

# 納豆

材料	約 200g 分
大豆	100g
納豆(種用)	5g
ホワイトリカー	大さじ 2

▼蒸すとき  
圧力鍋、ざる、すのこ

▼保温するとき  
熱湯消毒できる容器、ステンレストレイ、ラップ、ダンボール箱、新聞紙、アルミホイル、温度計、電気あんか(保温器具)、バスタオル 2 枚



1 大豆はたっぷりの水に、8 時間から 12 時間つけておきます。



2 圧力なべにすのこを入れ、一緒に入れた水につからないようにします。ザルに十分にふくらんだ大豆を入れ、すのこの上におきます。しっかりふたをしめて火にかけます。圧力がかかってから 20 分間蒸します。



3 火を止めて、ふたを取らずに 15 分ほどそのまま置いておきます。できたら指で簡単につぶせるくらいにやわらかくなったか確認します。かたければ、もう少し蒸しましょう。



蒸し器で蒸す場合

蒸し器に水を入れ火にかけます。

湯気がでてきたらザルに入れた大豆を入れ、空炊きにならないように湯を足しながら、十分柔らかくなるまで 2~3 時間蒸します。



4 蒸している間に、納豆を作る容器を熱湯につけて消毒しておきます。



5 保温箱の用意もしておきます。  
新聞紙 1~2 日分を、ダンボール箱の底と内側にくるりと入れます。  
アルミホイルをしいて電気あんかをのせます。



6 蒸し終わったら大豆が熱いうちに消毒した容器に入れ、種用の納豆を加えてよく混ぜます。



7 容器の上からラップをかけます。  
納豆菌がよく働くには空気が必要なので両端を 1cm くらいずつ開けておきましょう。



8 器やトレイなどの上に大豆の入った容器をのせます。  
保温箱の中に入れ、温度計を差し入れて 40°C 前後になるように電気あんかを調節します。



9 空気が入るように、バスタオル 2 枚をかけてふたをします。  
そのまま 1 日~1 日半(32 時間)くらい置いておきます。  
ときどき温度をチェックして、40°C くらいを保ち続けましょう。  
40°C をこえるときは、電気あんかの温度を調節するか、もっと涼しいところに持っていきます。  
雑菌が出て納豆菌のじゃまをするので、30°C 以下にならないようにしましょう。



10 とちゅうで大豆が乾燥しすぎるようなら、きりふきでぬるま湯をかけます。



11

大豆に白い粉のように菌がついてきます。  
表面はそれほど、粉状になっていないようでも、下の方はたくさんの菌がついています。



12

できてすぐは、においがきついかもしれません。  
容器のふたをつけて冷蔵庫で1～2日おくと、においは落ちつき、食べごろになります。