



なっとうはどうやって作るの

古くからある健康食品「なっとう」

なっとうは、よくにた大豆を、なっとう菌によって発酵(酵母などののはたらきで、でんぷんや糖分が分解してアルコール・炭酸ガスなどが生じること)させた食品です。日本では、古くから食べられており、低カロリー、高たんぱくのすぐれた健康食品です。なっとうには、大徳寺なっとう、浜なっとう、糸ひきなっとう、雪割りなっとう、干しなっとうなどいろいろな種類があります。ご飯といっしょに食べたり、なっとうあえ、なっとうじる、なっとうもちなどにして、食べられたりしています。

おいしい手作りなっとうの作り方

用意するものは、大豆300グラム、ポリ容器、なっとう菌、保温用具などです。

まず、大豆を水でよく洗い、洗った大豆を一晚水につけておきます。その大豆をおよそ4時間から5時間かけてにます。次に、にた大豆になっとう菌をうえつけます。この場合、お店で売っているなっとうを、なっとう菌のかわりに使う方法が簡単です。にた豆200グラムに対して、お店で買ったなっとうをおおさじ1ぱいの割合でよくかき混ぜます。混ぜ合わせたものを、用意した容器(弁当箱やポリ容器を利用)に盛りこみます。容器に盛りこむときには、に豆が熱いうちにしなければいけません。これを厚手のタオルなどでつつみ、温度を40から42に保ち、およそ20時間ほどすると、なっとうになります。

なっとうができ上がったら、あたためるのをやめ、部屋の中においておきます。そうすると、かおりのよい、おいしいなっとうができ上がります。(監修・青木 国夫)

