

納豆の起源

－照葉樹林帯を横断、納豆文化の多様性を追う－



横山 智（名古屋大学大学院環境学研究科 地理学講座）

はじめに

日本の納豆

食べにくい大豆を加工

✕ 大豆：食用には適さない

- + エグ味、生臭さ
- + 多量の有害物質（シアン配糖体、サポニン、フラボノイド、アルカロイド）が含有
- + 豊富なタンパク質・・・だけど、普通に煮ただけでは人間が消化することができずに害になる



✕ 我々の先祖は、大豆をさまざまに加工

- + 納豆や味噌(発酵)、そして醤油(醸造技術)
- + 発芽種子(モヤシ)、登熟種子(枝豆)
- + 豆乳、おから、湯葉、豆腐

日本の納豆：大きく2つに分類

菌	名称	商品名	特徴
納豆菌 (枯草菌)	糸引き納豆	丸大豆納豆(黒豆納豆・枝豆納豆・青大豆納豆)	発酵させた後に丸大豆の形状がそのまま残る糸を引く納豆。
		ひき割り納豆	乾燥大豆を割り、皮を取り除いてから発酵させる糸を引く納豆。
	五斗納豆	五斗納豆(雪割納豆)	納豆に麴と塩を混ぜて追加発酵させたもの。ひき割り納豆を使うのが一般的である。
麴菌		塩辛納豆 唐納豆 寺納豆(大徳寺／一休寺) 浜納豆(大福寺／法林寺)	蒸した大豆を麴菌と麦などの粉をふりかけて発酵させる。その後、塩水に浸した樽で熟成させて、天日で干す。



糸引き納豆はいつ生まれたか

しょうじんぎよるいものがたり

- ✕ 糸引き納豆が文献で初出するのは『精進魚類物語』（室町時代）であるが、その起源はどこまで遡ることができるのかは分からない。糸引き納豆の起源は未だ謎である。



平安時代後期の後三年の役(1083年)の時に、俵に詰めた煮豆が数日を経て香を放って糸を引き、これに驚いて食べてみたところおいしかったので後世に伝えた。

秋田県横手市金沢公園の「納豆発祥の地」の碑

納豆伝説

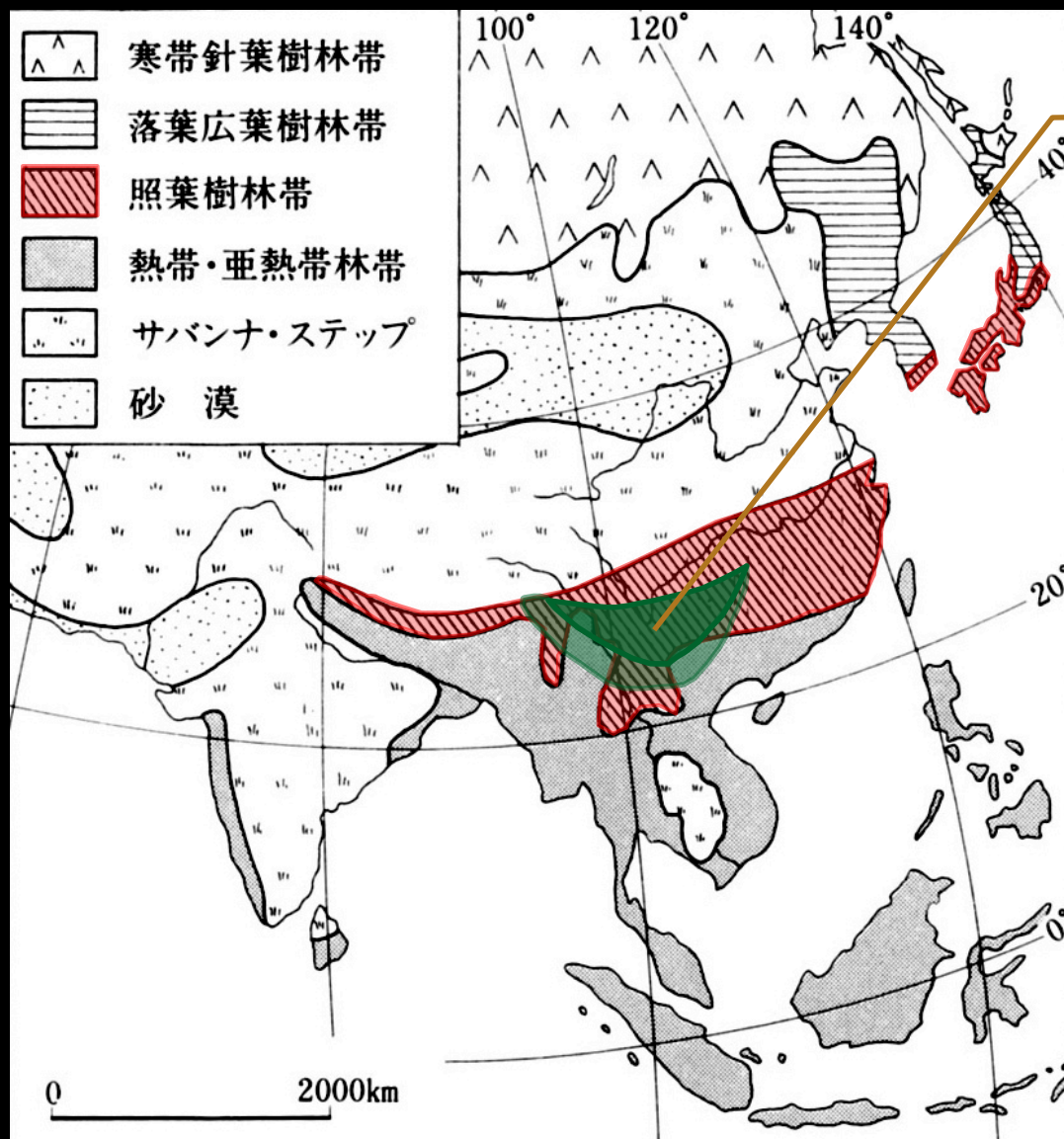
- ✖ 八幡太郎(源 義家)に関係する地には納豆伝説が残る：秋田県横手市のほかに、岩手県平泉付近、宮城、茨城、栃木、京都など
- ✖ 聖徳太子が馬に飼料の煮豆を与え、その余りをワラ苞で包み、木の枝にかけておいたところ、煮豆が糸を引き、非常においしくなったという伝説：滋賀県湖東町(現八日市市)
- ✖ 加藤清正が文禄・慶長の役(1592～98年)で朝鮮に出兵した時、馬の背に乗せた煮た大豆が馬の体温で発酵し、納豆ができたとする伝説：熊本県

→ どこでも放置したら納豆になったということか？

照葉樹林文化論

納豆はどこから来たか

照葉樹林帯と東亜半月孤



「東亜半月孤」とその他の外縁地帯

今西錦司を中心とした「京都学派」の地理学者・人類学者・植物学者による環境論



1960～70年代に盛んに議論された

佐々木(1993)

照葉樹林帯でみられる共通の文化要素

- × 野生のイモ類やカシの実などの堅果類を水にさらしてアク抜きする技法
- × 茶の葉を穴の中で発酵させ、それを、加工して飲用する慣行
- × 蚕をはじめとする絹糸虫(カイコガ)の繭から糸を引いて絹をつくる技術
- × ウルシノキの樹液を用いて漆器をつくる技法
- × 柑橘とシソ類の栽培とその利用
- × 雑穀や米を粒のまま麴を用いて発酵させて酒を醸造する方法
- × 最近までイモ類の他、雑穀類(アワ・ヒエ・モロコシ・ソバ・陸稻)を栽培する焼畑耕作がひろく分布し生活を支えてきた
- × 雑穀類や稻の中から、粘性の高いモチ澱粉を有する品種(モチ種)をつくり出し、粘性に富む特殊な食品を数多くつくり出した
- × 味噌や納豆などのような大豆の発酵食品がひろく分布し利用されてきた
- × モチ米と魚肉を交互に桶の中に漬け込んで発酵させたナレスシが少数民族の間に点々と分布
- × 河川で鵜を使って漁労を行う鵜飼の習慣が中国西南部・長江流域・日本でみられること

中尾佐助による納豆の大三角形(一元説)

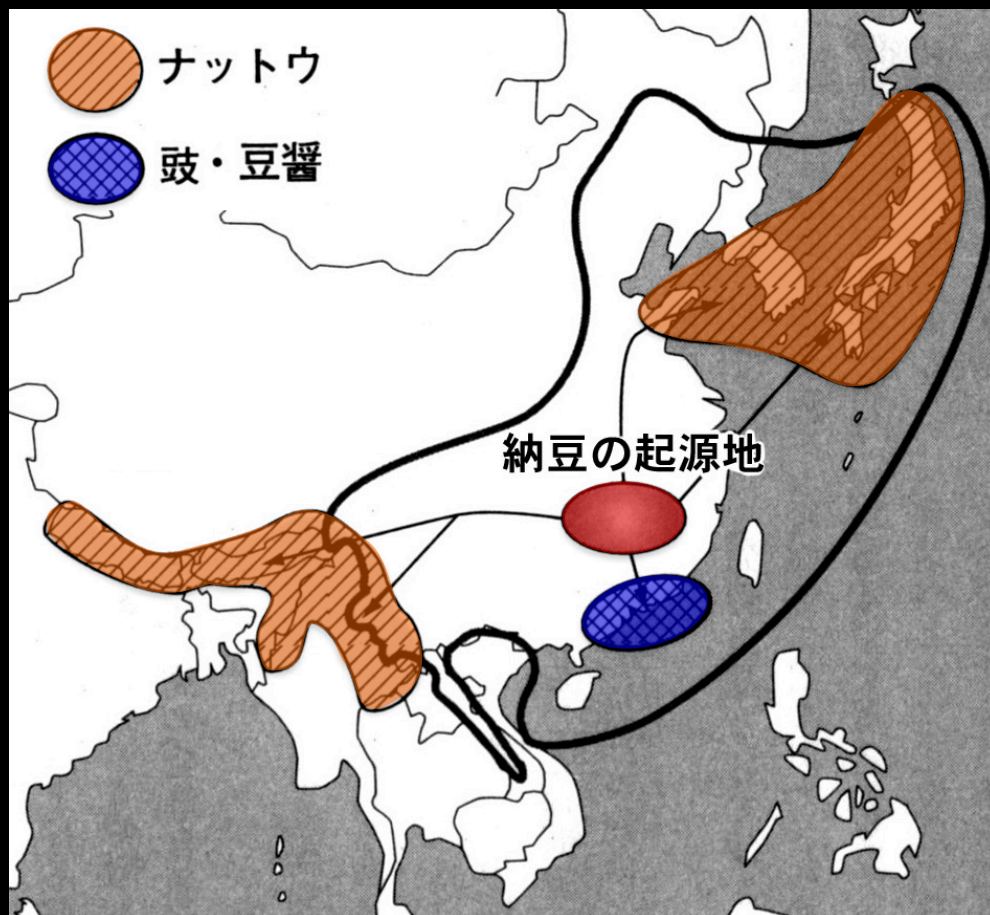


照葉樹林のセンターも中国南部の雲南付近、そして納豆のセンターも同じ！・・・というのが中尾の一元説

「ジャワのテンペ、ヒマラヤのキネマ、日本の納豆の存在は、偶然の一致ではない。もし、この三角地帯の中心に仮説センターがあるとしたら、その仮説センターは中国南部の雲南あたりにあることになる。」

また、テンペは枯草菌ではなく、リゾプス菌(クモノスカビ)を用いた発酵であることが明らかになる → 橿田の範囲と考えられる

吉田集而の中国江南の一元説



出典：吉田(2001)

納豆の起源は、豆豉(煮た大豆にカビを生えさせた豆黄をさらに湿らせて発酵させたもの)をつくる過程で失敗してできたものとし、実際には、豆豉よりも簡単につくることができる納豆のほうが伝播していった。

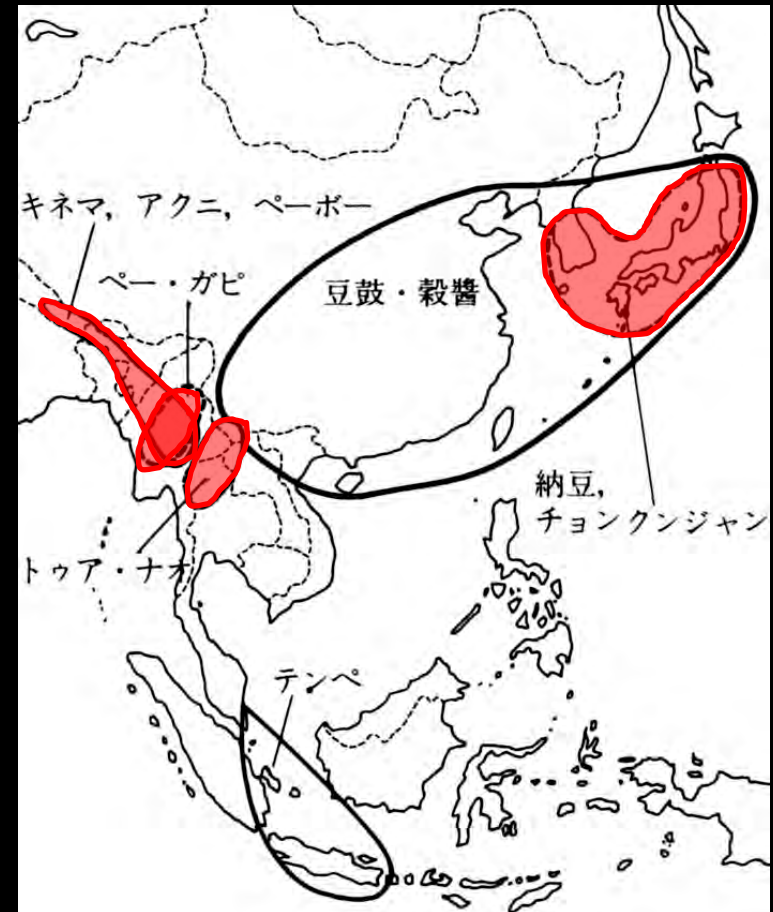
大豆の起源地は江南だと考えられ、発酵大豆の起源地もそれと相関があると言える。

- ✕ 納豆の起源地は豆豉と同じ江南で、インド、ネパールにまで伝播し、一方では中国の南部、韓国、日本に伝播する。

石毛直道の多元説

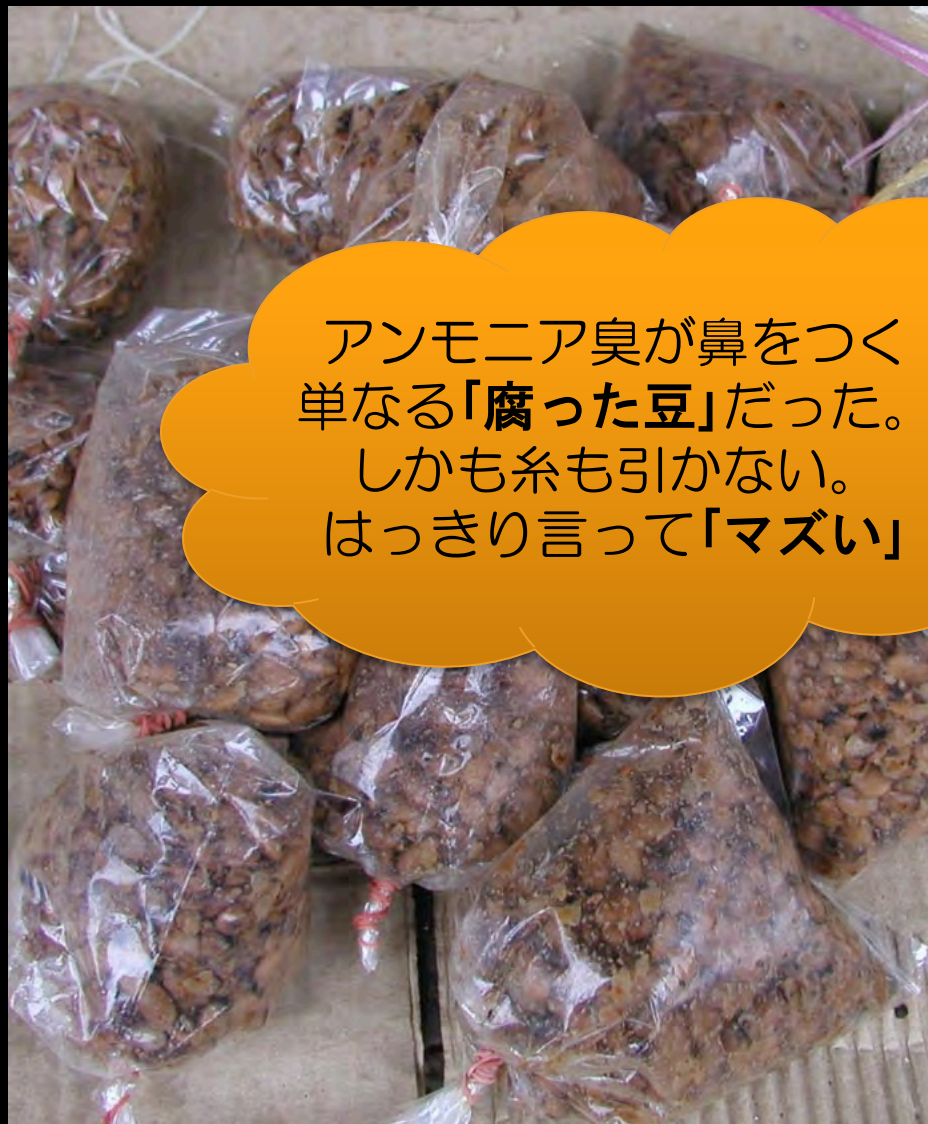
アジア無塩発酵大豆会議(1985年)における吉田集而氏の発表に対するコメント：「この発表は、大豆発酵食品の一元的な起源説です。これは一つの仮説で、各地で多元的に独立発生した可能性を否定できない。つまり、食べるために大豆を煮てそれを放置し、偶然にこういった製品ができる可能性は幾らでもある…」

- ① 納豆とチョングッジャンのグループ(稲ワラ、稲作農業との複合)
 - ② トゥアナオのグループ(北タイとシャン、円盤状加工)
 - ③ キネマ、ペーガピのグループ(円盤状・チップ状にしていない)
- ②と③はマクロに見れば同じ



ラオスの納豆との出会い

ラオス北部ルアンパバーン「トゥアナオ」



ラオスの納豆の種類（タイも同じ）

- ① 粒状：大豆を発酵させた粒のままの状態。このまま食すことはほとんどなく、塩やトウガラシ等を混ぜた後に調理する。市場では滅多に見られない。
- ② ひき割り状：①の粒状のものを崩した状態。つぶす時に塩とトウガラシ等を混ぜる。
- ③ 乾燥センベイ状：②を叩いて平たくして乾燥した状態。塩とトウガラシ等を加える。最も一般的。



大豆を茹でて発酵させる



製造者によって6時間から10時間まで幅がある。

どのように菌を付けて
発酵させるのか？ 地
域による違いに注目



近年は、肥料袋のような通気性の良いプラスチック・バックに入れて約2～3日置く簡易的な発酵が主流。地域によっては、このプロセスで植物を使用する・・・

納豆の加工



発酵させた粒状の納豆に塩や唐辛子を入れて臼と杵を使用して叩く。

これが納豆と言えるのか？



ひき割り状にした納豆を、さらに乾燥センベイ状に加工する。この納豆は、ひき割り状納豆を型に入れるか、叩いて平たくして天日乾燥する。

発酵の方法について

- ✕ ラオスやタイ、そしてミャンマー・シャン州には、肥料袋のようなプラスチック・バックを使用し、かつ発酵の際には種菌となる植物を入れていない製造者が予想以上に多かった。また、プラスチック・バックだけで作られた納豆は糸を引かない。
- ✕ 納豆をつくるのに欠かせない菌(*Bacillus*族の菌)は？

プラスチック・バックに入れて2日間経過したラオスのトゥアナオ。



一般的に使用されているプラスチック・バック



ラオスのトゥアナオは納豆か？

ラオスの「トゥアナオ」の分析

納豆製造業者（熊本県の某企業の開発担当者）に「トゥアナオ」を見てもらおうと・・・

- ✕ 「これは納豆ではなく味噌みたい。だけど、無塩で麴も入れずに発酵させるので、「トゥアナオ」の意味通りの「腐った豆」ですね・・・」とあっさりと切り捨てられる。
- ✕ 担当者は非常に興味を持ってくれたものの、雑菌が工場に入ると困るからということで、工場に入れてもらえず、化学分析も断られる。
- ✕ 専門家から、ラオスの「トゥアナオ」を種菌にして自家製納豆をつくれば「トゥアナオ」が納豆菌を用いた発酵かどうか分かるとのアドバイスをもらい、少しだけ希望が・・・。
- ✕ そこで、熊本の企業の開発担当者に再度連絡して、自家製納豆の作り方を丁寧に教えてもらう。

「トゥアナオ」を種菌とした納豆の製造実験

準備したもの

- ✕ 大豆
- ✕ 市販の携帯カイロ
- ✕ 市販の消毒用アルコール
- ✕ 発酵容器(牛乳パックを代用)
- ✕ 発泡スチロール保温箱
- ✕ ラオスのムアンシンから持ってきたひき割り状のトゥアナオ



実験：ラオスの「トゥアナオ」



ひき割り状「トゥアナオ」を茹でた大豆にからめる



カイロを巻いて保温箱に入れる



8時間後。何となく臭ってくる



24時間後。かなりの熱を持ち、臭いも強い



43時間後。表面がシワシワで臭いは強い



見た目は納豆っぽいですが、全く糸を引かない

種菌は不要・・・枯草菌はどこにでもいる？

トゥアナオの製造工程はおおむね次のとおりである。

1) 大豆の水煮 (図10-9, 10)

大豆は自家製ないしは周辺の農家から入手していた。大豆を洗浄、といってもすっかりきれいにするのではなく、水は濁った状態であった。実はこの濁った水の中に発酵に有用な菌がいる。およそ8時間かけて水煮する。

2) 発酵 (図10-11~14)

発酵にあたって特に種菌を入れることはない。水煮中に生き残った耐熱性の菌 (Bacillus属の菌) が種となる。竹かごに大きな葉を敷き煮豆を入れる。食塩は入れない。この葉はタイ語でトントゥーンと呼ばれ、裏面にびっしりと細かい毛が生え、通気性の確保に役立っている。バナナの葉は表面がつるつるのためよくないと同行のタイ学者から聞いた。発酵中の温度は59℃にも達していた。発酵に2~3日もかけることはない。1日半で終了する。わずかな糸引きは見られたものの、日本の納豆のような強い糸引き性は見られなかった。



図10-9 水煮準備



図10-10 大豆の水煮



図10-12 発酵準備2



図10-14 糸引き性チェック



図10-11 発酵準備1

出典：岡田憲幸 2008「トゥアナオ」木内ほか編『納豆の科学』建帛社，pp.213-214.

菌と納豆

- ✕ 日本では、明治時代後期に枯草菌から納豆菌(*Bacillus natto* SAWAMURA)が分離され、戦後はこの納豆菌を煮豆にかけて発酵させる工業的な納豆生産が主流を占めるようになった・・・それが、今の日本の納豆！
- ✕ しかし、納豆菌とされた*Bacillus natto* SAWAMURA は、当初は新しい種とされたが、結局は枯草菌の変種とされ、*Bacillus subtilis* var. *natto*と呼ばれている・・・要するに、納豆菌という固有の菌種はない！
- ✕ 日本の納豆も東南アジア大陸部やヒマラヤの納豆も、同じ枯草菌 (*Bacillus subtilis*) で発酵させた無塩発酵大豆食品。
- ✕ 糸を引くか引かないか、それは発酵に使われる枯草菌の種類（変種）の違いだけである。

納豆とは何か

✕ 糸を引くものも納豆！

✕ 糸を引かない加工品も納豆！



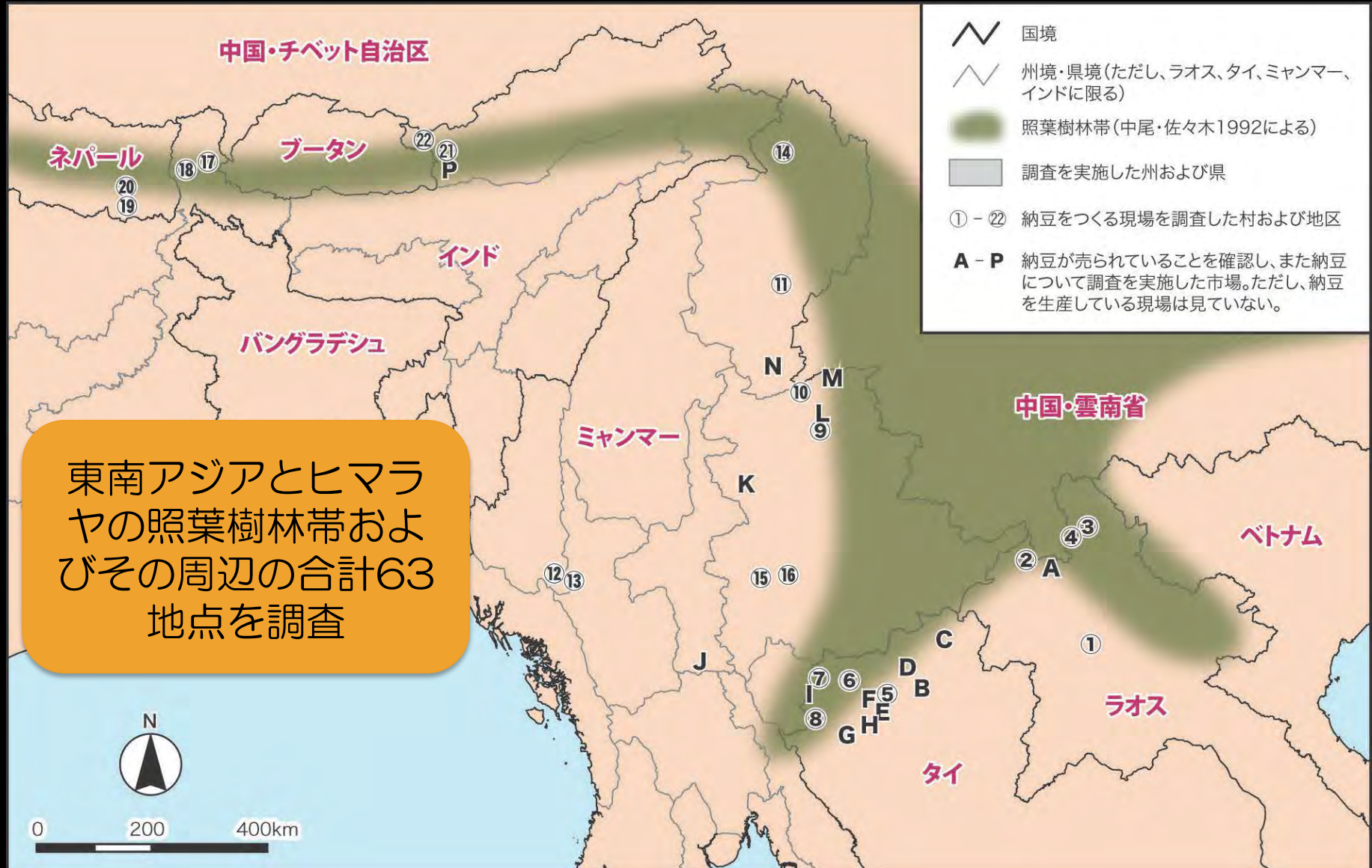
この研究での納豆の定義
「煮豆を枯草菌で、かつ塩を入れずに発酵させた食品」

東南アジア・ヒマラヤの納豆

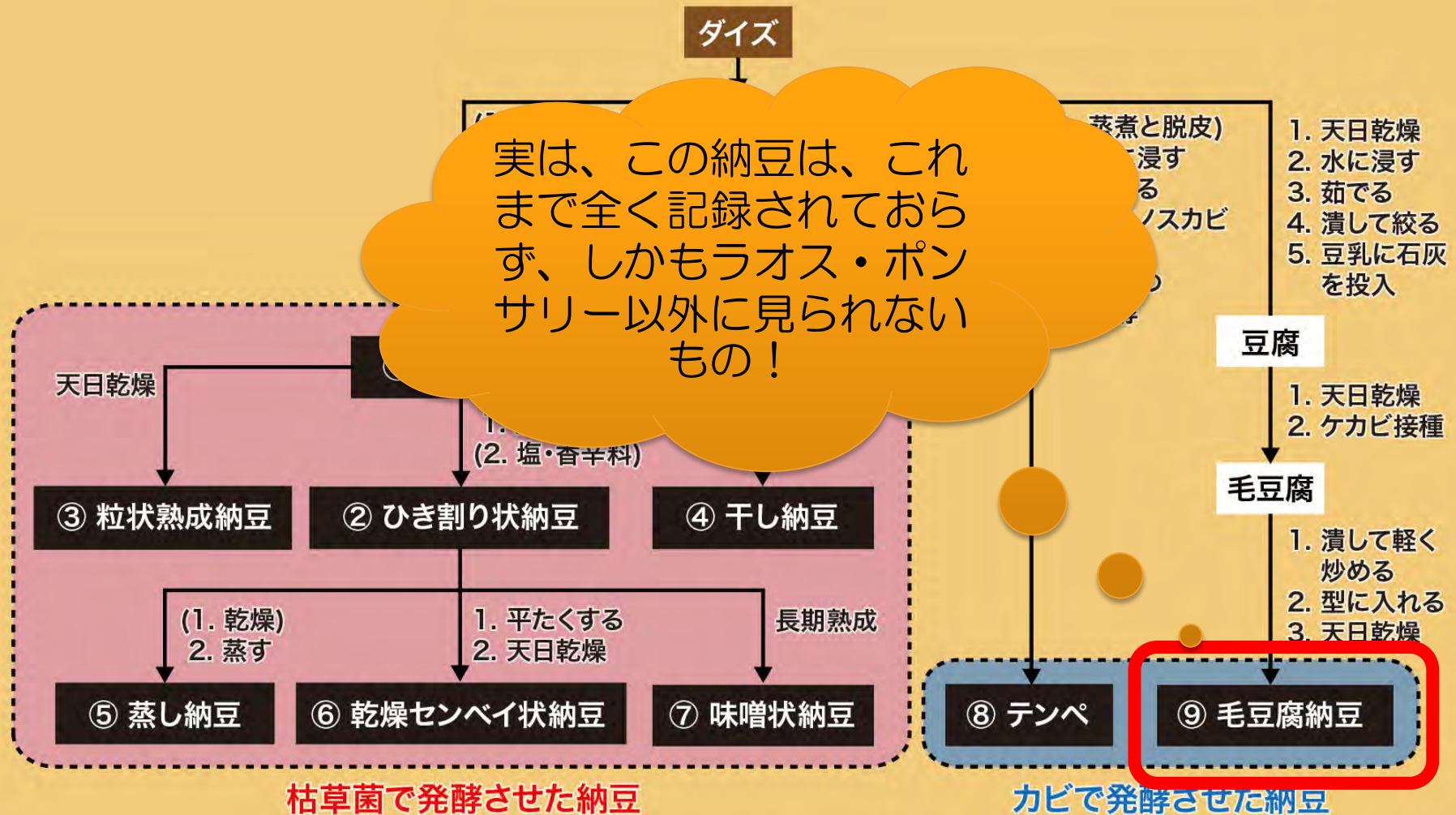
東南アジア・ヒマラヤの納豆様食品



納豆を調査した地点(2007年～)



東南アジア・ヒマラヤの納豆加工の系譜



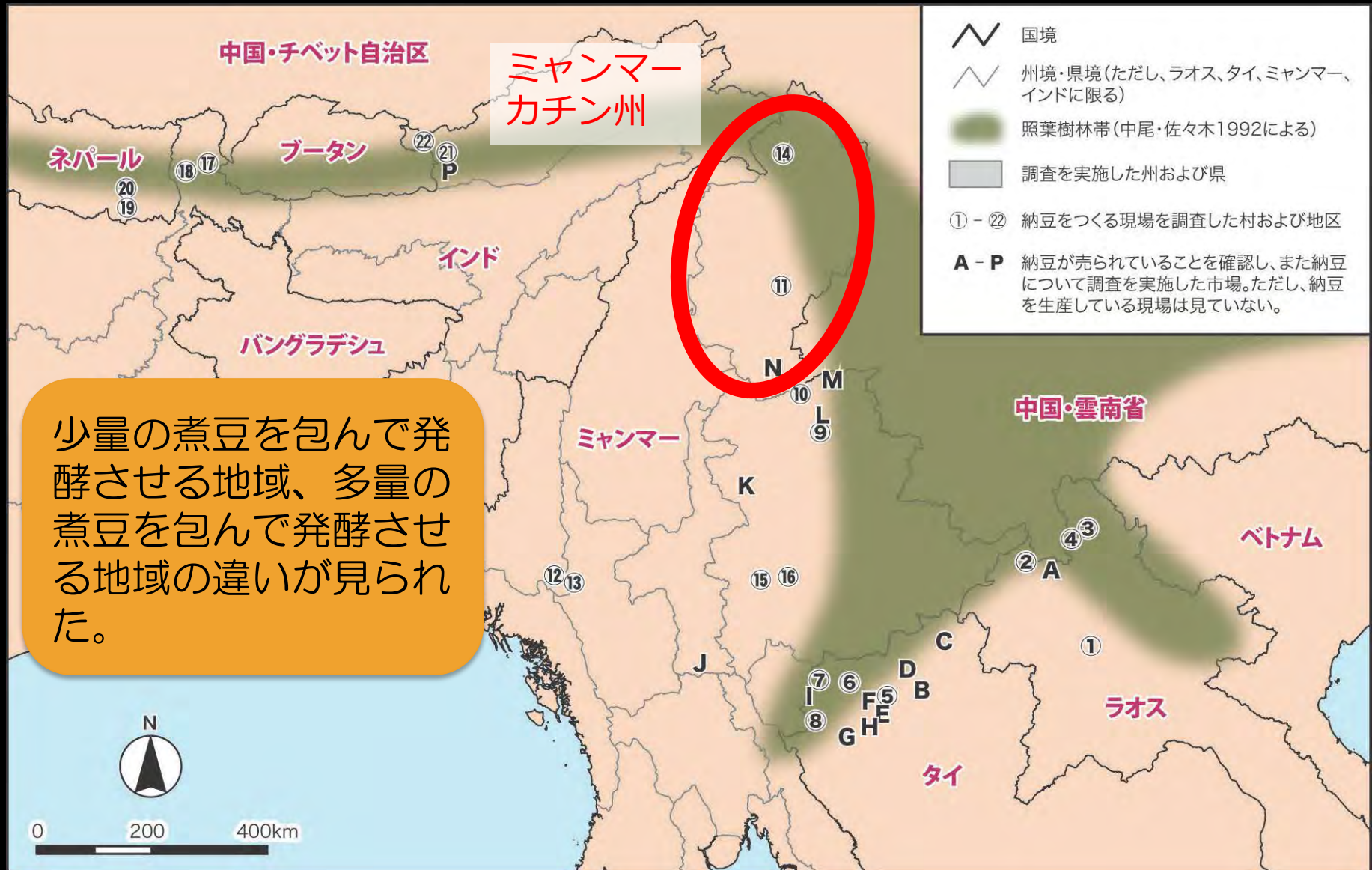
(注)カッコ内の行程はつくる人によって行われないこともある。

環境と植物利用から納豆の起源を探る(1)

植物の葉で包んで煮豆を発酵させる



植物で包んで発酵させた納豆をつくる地域



ミャンマー・カチン州の納豆

✕ 少量の煮豆を包む



カチン州バモーでシャン族が製造する納豆。クワ科イチジク属 (*Ficus* spp.) の葉に包んで発酵する。これは、糸を引く粒状納豆。



カチン州ミッチーナでは糸引き納豆が主流で、糸引き具合は日本と同じぐらい強い。煮豆をクワ科イチジク属で包んで発酵させている。

ミャンマー・カチン州の納豆

✕ 多量の煮豆を包む：プータオのジンポー族



クズウコン科フリニウム属
(*Phrynium pubinerve* Blume)
の葉を十字に2枚置き、その上にク
ワ科パンノキ属(*Artocarpus*
spp.)の葉を重ねて煮豆をしっかり
と縛る

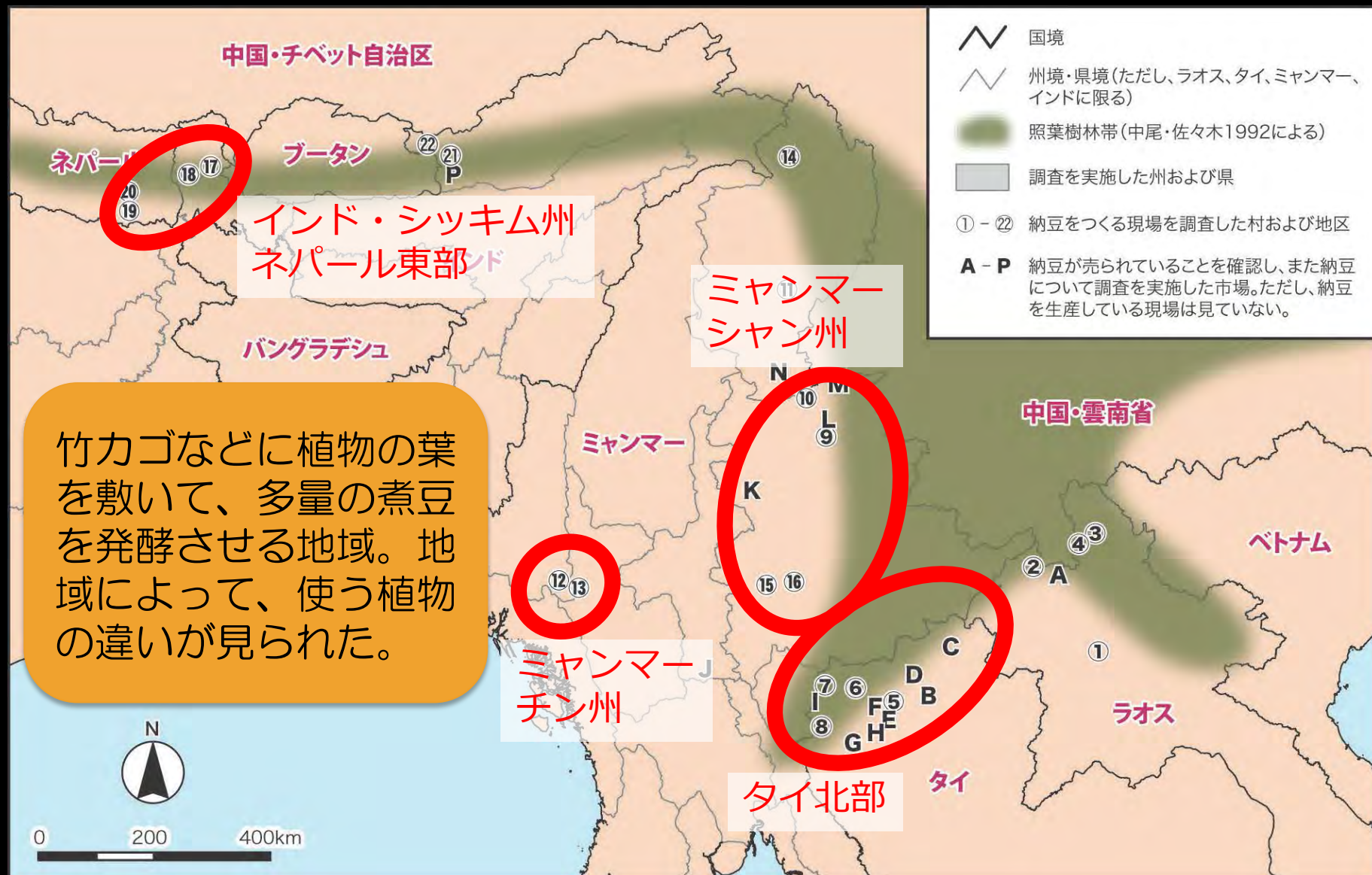


暖かい囲炉裏の上に3~4日置いて
発酵させる。強い糸引きがあり、
味も日本の納豆と同じ。

環境と植物利用から納豆の起源を探る(2)

植物の葉を敷いて煮豆を発酵させる

植物を敷いて発酵させた納豆をつくる地域



タイ北部の発酵のさせ方(コンムアン)



かごの内側にクマツヅラ科チーク属 (*Tectona grandis*) の葉を敷き、茹でた大豆を入れて3日間発酵させる。チークの葉は必ず裏側が大豆に接するようにする

ミャンマー・シャン州（パオ族）

- ✕ 州都タウンジーの市場で唯一、糸引きの粒状納豆を販売していたのが、パオ族の女性。家に訪問して納豆「ベーセイン」をつくらしている現場を見せてもらった。



森から取ってきたシダを竹カゴの側面に敷き詰め、茹でた大豆をその中に入れて、暖かい囲炉裏に2～3日置く。強い糸引きが見られる。

ミャンマー・シャン州の納豆（シャン族）



稲藁を菌の供給源として利用している。稲藁はウシの餌として保管しているので、簡単に入手可能。



豆の表面には白い綿状の菌膜ができていて、枯草菌で正常に発酵していた。

日本人にとって、大豆を稲ワラで発酵させると聞くと、日本の納豆との共通性を探りたくなるが、何も関係が無いだろう。しかも・・・

A woman with dark hair, wearing a bright blue short-sleeved shirt and a long, patterned skirt, stands in a rural outdoor setting. She is holding a large, dense bundle of dried, brown ferns. The ground is dirt, and there are some green flip-flops nearby. In the background, there are trees, including banana trees, and a simple wooden structure. A speech bubble is overlaid on the left side of the image.

稲ワラは、シダ
よりマズい！
シダが一番美味
しいのよ！

シダは山に行かないと
生えていない。
だけど雨季に山に入る
のは大変。だから、乾
季のうちにたくさんシ
ダを取っておき、乾燥
させて保管しておく。
それが面倒な世帯は稲
ワラで発酵させるのだ
と言う。

シッキムの発酵のさせ方（リンブー族）

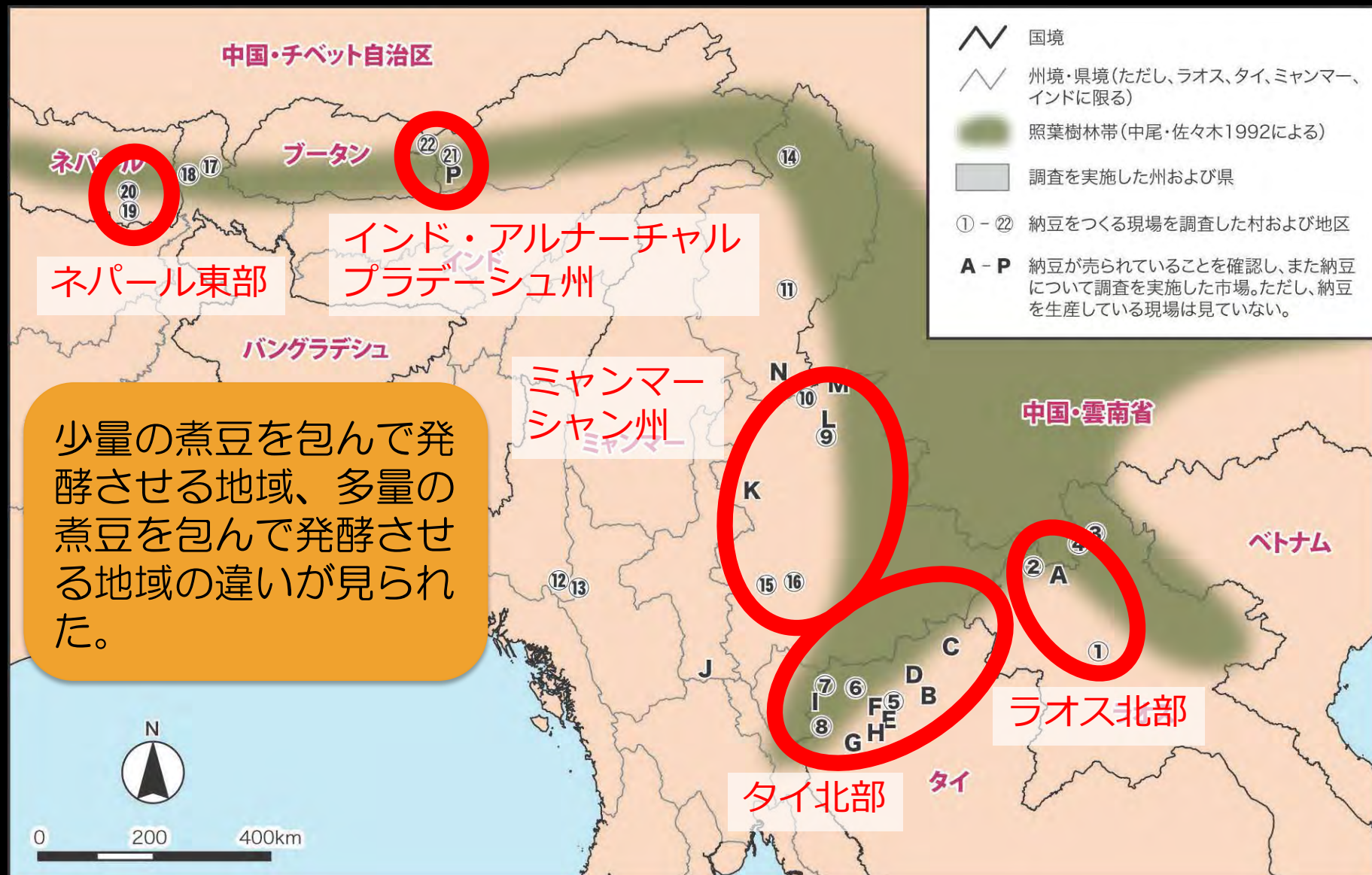


- ✕ 竹カゴにシダを裏側が大豆（軽く叩き割ったもの）にあたるように敷き詰める。使う種類はウニユと呼ばれる種類の若い葉だけ。
- ✕ 親の時代はネバラ（クワ科イチジク属 *Ficus* spp.）も使っていたが、客はシダでつくったキネマのほうが味が良いというので、ネバラは使っていない。
- ✕ 販売する際にキネマを小分けして包む時にネバラとバナナの葉を使う。

環境と植物利用から納豆の起源を探る(3)

植物の葉を使わずに煮豆を発酵させる

植物の葉を使わずに納豆をつくる地域



ミャンマー・シャン州の発酵のさせ方(シャン族)



発酵の際は、プラスチック・バックを使用。かつては麻袋、それより前は竹カゴにチークの葉を敷き詰めていたと言う。



チークを用いる前は、シダ（ビルマ語：ダイエンカオ）をカゴに敷いて発酵させていたと言う。



大量生産には不向き

ミャンマー・シャン州の商業的生産(パオ族)



発酵の際は、竹カゴを使用。茹でた大豆をそのまま竹カゴに入れて布をかぶせて暖かい場所に放置するだけ。それでも、糸の引く納豆が出来上がる。



パオ族がつくる納豆は、センベイ状ではなく、碁石のような形が特徴である。発酵の際に植物は使わないが、碁石状にするために、ナス科の(*Solanum elaeagnifolium*)の葉を使っている。

アルナーチャルの発酵のさせ方(モンパ族)



プラスチック・バックを使用して塩を混ぜて発酵させ、2～3日間、天日に干したもの。発酵時に塩を入れるかどうかは、世帯によって異なる。聞き取りではプラスチック・バックは、10年ほど前から使われ始めたと言う。糸は全く引かない。



かつて、シャクナゲ (*Rhododendron hodgsonii*) を敷いて大豆を発酵させていたことを聞き取りで確認した。今でも使っている世帯がいるらしい。

「シャクナゲ納豆」なんて、日本なら大ヒットしそうな感じがですが…

ネパール東部の発酵のさせ方(ライ族)



新聞紙を段ボールに敷き詰め、そこに煮豆を放置するだけという、究極の簡易的な納豆の発酵方法が採用されていた。それでも、納豆ができてしまうのが不思議である！



新聞紙と段ボールでつくった納豆は、一般的には干し納豆に加工され、カレーに入れて食べられる。このカレー、すごく美味しい！

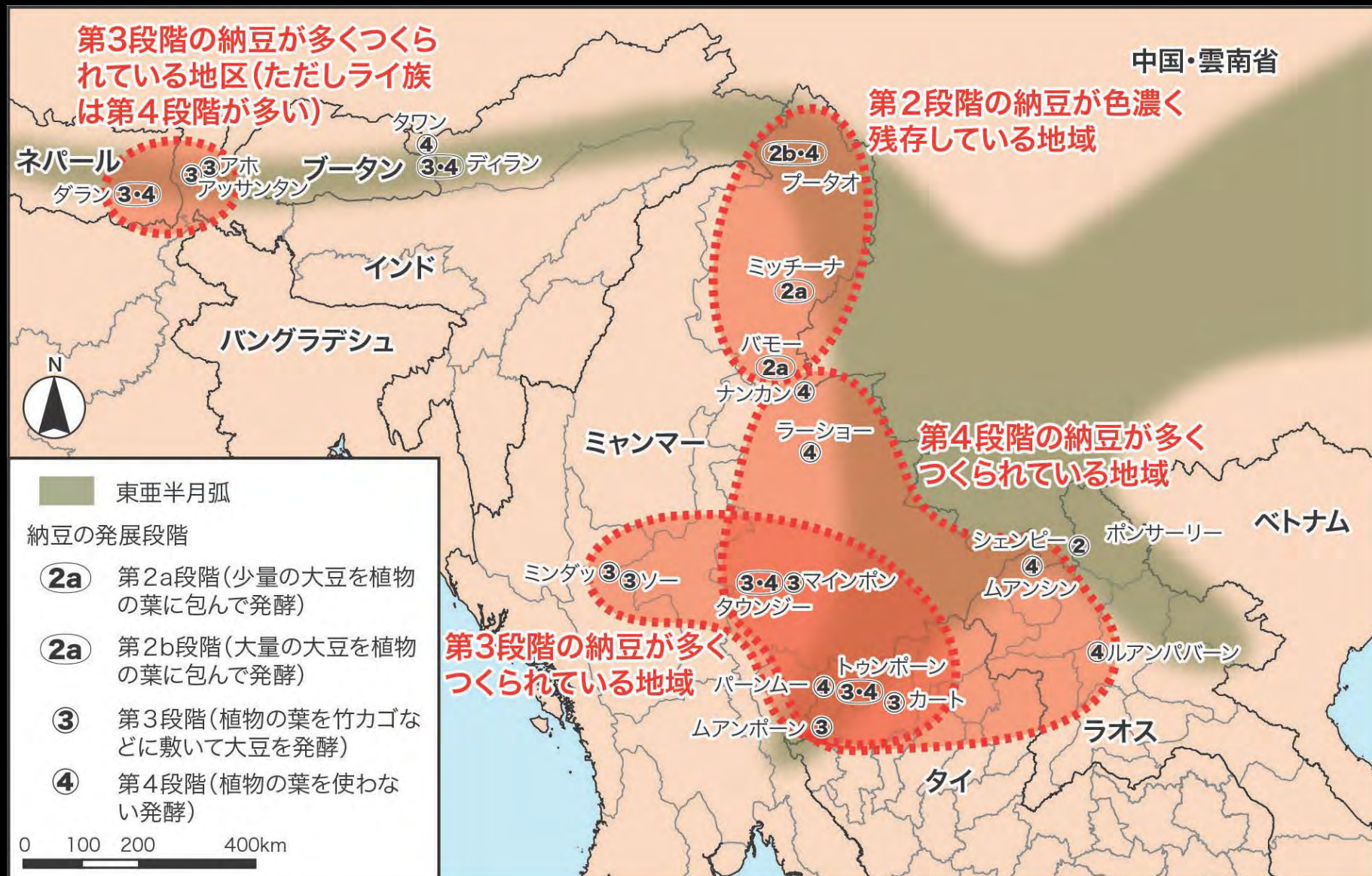
仮説：納豆の起源

どうやって納豆の起源地を探り出すか？

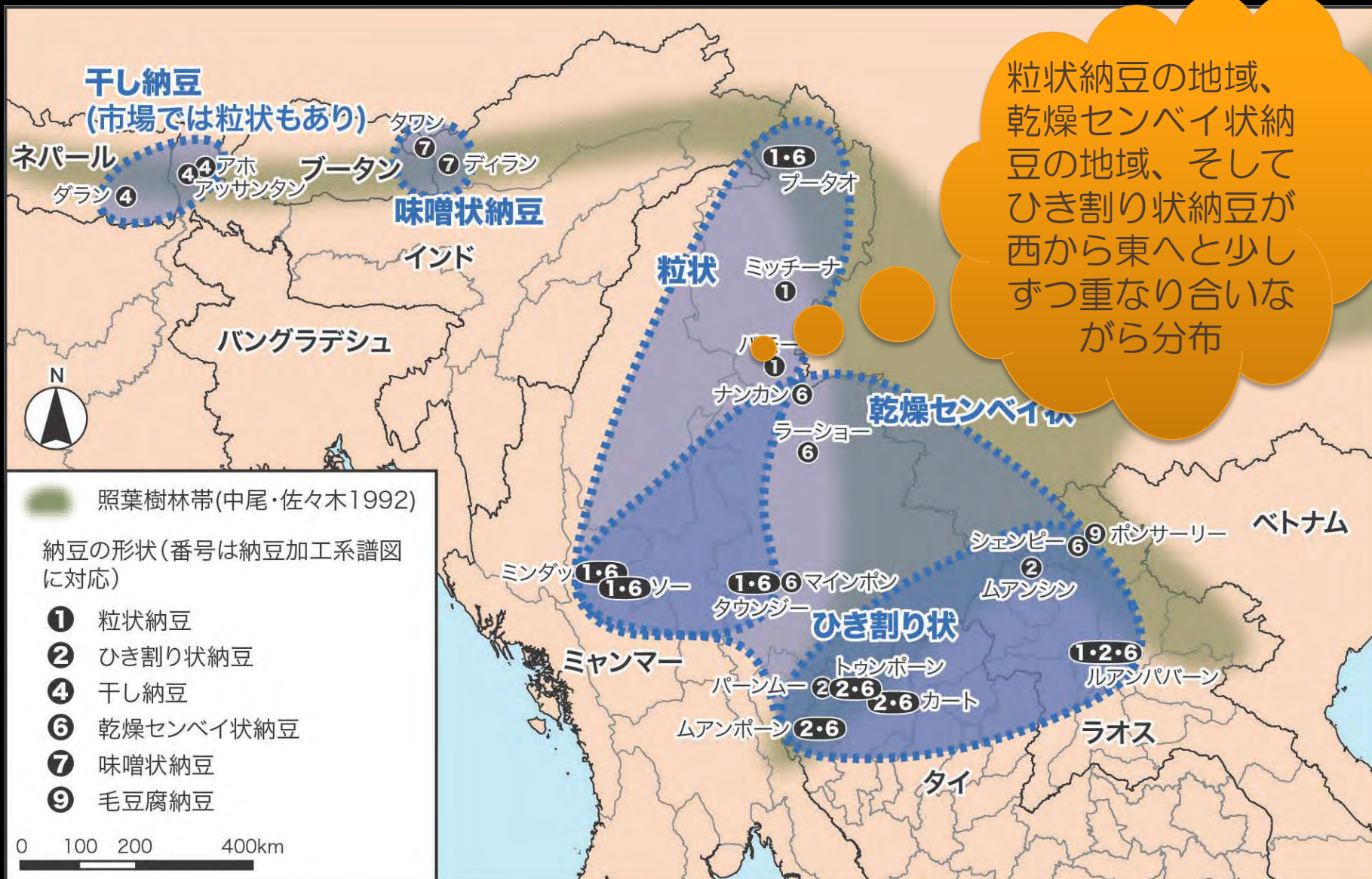
× 納豆の発展段階・・・多元説との立場

1. 最初は偶然に煮豆を包んだら納豆のようなものが出来上がり、美味しかったので、それを再現しようとする（第1段階）
2. 少量の煮豆を植物で包んで発酵させて、納豆を生産し始める（第2段階）→第1段階と第2段階を区別するのは困難
3. 需要が増えると、多量の煮豆を包むようになる。その過程で、植物を「包む」ことから、竹カゴのような容器を用いて植物を「敷く」方法へと変化（第3段階）
4. そして、植物を使用しなくても納豆ができることに気づき、プラスチック・バックや段ボール等を用いた簡易的な生産方法へと変化（第4段階）

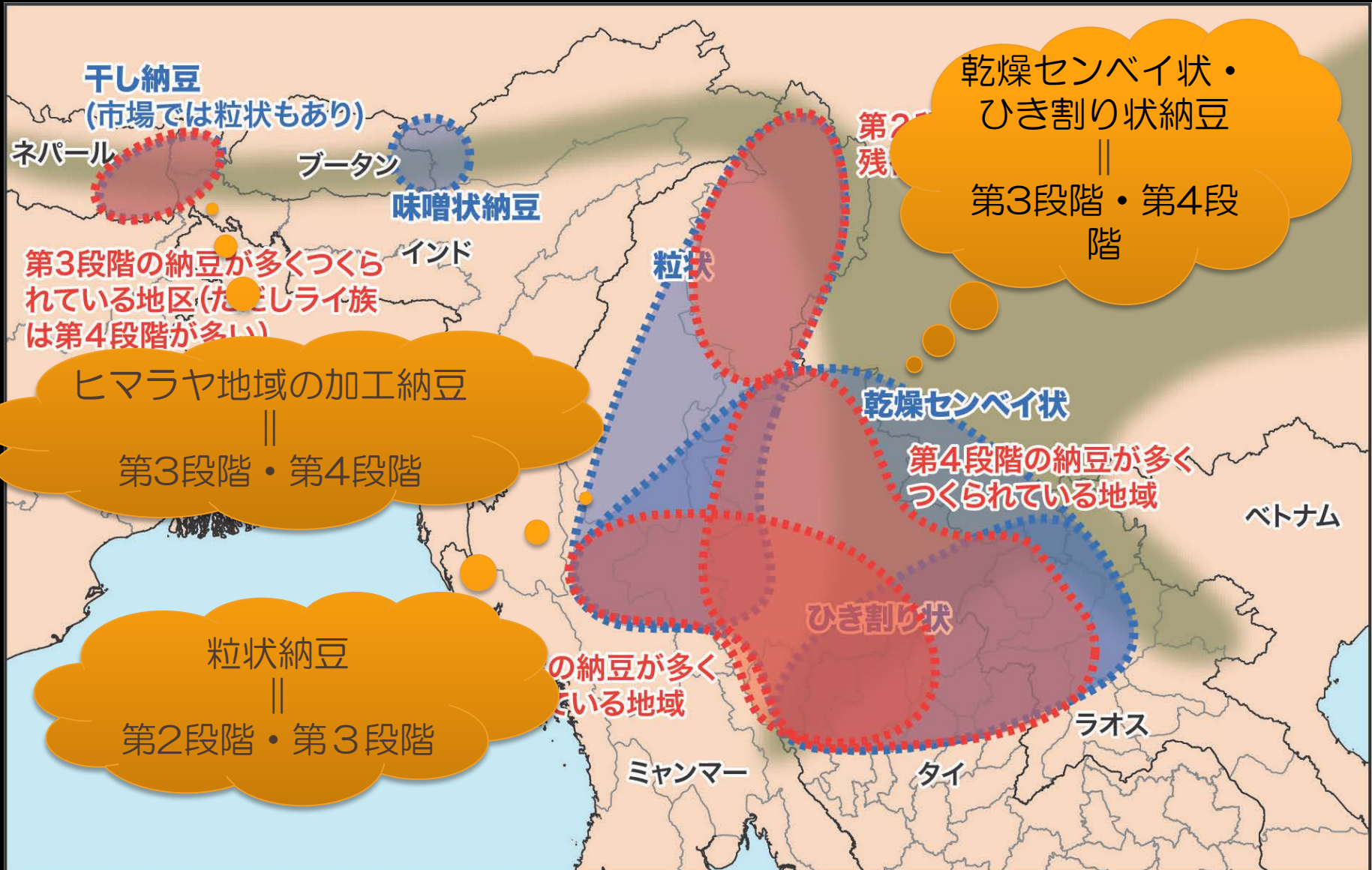
東南アジアとヒマラヤの納豆の発展段階



東南アジアとヒマラヤの納豆の形状



納豆の発展段階と形状



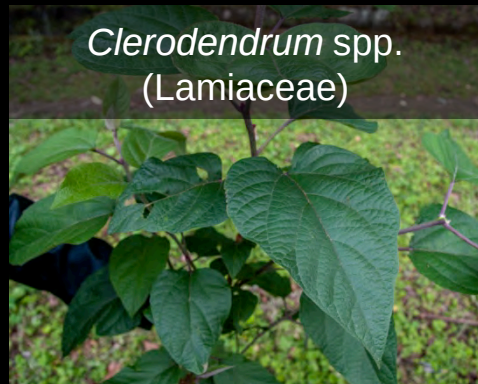
発酵のさせ方と形状との関係

- ✕ 粒状納豆の地域が植物の葉で煮豆を包む発酵(第2段階と第3段階)
- ✕ 乾燥センベイ状納豆とひき割り状納豆の地域は容器に植物の葉を敷いて発酵(第3段階)もしくは容器だけで植物の葉を使わない発酵(第4段階)であった。
- ✕ ネパール系民族は干し納豆で、チベット系のモンパ族(アルナーチャル・プラデーシュ)は味噌状納豆 → 東南アジアとは異なる形状。
- ✕ ヒマラヤでは、容器に植物の葉を敷いて発酵(第3段階)、もしくは容器だけで植物の葉を使わない発酵(第4段階)だけ。葉だけで包む発酵(第2段階)は見られない。

包むという用途には向かない葉（たとえば、稲ワラやシダ）も竹カゴのような容器を用いれば利用可能。

「包む」から「敷く」ことによって、利用可能な植物の種類が広がり、多様な植物が使われるようになった。

高地は特別？

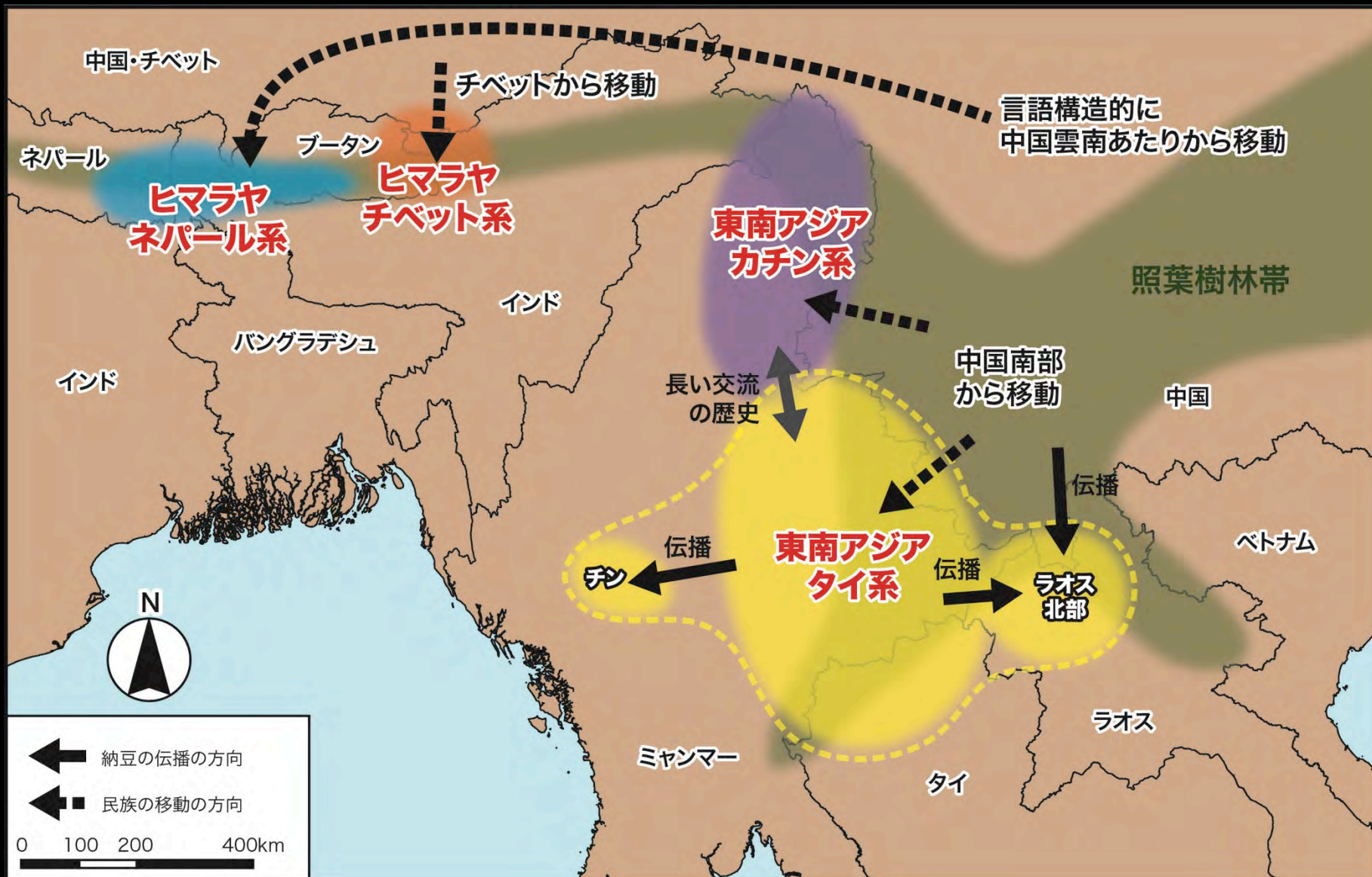


中国・チベット自治区



アルナーチャルのような2000mを超える高地では、シェフレア属とブラッシオプシス属（ともにウコギ科）、シソ科クサギ属、そしてツツジ属シャクナゲ亜属のような、ここだけで利用されている植物が多い

仮説：納豆の起源（多元説）



環境・生活の変化と納豆

タイ系民族のひき割り状納豆の加工



現在でも杵と臼で潰すのが一般的。電気が24時間供給されていない地域がまだある。



電動のミンチ機が一般的。手動のミンチ機も見られるが少ない。

「手工業的」なつくり方は、電気の供給、機械化の進展によって、「大量生産」を指向するようになる。さらに、植物を入れない発酵のさせかたなどの「簡易化」も同時に進む。

他のうま味調味料との競合



「ガピが簡単に入手できるから納豆をつくる機会が減った」と語る
ミャンマーのチン族の女性



東南アジアの市場では、魚を原料にしたうま味調味料がどこでも簡単に入手できる

山地部は大豆でつくる納豆、低地部は魚の発酵食品がうま味調味料として用いられてきた。しかし、流通の進展で、山地部も魚の発酵食品が入ってくるようになり、それが納豆と置きかわろうとしている。

季節性が薄れる

ミャンマーやネパールでは納豆は冬につくる食べものだという。みごとな**畦豆**がネパールの水田では見られた。この大豆を秋に収穫して、冬に納豆をつくる。保存できるように、干し納豆にする。



豆は市場でいつでも買えるようになった。また、納豆を売っている市場も増え、自分でつくらなくても良くなってきた。



おわりに

つくる楽しみ・たべる楽しみ

つくる楽しみ（工夫）



タイ・タイヤイ

昔はトンホック(ナス科 *Solanum erianthum*)と呼ばれる樹木の葉(葉毛が多い)でつぶしていた(手前)。10年ぐらい前から、木の道具を使い始めた(奥)。



タイ・コンムアン

使わなくなったドリルの先に木を取り付けて、押しつぶして平たくしていた。「これは自分で考えた！」とうれしそうに述べていた。

つくる楽しみ（こだわり）



現地で入手が容易なマメ科の樹木は豆が苦くなったり、乾燥させた時にヒビが入りやすくなったりするという。薪として適しているのは、「ヤーン・ヒアン」(*Dipterocarpus obtusifolius*)やチーク(*Tectona grandis*)のような断面が赤っぽい色の材だと言う。これらの材は納豆をつくるために、リヤカー1台分を250バーツ(約700円)で仕入れている。

つくる楽しみ（開発・発見）

ミャンマー・シャン



自作の手動木製ミンチ機を自ら開発した。杵と臼よりずっと楽だと言う。

タイ・タイヤイ



竹カゴにチークを敷いて発酵させる方法は、タイではよく見られる。しかし、この世帯は、松の棒を差し込む。松の香りが納豆に着くので、良い香りの納豆ができるのだと言う。少しでも美味しい納豆をつくりたいという気持ちが伝わる！

たべる楽しみ（ラオスの納豆と麺）

- ※ 「カオ・ソーイ」と呼ばれる米麺の「からし味噌」で使用されている。「カオ・ソーイ」はラオスでも北部にしか見られない麺類である。北タイやミャンマーのシャンでも「カオ・ソーイ」と呼ばれる麺類が存在するが異なる。ラオス風にアレンジされている。



ラオス北部の米麺「カオ・ソーイ」



「カオ・ソーイ」の「からし味噌」

たべる楽しみ（タイの納豆と麺）

- ✕ 市場で見かける「トゥアナオ」は、大半がセンベイ状。発酵後に塩、ショウガ、トウガラシ、味の素を入れたひき割り状も多少は売られている。しかし、粒状はほとんど見かけない。製造者の多くはタイ・ヤーイ（ニシャン）の人たち。
- ✕ タイ北部のご当地麺として有名な、発酵米麺(カノムチン)のスープ(ナムニャオ)に「トゥアナオ」が利用されている。



発酵後に潰しただけのトゥアナオも若干売られている



発酵米麺ナムニャオ

たべる楽しみ（タイの納豆）

糸を引くトゥアナオを炒めた料理



糸を引くトゥアナオをバナナの葉に包んで焼く。そのまま食することもできるが、この家では、これをスープに入れて調理した。要するに、これはタイの納豆汁！



タイ・ヤイの人びとの料理。炒める、炙る、スープにする、粉にするなど、納豆の調理方法は、日本よりも多様性に富む。

たべる楽しみ(ミャンマー・カチン州の納豆)

これまでの東南アジアと
ヒマラヤの調査で、間違
いなく一番美味しかった。



調査した世帯からもらった納豆を近くの食堂で調理してもらった。味付けは塩とトウガラシのみ。それに、ニンニク、タマネギ、ネギを混ぜて、ご飯と一緒に食べる！

たべる楽しみ (インド・アルナーチャルの納豆)



ディラン・モンパ語で「チャメン」と呼ばれるペーストに納豆「リビ・ジッペン」が使われる。唐辛子と塩と水を混ぜ合わせ、その後にショウガを加えて潰して、最後にリビ・ジッペンを小さな臼と石杵で叩く。



現地の伝統食であるソバに「チャメン」とコリアンダーなどの香草をのせて食べる。茹でた野菜などに浸けて食べるのも一般的。

たべる楽しみ (インド・シツキムの納豆)



写真は干し納豆を戻したものの。チリ、ターメリック、ニンニクを入れた納豆・カレー。



ご飯と混ぜて食べる。ご飯と一緒に食べるのはヒマラヤも同じ！



干し魚と水で戻した干し納豆をからめて炒める。味付けは、オイル、チリ、塩、ガーリック。ご飯のおかずとして食べる。



まとめ

- ✕ 東南アジアとヒマラヤでは、生産者や家ごとに様々な納豆のつくり方があり、身近な植物の利用を通して、連綿と納豆づくりを続けている。
- ✕ 今回の調査で感じたことは、「つくることの楽しみ」「たべることの楽しみ」である。先祖代々引き継がれてきた製法を、もっと美味しく食べたい、そしてもっと楽しくつくりたい、そのための工夫が随所に見られた。



まとめ

- ✕ 納豆に限らず、日本の食文化について分かっているようで、分かっていることはたくさんある。納豆の起源についても、これまで誰も研究していなかったもので、中尾佐助の『大三角形仮説』から数十年の年月を経て、ようやく従来の研究を一步前に進めることができただけ。
- ✕ 東南アジアやヒマラヤの納豆のつくり方はどんどんと簡易化している。伝統的な地域の食文化である「納豆」を次世代にも残していってほしいことを願う。



ご静聴ありがとうございました。

納豆の研究は、これからも粘り強く続けてます！
(7月末に空白地域を埋めるために雲南省徳宏で調査を行います)

本研究には主に以下の3つの研究費を利用しました。
ご支援、ありがとうございました。

「全国納豆協同組合連合会2007年度納豆研究奨励金」
「第24回(2009年度)アサヒビール学術振興財団研究助成」
「H24年度科学研究費補助金 挑戦的萌芽研究(研究課題番号：
24652160)」

納豆の起源「特別サイト」

“<http://www.geog.lit.nagoya-u.ac.jp/yokoyama/natto.html>”

