

なつとう
【納豆、好きですか？ ②】

なつとう か て い つく
納豆は家庭でも作れる!!



だいず ばん
① 大豆をひと晩、
みず 水につける



② やわらかくなるまで
じゅくりに じっくりと煮る



ゆ だいず なつとうきん い
③ お湯をきった大豆に納豆菌を入れる
か なつとう い
◇ 買ってきた納豆を入れてもよい



しょうどく ようき
④ よく消毒した容器に
なつとう い
納豆を入れる



ど じかん
⑤ 40度くらい・20時間
あたためる
つか
→ ホッカイロなどを使う



れいぞうこ じかん
⑥ 冷蔵庫で24時間
ひ かんせい
冷やせば 完成!

どうぐ ようき ねつとう しょうどく はつこう
★ 道具・容器をアルコールや熱湯で消毒しないと、発酵が
うまいかないらしい…。

なつとうりよう り

納豆料理にチャレンジ

納豆サンドイッチ



材料 (2人分)

納豆	100g
スライスチーズ	2まい
食パン	2まい
サラダ菜	2まい
バター	適量
練りカラシ	少々
しょうゆ	少々
ネギ (細かく切っておく)	5cm

【作り方】

- ① 食パンは2つに切り、包丁で切れ目をいれて袋状にする。
- ② パンの切れ目にバターと練りカラシをぬる。
- ③ 納豆とネギをまぜ、しょうゆで味つける。
- ④ バターをぬった食パンにチーズ、サラダ菜 (またはレタス)、納豆をつめる。

包丁の
あつかいに
注意してね!

◇スライスチーズ、^{なつとう}納豆、^なネギ、^なサラダ菜
をはさんでいるよ。

◇マヨネーズ・ケチャップ、^{なつとう}納豆、^なのり、
チーズの^{じゅん}順に重ねて、トーストにしても
おいしいよ。

かまたま

【釜玉^{かまたま}なつとうパスタ】

◇ゆでたパスタに「^{しお}塩、^{あぶら}ゴマ油」をかけて、
^まよく混ぜる。

◇^{なつとう}納豆、^こ小ネギ、^{きざ}刻みのり、^{らんおう}卵黄を
トッピングする。

◇^{あじつ}味付けは、^{なつとう}納豆のタレ、^{しろ}白だし、
^{ちや}こぶ茶など、おこのみで…。

【わかったこと】

◇^{なつとうりよう り}納豆料理は、むずかしくない。チャレンジしてみれば?

◇^{なつとう}納豆は、^{か てい}家庭でも^{つく}作れる!!

◆^{にほん い がい}日本以外の国にも、^{なつとう}納豆はあるらしい…?



^{なつとう}「おかめ納豆」で有名な
「タカノフーズ」のHPが面白い!!



^{としよしつ}図書室にある本を ^{ほん}参考にしたよ!