

北海道師範塾 「教師の道」 塾頭通信

第574号 平成25年7月9日

納豆の日

7月10日は、「納豆の日」です。

この記念日は、納豆嫌が多い関西地域での納豆の消費拡大を狙って、当初は、関西地域限定の記念日としてスタートしたのですが、その後、全国納豆共同組合連合会が平成4年(1992年)に改めて7月10日を「納豆の日」と決めた事で、今や全国的な記念日となりました。

なお、「納豆の日」が何故7月10日なのかという事ですが、これは、何のことはない「質屋の日」と同じく7と10の語呂合わせという事ですから、念のため。

ところで、あの大豆の腐った様な(失礼)食べ物を何故「なっとう」と呼ぶようになったかということ、その昔、この食べ物は精進料理としてお寺の倉庫である納所(なっしょ)で作られた事から、これが変化して「納豆」といわれるようになったとの事です。11世紀ごろに書かれた書物の中に「納豆」という言葉が登場するそうですから、日本人は随分と昔から「納豆」を食べて来た事になります。もっとも、納豆は、煮豆と稲わらがあれば出来る事を考え合わせると、遙か昔の縄文時代には人々の口に入っていた可能性もあります。

納豆というのは、大豆を納豆菌によって発酵させたもので、いろんな種類があるのですが、今では、納豆といえば「糸引き納豆」が一般的です。それにしても、発酵臭があり、腐って糸を引いている様に見える感じは何ともいえず、あれを最初に口にした人の勇氣には感心します。

納豆は、ビタミンやたんぱく質、食物繊維が豊富に含まれる優れた食品で、腸内環境や抗菌作用にも有用とされています。特に最近は、「ナットウキナーゼ」という成分が健康増進に大いに効果あるという事もあり、多くの日本人に食べられていて、総務省統計局の全国物価統計調査の調査品目にも採用されています。

関西の人には納豆が苦手という人が多いと聞きますが、実際はどうなのでしょう。

総務省統計局の家計調査によると、下表の様に、1世帯当たりの納豆の支出金額(平成24年)は、東北地方が4786円と最も高く、次いで関東地方が3949円となっています。一方、沖縄地方は2274円と全国で最も低く、次いで四国地方が2284円、近畿地方は2338円となっています。このように、東と西を比較すると西の人々に比較的納豆嫌が多いようで、「納豆の日」を設定した関西納豆

地方別1世帯当たり納豆の支出金額(平均)(平成24年)



工業共同組合の気持ちも分かりま
す。

納豆は、江戸時代に入ると、庶民
の食べ物になり、日々の食卓に上る
ようになります。

江戸川柳に、

納豆と 蜷に朝寝 おこされる

というのがあります。「なっと、

なっと～」と呼び声を挙げながら売り歩く「納豆売り」の姿が目につかびます。

納豆の食べ方は、今では納豆ごはんが一般的かと思いますが、江戸時代は、

山寺の寒さを たたく 納豆汁 芭蕉

朝霜や 室の揚屋の 納豆汁 蕪村

という句があるように、納豆汁の方が一般的だったのかも知れません。

また、納豆や納豆汁は「冬の季語」とされていますが、私は今朝も納豆を食べま
したので、納豆が冬の季語というのはピンときません。食生活は、時代と共に変化
するという事です。

納豆の食べ方をインターネット等で調べていたら、「納豆とヨーグルトのポン酢ス
ープ」「納豆オムレツ」「納豆マヨトースト」等、実に様々な食べ方が紹介されてい
ます。皆さんの飽くなき探求心に脱帽ですが、同時に納豆自体にも、一見ねばねば
していて扱いにくそうですが、融通無碍で、何にでも合わせられる力があるという
事でしょう。

毎朝、納豆をかき混ぜながら、「よし、今日も粘っこく行くか」と周りの迷惑も顧
みず思う、今日この頃です。(塾頭：吉田 洋一)