

この商品ってどんな味??

みんなで試食! ~「小粒納豆」の巻~



『我が家はみんな、納豆が大好き!!』

そんな職員の声から、2種類の納豆をみんなで食べ比べしてみました。はたして、その違いは??? あくまで品質保証部内での感想です。



CO・OP 北海道の小粒納豆



大豆：北海道産（遺伝子組換えでない）

- ◆ 肉厚でふんわり・もちりした食感
- ◆ 大豆の甘さを感じる
- ◆ あっさりしていて、食べやすい

CO・OP 小粒納豆



大豆：アメリカまたはカナダ産（遺伝子組換えでない）

- ◆ 少し硬めの食感
- ◆ 香りが強めで、味が残る
- ◆ 納豆特有のにおいがして、好き♡

どちらも
たれやからしを
つけずに
試食しました!

納豆でこんなレシピはいかが?

納豆の山芋ふわふわ焼き

【材料】— 2人分 —

- ☆納豆 2パック
- ☆山芋 60g
- ☆青ねぎ（刻んだもの） 大さじ4
- ☆ちりめんじゃこ 大さじ2
- ☆小麦粉 大さじ4
- ☆ぼん酢 適量
- ☆マヨネーズ（お好みで） 適量
- ☆かつお節（お好みで） 適量
- ☆ごま油 適量



— 作り方 —

1. ボウルに納豆とすりおろした山芋・青ねぎ・ちりめんじゃこと、つなぎに小麦粉を入れ、よく混ぜます。
2. フライパンにごま油入れ、弱めの中火にかけ、1. を流し入れる。
3. 途中でひっくり返し、両面が焼きあがったら、お皿に取り、仕上げにぼん酢を適量まわしかける。
お好みで、マヨネーズやかつお節をかけてもよい。



納豆のこと、いろいろ知りたい♪

【納豆について調べてみました！】

納豆の大豆由来の成分には、「ビタミンE・イソフラボン・レシチン・タンパク質・カルシウム」などがあります。

納豆にはこのほかに、血栓を溶かす酵素（ナットウキナーゼ）が含まれ、納豆菌の働きでビタミンB2も豊富になっています。（※農林水産省 農産振興課 豆類班「大豆NEWS！」から引用）



《 冷蔵庫に保存しないとイケないの？ 》

納豆は、生鮮食品なので、冷蔵庫(10℃以下)で保存してください。10℃を超えた状態で保存すると、納豆菌が活動を始め、発酵がさらに進み、色が濃くなったり、アンモニア臭などの臭いや、苦みが強くなる場合があります。

また、賞味期限を過ぎると、納豆がベタベタした感じになったり臭いが強くなったり、色が濃くなったりします。その他にも、納豆の旨味成分であるアミノ酸成分が結晶となり、ジャリジャリとした食感になる場合があります。

おいしくお召し上がりいただく為にも、冷蔵庫で保存し、できるだけ賞味期限内にお召し上がりいただくことをお勧めします。

《 表面が白いけれど？ 》

新鮮な納豆は表面が白く、少し経つと茶色、しばらく経つともう一度白くなります。

新鮮な納豆の表面の白い綿状のものは、納豆菌の菌膜で、納豆菌が正常に発酵した状態です。アミノ酸やたくさんの酵素が含まれています。

発酵後の納豆の表面は全部が同じ様子ではありません。全体に白いものや、一部白いもの、やや茶色くなったものなど、菌膜の張り方や色に違いが生じることがあります。

長時間 10℃以上で保管したり、賞味期限を過ぎてしまった納豆の表面に、白いつぶつぶが付くことがあります。これは、納豆の発酵が進んで、チロシンというアミノ酸成分が結晶になったものです。食べるとジャリジャリとした食感になります。

《 冷凍しても食べられる？ 》

風味が落ちてしまうこともあり、冷凍保存はお勧めできません。

どうしても冷凍保存したい場合は、新鮮なうちに、乾燥やにおい移りを防ぐため冷凍用保存袋に入れ、冷凍庫へ。

食べる前日くらいに冷蔵庫へ移し、解凍します。冷蔵保存のみしていた納豆にくらべ、食感はやや柔らかくなりますが、比較的良い状態で食べる事が出来ます。

冷凍保存期間の目安は1ヵ月程度です。



「卵かけ納豆ごはん」はいかが？

時間がない朝でも、簡単に栄養がたっぷり摂れる「卵かけ納豆ごはん」。

血液をサラサラにする納豆キナーゼで血管のお掃除ができるので、脳に新鮮な酸素や必要な栄養成分が届きやすくなります。（※農林水産省HP「めざましごはん」から引用）

また、血栓は、深夜から早朝にかけて出来やすいと言われているので、夕食に食べることも有用です。

ナットウキナーゼは熱に弱いため、そのまま食べることが望ましいですが、ご飯にかけるときは、あつあつご飯ではなく、少し冷ましたご飯に上からかけると良いでしょう。

オクラや刻みねぎなど、野菜を加えると、食物繊維も一緒に取ることが出来ます。

