物でありタンパク源であった。先達は大豆にさまざまな創意工夫を加え味噌・醤油など発酵食品を生み出し、食生活を豊かものにしてきた。

同じように微生物の発酵作用を活用してつくられる納豆はうま味があり、健康に役立つ食べ物として食生活を支えてきた。



長野・安曇野の大豆畑

平安後期、東北地方での戦役で源義家軍が軍馬の飼料として煮た大豆を常備していたところ、偶然に稲わらに包まれた煮大豆が発酵して納豆になったという説がある。昔の人は目に見えない納豆菌という微生物の存在と働きを知らないままに、煮豆がうま味のある納豆に変化することを経験から学び、納豆を手づくりして日常食べるようになった。



後三年の役

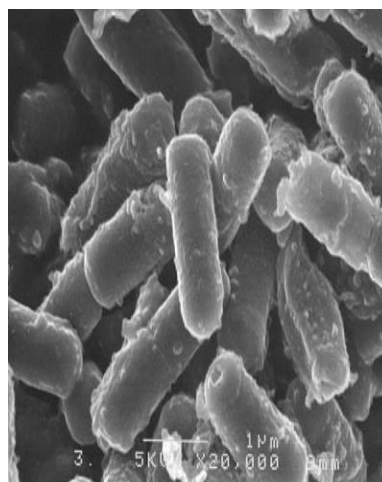


藁の中で発酵する納豆

納豆には千年ほどの歴史があるが、大豆を納豆に品質を変えるのは納豆菌の働きによるものであることが分かったのは近年のことである。1905年農学博士沢村真が納豆菌を発見しその働きを解明したことによりバチルス・ナットー・サワムラと名付けられた。



沢村 真



納豆菌

納豆菌は自然界のどこにでもいる細菌であるが、稲藁が一番住み心地のいい場所のようで1本の藁におよそ1000万個の納豆菌が付着している。納豆菌は40度ほどの温度と適度な湿度があると発酵を始め、2分裂法で細胞

が分裂し幾何級数的に猛烈な速さで増殖する。
先人たちは目に見えない自然界の微生物・納豆菌の働きを活用して納豆を作っていたことになる。

納豆はナチュラルソウルフード

古代より江戸期まで仏教思想の影響で牛・豚・馬などの肉を食べることを禁じられていた。そのため日本人は大豆類を食べることにより、大事な栄養素であるタンパク質を摂取し補ってきた。

大豆は「畑の肉」と云われるように、牛肉に近い17%ほどの豊富なタンパク質を含有している。大豆が発酵し納豆に変質することによって、タンパク質・ビタミン・ミネラル・酵素など栄養素が大幅に増加する。米・麦を主食にして限られた野菜・豆類・魚介・茸などを副菜とする質素な食事の中で、大豆を原料とした納豆は貴重な栄養源となっていたことになる。

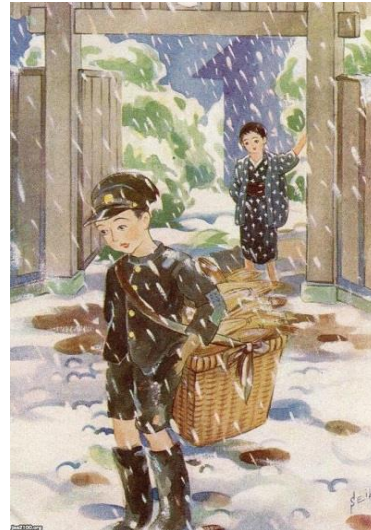


わらづと納豆

江戸期から昭和の前半まで煮た大豆を稲わらに入れて一つ一つ手作りするわらづと納豆を、早朝から納豆売りが「なつとーなつとー」と声を上げながら売り歩いていた。人々は家から飛び出して納豆を買い求め、ご飯と味噌汁と納豆と一緒に食べて一日の活力源としていた。



江戸の納豆売り



昭和の納豆売り少年

現在は工場の自動製造ラインで量産されて、スーパーやコンビニの店頭でいつでも買える状態になっている。納豆の種類も大粒・中粒・小粒・ひきわりなど多種あり、水戸・仙台・山形などの生産地の銘柄を選ぶことができる。納豆には中国伝来の寺納豆（塩辛納豆）と日本独自の糸ひき納豆があるが、現在日常食べているほとんどが糸ひき納豆である。

私たち人間は動物や植物の命が失われたものを食べて、自らの生命を維持している。納豆については微生物の命が活着している状態のものを食べていることになる。納豆菌は体内に入っても生き続け、人の健康に役立つ魔訶不思議な食べ物である。



納豆菌が生きて働いている糸引き納豆

実際に納豆を器に入れて箸で掻き回していると白い糸状のものが生じ、ネバ

ネバした状態になるのが手に伝わってくる。微生物が生きている証である。納豆には独特な匂いがあり、糸を引きネバネバした食感が好きな人と嫌いな人では評価が分かれる。また納豆を愛好する地域の濃淡はさまざまであるが、現在は全国のあらゆる地域で日常食となっていて、まさにナチュラルソウルフードとすることができる。

納豆の食文化と納豆を愛好した人々

納豆の歴史を辿ると、興味深い意外な側面を見ることができる。

茶の湯の大成者である千利休が茶懐石に納豆汁を度々出していたとが、「利休百会記」に記録されている。豊臣秀吉を客人として迎えた茶席にも納豆汁が供せられたとある。納豆汁は庶民の食べ物であるにも関わらず、時の天下人をもてなすのにも使われていたとは興味深い。

江戸時代になると納豆は農民・職人・商人など働く人々の簡便な栄養源として日常の食生活に広く普及する。松尾芭蕉、与謝蕪村、小林一茶などの俳人も納豆を愛好したのであろう、日常生活の中で納豆を食べる数々の句を詠んでいる。冬の寒い時節に体を温めるために納豆汁を食べるという句がある。

朝霜や室の揚屋の納豆汁

蕪村



千利休

与謝野蕪村

北大路魯山人は星岡茶寮という高級料亭を経営し、美食倶楽部を主宰した当代一の美食家として名高い。その魯山人が納豆をこよなく愛し、納豆を如何

に美味しく食べるかという方法をいろいろ研究し書き遺している。納豆茶漬けや納豆雑炊の美味しい作り方など自ら試し手ほどきしをしている。

斎藤茂吉は大正昭和を代表する歌人であり、精神科医にして脳神経病院の院長でもあった。茂吉は大の納豆好きであり自ら食べるだけでなく、多くの人たちに心身の健康のためによいと推奨していた。茂吉の納豆の短歌がある。

われつひに六十九歳の翁にて機嫌よき日は納豆など食む



北大路魯山人



斎藤茂吉

多くの文人も納豆が好きであったようで、夏目漱石の「門」、正岡子規の「病床六尺」、国木田独歩の「武蔵野」などの作品の中で、納豆売りの様子や人々の朝の食事の状景が描き出されている。

今では納豆は全国どこの家庭でも日常食とする安価な食べ物であるが、風雅な茶人や美食家から一般庶民に至るまで幅広い人々に愛好されていたという不思議な魅力を持った食べ物である。

納豆は類いまれなヘルシーフード

納豆には良質な植物性たんぱく質が豊富にあり、ビタミン類、ミネラル類、ナットウキナーゼ酵素など病気の予防や健康増進に効果のある成分が含まれている類い稀な食べ物である。納豆は安価な庶民的な食べ物でありながら、これほど多くの栄養素を含んだ食べ物は世界中でも類が無いと思われる。

医学博士須見洋行が1980年に発見したナットウキナーゼは、納豆に関する認識を大きく変える画期的なものであった。

納豆菌による発酵過程で生成されるタンパク質分解酵素であるナットウキナーゼには血栓を溶解し血流を改善する効果がある。動脈硬化を抑制し心筋梗塞や

脳梗塞を予防する効能があり、脳内の毛細血管の詰まることを防ぎ老人性認知症にも効果があると医学的に解明している。



多くの栄養素を含有する納豆

納豆は大腸ガン・乳ガン・前立腺ガンなどを予防する効能があると言われている。ガン発症には活性酸素の有害性が要因の一つとなっているが、納豆に含まれているカタラーゼは活性酸素を無毒化する働きがあり、サポニンという物質は正常細胞がガン細胞に変化するのを抑える働きをする。

イソフラボン^①はLDLコレステロール(悪玉)の酸化を防ぎ、血管の老化を抑える効果があるとされている。

国立がん研究センターは発酵性大豆食品(納豆・味噌)とガンの発症・死亡の関係性について大規模・長期にわたり調査研究した。その結果、納豆には明らかにリスク低減の有効性あることが証明され、詳細なデータが公表されている。

また納豆には高血圧症・高脂血症・糖尿病などの生活習慣病を予防し改善する薬効があるとされている。納豆に含まれるレシチンは人体を構成する細胞を活性化して代謝を促進し血糖値を下げる働きをする。リノール酸は血管を強くし、LDLコレステロールを減らし動脈硬化を予防する働きをする。

特に納豆に多く含まれるビタミンK2はカルシウムを骨に付着させ、骨を丈夫にして骨粗しょう症を予防する働きがあるとされている。

納豆のネバネバに含まれるビタミンB2は血糖値を下げる効能があり、水溶性食物繊維は整腸作用があり便秘の改善につながり、ビタミンEは体内の酸化を防ぎ免疫力を向上する働きがある。

これほど多様な効能を含有する万能薬のような食べ物は他に無いと思われる。

納豆と多様な食材との相乗効果

納豆はそれ自体単独でさまざまな栄養素を含んでいるが、他の食材と混ぜ合わ

せて食べると健康増進効果のある栄養価が相乗的に高まるという特長がある。

納豆と卵とネギの取合せは、どの家庭でも最もポピュラーな定番となっている。匂いがありネバネバした納豆をおいしく食べる方法として、多くの人々が試行錯誤を重ねたどり着いた取合せである。併せて、豊富で良質なタンパク質・ビタミン・ミネラルなどを摂取することができる。



納豆とネギ、卵



納豆とオクラ

納豆とオクラ、モロヘイヤ、トロロイモなどのヌルヌル・ネバネバ食材を合わせると独特な味わいとなり、のど越しもよくなる。両方に含まれるビタミンB群・ミネラル類・植物繊維などによって免疫力のアップ、疲労回復、老化の防止などの効果があると言われている。

納豆と発酵食品であるキムチ・野沢菜漬・高菜漬・白菜漬などの漬物との取合せは絶妙な味と食感となる。納豆菌と乳酸菌が生きたまま働く相乗効果により腸内環境が改善される。腸が活性化し善玉菌が増えることによって免疫力が向上し、動脈硬化や高血圧の改善に効能があるとされている。



納豆とキムチ



納豆としらす

納豆とイワシなどの稚魚のシラスやチリメンジャコとを取合せ、ご飯を

食べると一層美味しくなり食が進む。植物性タンパク質と動物性のタンパク質が重なり栄養価が高まると共に、魚のカルシウムと納豆のビタミンK2 とが結合して骨を丈夫にしてくれるという効果がある。

納豆の変幻自在な料理メニュー

納豆は変幻自在なのでいろいろな食べ物との相性がよく料理メニューの幅が広がり、簡単に調理できるところに特長がある。

普段食べている和食でも洋食でも納豆を加えることによって、これまでは違った味わいと新しい食感を楽しむことができる。いろいろ試してみると食べ物との取合せには小粒納豆やひきわり納豆が程よく馴染むようである。

味噌汁の具材は四季折々の野菜・豆腐・ワカメなどがあるが、納豆を加えることによって味噌の麹菌と納豆菌の両方が醸し出す絶妙な味わいとなる。



納豆味噌汁



納豆カレーライス

カレーライスに卵と納豆を入れると、カレー風味にトロ味とコク味が増したおいしいカレーを味わうことができる。

オムレツは納豆に卵・ネギ・ナチュラルチーズを加えて半熟程度に加熱すると栄養満点の豊かな濃厚な味わいになる。



納豆オムレツ



納豆パスタ

納豆とレタス、トマト、アボガドなどを取り合せた野菜サラダやパスタ類のトッピングなどには、新しい感覚の食味を楽しむことができる。

その他、お好み焼き、餃子、かき揚げ、チャーハンなどの焼き物、揚げ物、炒め物に納豆を加えることによって、これまでとは違った美味しい食べ物になる。納豆はこのように他の食材や食べ物との取合せによって、料理のメニューが限りなく広がる類いまれな健康食品ということができる。

こうしたことから現代の世界的な健康志向の大きな潮流のなかで、納豆が多様な効能を含んだヘルシーフードとして海外でも注目されている。

納豆を使った料理は韓国・中国・台湾・アセアン地域ばかりでなくアメリカ・カナダ・オーストラリア・ブラジルなどにも広がっている。

次回はパンの食文化編につづく。

発行日・2023年10月17日
掲載者・深海なるみ(高15期)