

稲わらの利用 納豆作り

●大豆の仕込み



大豆はスーパーにあるものだと大粒なので、アメ横にあった極小粒のものを使いました。



$1,000 - 750 = 250$ (g)を水に24時間以上浸しておきます。



藁苞(わらづと)を作ります。稲わらは簡単なハザを作って乾燥させておきました。

この稲わら一本に1,000万個の納豆菌が芽胞の状態です。自然に付着しています。



真ん中辺りをしっかり結びます。



上(穂先)を外側に折り返します。



下(根元)で結びます。



余分なところを切り落として出来上がり。





雑菌や泥を落とす為、煮沸しておきます。納豆菌は 100℃でも生きている事が出来るので問題ありません。また、稲わらの湿り気が醗酵に必要なので乾いてしまったら湯を掛けておきます



前日から準備してある大豆を柔らかくなるまで蒸します。吸水後の豆(右)と生豆(左)です。



蒸し上がりました。4時間かかりました。煮てもよいのですが、皮が破けてしまうと養分が溶け出してしまいそうなので蒸しました。



藁苞(わらづと)を開いて詰めます。大豆の温度を下げないように手早くやる事がコツです。



タスキに結んで新聞紙を巻きました。



余った大豆は紙コップを利用しました。コップの底に稲わらを敷き…。



大豆を入れて…。



その上に稲わらを載せて、大豆を挟み込みました。



最後に醗酵の為の環境づくりです。最適条件は湿度 90%,温度 40℃,18 時間ですが、うまく調整できないので発砲ケースに湯たんぽを入れて 1~2 日様子を見ます。まず、底にソフト湯たんぽを置きます。



藁苞(わらづと)と紙コップを入れます。



上部にも湯たんぽを置きました。



納豆菌は好気性の細菌なので蓋を完全に閉めません。少量であればスーパーの冷凍食品持ち帰り用の保冷バック、熱源は使い捨てカイロ・電気アンカ・電気毛布で代用できますし、ペットボトルにお湯を入れても良いと思います。ペットボトルの耐熱温度は、冷し用で 50℃・ホット用で 85℃です。臭いを気にしない人であればそのままコタツに入れても良いと思いますが、電気代もかかりますし、お勧め出来ません。

●保温(発酵)終了の目安



仕込み後 18 時間、発砲ケース内の温度を計りました 30.4℃です。まあまあの保温状態です。また、ほのかなアンモニア臭がします。



状態のよいものは完成しています。この後冷蔵庫内で1~2日熟成させて出来上がりです。その他は温度が下がり気味だったので湯たんぽのお湯を取り替えてもう半日程度様子を見ます。発砲ケース内に稲わら煮沸時の水分が結露していたので湿度もかなり高い数値だったと思います。



さらに6時間後(仕込み後24時間)、温度を計りました39.0°Cです。お湯が温かいうちは、かなり良い状態が保てるということです。



これで保温を終了させて、全て冷蔵庫に移しました。



藁苞(わらづと)の方はこの様な感じですよ。

●出来上がり



冷蔵庫に移して5日目、アンモニア臭はなくなり、市販の納豆と同じような臭いになりました。これで熟成完了にします。



アップの写真です。



練りからしとネギを入れて食べました。粘りは少ないものの、大豆本来の味と薫の香りがあり、スーパーの納豆とは違った味わいでとても美味しいものでした。