

納豆の茶漬け

北大路 魯山人

納豆の茶漬けは意外にうまいものである。しかも、ほとんど人の知らないところである。食通間といえども、これを知る人は意外に少ない。といって、私の発明したものではないが、世上これを知らないのは不思議である。

納豆のこしらえ方

ここでいう納豆のこしらえ方とは、練り方のことである。この練り方がまずいと、納豆の味が出ない。納豆を器に出して、それに何も加えないで、そのまま、二本の箸でよく練り混ぜる。そうすると、納豆の糸が多くなる。蓮から出る糸のようなものが増えてきて、硬くて練りにくくなってくる。この糸を出せば出すほど納豆はつまくなるのであるから、不精をしないで、また手間を惜まず、極力練り返すべきである。

硬く練りあげたら、醤油を数滴落としてまた練るのである。また醤油数滴を落として練る。要するにほんの少しずつ醤油をかけては、練ることを繰り返す、糸の姿がなくなるとどろどろになった納豆に、からしを入れてよく攪拌する。このとき、好みによって薬味（ねぎのみじん切り）を少量混和すると、一段と味が強くなってうまい。茶漬けであってもなくても、納豆はこう

して食べるべきものである。

最初から醤油を入れて練るようなやり方は、下手なやり方である。納豆食いで通がる人は、醤油の代わりに生塩を用いる。納豆に塩を用いるのは、さっぱりして確かに好ましいものである。しかし、一般には普通の醤油を入れるほうが無難なものができあがるであろう。

お茶漬けのやり方

そこで以上のようにできあがったものを、まぐろの茶漬けなどと同様に、茶わんに飯を少量盛った上へ、適当に載せる。納豆の場合は、とりわけ熱飯がよい。煎茶をかけ、納豆に混和した醤油で塩加減が足りなければ、飯の上に醤油を数滴たらすのもいい。最初から納豆の茶漬けのために練るときは、はじめから醤油を余計混ぜたほうがいい。元来、いい味わいをもつ納豆に対して、化学調味料を加えたりするのは好ましいやり方ではない。そうして飯の中に入れる納豆の量は、飯の四分の一度が最もおいしい。納豆は少なきに過ぎては味が悪く、多きに過ぎては口の中でうるさくて食べにくい。

これはたやすいやり方で、簡単にできるものである。さっそく、秋の好ましい食べ物として、口福を満たさるべきではなからうか。

納豆のよしあし

納豆にはうまいものとまずいものがある。まずいのは、練っても糸を引かないで、ぎくぎくとしている。それは納豆として十分に発酵していない未熟な品である。糸を引かずに豆がぎくぎくぼくぼくしている。十分にかもされている納豆は、豆の質が細かく、豆がねちねちしていないも

1 【食通】食べ物の味に詳しい人。
8 【不精】簡単にできることでもめんどうくさがること。
12 【攪拌】よく混ぜるようにかき回すこと。
12 【みじん切り】野菜を細かく切ること。

17 【発酵】酵母菌などはたらくことによって有機物が分解され、アルコールや乳酸などに変化すること。
18 【かます】ここは、発酵する意。

のは、手をいかに下すとも救いがたいものである。だから、糸を引かない納豆は食べられない。いちばんうまいのは、仙台、水戸などの小粒の納豆である。神田で有名な大粒の納豆もうまい。しかし、昔のようにうまくなくなったのは遺憾である。豆が多くて、素人目にはよい納豆にはなっているが。

〈出典 『魯山人味道』(中央公論新社、一九八〇年)〉

5

2 【仙台】 宮城県中部にある

2 市。

2 【水戸】 茨城県中部にある

2 市。

2 【神田】 東京都千代田区の

地名。

3 【遺憾】 残念に思う気持ち。

【著者】 北大路 魯山人(きたおおじろさんじん)

一八八三(明治一六)年—一九五九(昭和三四)年

陶芸家。書家。京都府の生まれ。

【著書】 『春夏秋冬 料理王国』 『魯山人陶説』 『魯山人書論』 など