



雪国の知恵とつながり「納豆汁」

しんしんと降り積もる雪。寒さが厳しいこの季節に食べる、山形の郷土料理「納豆汁」は、雪国ならではの知恵が込められています。

山形では、1月7日に七草粥の代わりに納豆汁を食べる習慣があります。新鮮な食材がいつでも手軽に手に入る現在と違い、昔は、豆腐、納豆、油揚げ、味噌と4種類も大豆製品の入る納豆汁は、冬の間の貴重なタンパク質をとれる料理として、各家庭で食べられていました。今では珍しくなりましたが、最上地方では「つとこ納豆」と呼ばれる自家製の納豆を作っていたそうです。煮た大豆をわらに入れて、両端を縛ります。その上に布団を何枚も掛け保温することで、自然発酵し納豆が出来上がります。

また、納豆汁に欠かせない食材が、里芋の茎を干して乾燥させた「芋がら」です。歯ざわりの良い独特の食感が特徴の保存食です。ほかの具材としては、塩漬けにしていた山菜類、きのこ、こんにゃく、大根、里芋等を入れることもあり、地域や家庭によってさまざまです。

雪国山形の先人たちは、体の芯から暖まる納豆汁で、冬の間不足しがちな栄養素を補い、長い冬を乗り越えてきました。



納豆汁の材料。冬期間不足しがちな栄養素を補う先人の知恵がつまっている。

美味しい「納豆汁」の作り方

旬の農産物販売と毎月季節感あふれるイベントを開催している、新庄市の「産直まゆの郷」で、新庄のお母さんたちに最上地方の「納豆汁」を作っていただきました。

納豆汁10人分の材料です。

- ・納豆 400～500g?
- ・木綿豆腐 一丁(450g)
- ・油あげ 3枚
- ・わらび (塩漬け)300g
- ・うど 150g
- ・きのこ(もだし又はなめこ) 300g
- ・干しからどり(芋がら) 25g
- ・水 800cc
- ・味噌 大さじ8杯
- ・せり、ねぎ 適量



「産直まゆの郷」の八鍬敏子さんと星川美江子さん。



すり鉢で納豆をすり潰す。



納豆の粒がなくなるまですり潰す。

納豆をすり鉢で形がなくなるまですり潰しておきます。星川さんは、すりこぎの代わりに大根を使います。納豆が逃げにくく、すり潰しやすいと、実家のお母さんに教わってきたそうです。また、八鍬さんのお宅では、半日お酒に浸して柔らかくなった納豆をすりこぎで潰すそうで、材料の下ごしらえをみても各家庭に伝わる方法があるようです。

冬の保存食として塩漬けにしていた山菜、きのこ類を塩出しします。最上地方では、里芋の一種「からどり芋」の干した茎「からどり」を使います。からどりの芋がらは、食べた時のえぐみが少なく、歯ざわりも良いそうです。からどりは、お湯で戻し、冷めたら手もみしながら洗います。

わらび、からどりを1cmに切り、湯通して油ぬきをした油あげと塩出したわらび、「もだし」と呼ばれるきのこ、うどを水で煮ます。

材料が煮えたら味噌、豆腐を加えてひと煮立ちさせます。すり潰した納豆を煮汁でゆるめて溶かし入れ、沸騰直前に火からおろします。納豆を入れてから沸騰させないのがポイントです。

お椀にもって、お好みできざみせり、ネギをのせ、唐辛子をふりかけて出来上がり。



塩出した、わらびとうど。中央が干しからどり。



戻したからどりを1cm位に切る。

最上地方の「納豆汁」

最上地方では、大晦日にお雑煮を食べ、元旦から3日食べるほどの量を作り、朝、昼、晩と「納豆汁」を食べるそうです。正月が明け1月7日の七草にもまた「納豆汁」。そして、冬の法事でも「納豆汁」を食べるそうです。人が集まる時には、「納豆汁」でもてなすため、大きな鍋で20人以上は作ります。

「雪道と納豆汁は後の方がいい」という言葉があると教えていただきました。降り積もった雪道は、先に歩くと容易でないで、誰か先に歩き踏み固まった後の方が良い。納豆汁は、出来上がったばかりよりも、何度も温めなおした方が美味しいとのいわれだそうです。納豆汁を温め直す時は、底に沈んだ納豆が焦げ付かないようかき混ぜながら温めると、より一層おいしくなった納豆汁をいただけます。

寒い冬に体の芯から暖まる「納豆汁」。ぜひご家庭で作ってみてはいかがでしょうか。

干しからどり、塩漬けた山菜は「産直まゆの郷」でも販売しています。



あつあつのうちに召し上がれ。

お問い合わせ・取材協力

新庄「産直まゆの郷」 <http://www.city.shinjo.yamagata.jp/97.html>

山形県新庄市十日町6000-1 tel.0233-23-5007