



## なっとうは、どうしてできるの

### 種類と作り方

なっとうには、糸引きなっとうと寺なっとうの2種類あります。ふつうのねばねばしたなっとうは、糸引きなっとうといい、蒸した大豆になっとう菌をまぜて発酵させたものです。寺なっとうは、大豆こうじ菌を塩水につけ、数か月から1年ねかせたものです。浜なっとうともよばれます。水分が少なく、長く保存できます。

### 家庭でも作れる

なっとう菌は、ワラにたくさんついていて、むした大豆をワラにまいてつつみ、あたたかくしておく、なっとうになります。家庭でもワラがあれば作ることができますのでためてみましょう。少し前までは、工場でもこの方法で作っていました。今は、なっとう菌を育てて、むした大豆の上にふりかけています。

### ワラがないときの作り方

ワラについたなっとう菌が大事です。ワラが手に入らなければ、売られているなっとうで代用します。むした大豆200グラムに、なっとう大さじ1ぱいの割合でまぜて、容器に入れます。むした大豆の温度が80度Cぐらいの、まだ熱いうちにまぜてください。容器を40度Cほどの温度が保てるこたつの中に入れておけば20時間ほどでできます。

(監修・中山 周平)

