



写真1 そぼろ(しょぼろ)納豆

地勢と歴史

水戸市は茨城県の県庁所在地で、東京から北東へ約100km、県の中心よりやや東に位置する。東に大洗海岸、西に筑波山があり、一級河川である那珂川が市内を流れる。地名の由来は、この地域が那珂川の運河の河港として栄え、水運の戸口だったことに由来する。広大な流域面積を持つ那珂川の下流に位置する水戸の周辺は、豪雨のたびに大きな被害を受けてきた歴史を持つ。

水戸納豆の歴史

水戸の納豆誕生に関する伝承は、源義家（八幡太郎）が後三年の役（1083年）で奥州に向かう際、水戸市渡里町の一盛長者の屋敷に泊まった時の出来事にまつわる。家来が馬の飼料である煮豆の残りを藁に包んでおいたところ、煮豆が自然発酵し糸を引くよう

になった。試しに食べてみると、とてもおいしく、これを義家に献じたところ大変喜ばれた。それ以来、将軍に納める豆ということで納豆と名付けられ、近隣の農家に広まったとの伝承がある。

水戸の納豆を語る上で外せないのが、水戸“天狗納豆”の始祖・初代笹沼清左衛門の存在である。彼は古文書の記録に注目し、1884年に納豆の商品化を立案、仙台地方で製造技術を学び、研究を重ねて独自の製法で糸引き納豆の商品化に成功した。

1889年に水戸鉄道が開通し、旅行客で賑わうようになった水戸駅前広場で、家計を支えるために少年たちの手によって売られた納豆は、水戸の土産品として大評判となった。1936年には常磐線の水戸駅ホームで納豆の販売が開始され、ますます人気を集めることとなった。

「食から見る地域」は、郷土色豊かな日本各地の「食」について、その文化的・自然的背景を知ること、より深く味わっていただくコーナーです。

水戸ならではの保存食「そぼろ(しょぼろ)納豆」 茨城県「水戸市」

大日本ダイヤコンサルタント株式会社／経営企画本部／経営企画部／広報室
佐治 雅之 SAJI Masayuki（会誌編集専門委員）

水戸と江戸幕府

水戸と言えば、水戸黄門（徳川光圀）が有名である。徳川光圀は徳川家康の孫にあたり、水戸藩の第2代藩主である。水戸藩は紀伊徳川家、尾張徳川家と並ぶ、徳川御三家のひとつである。徳川家康は実子である頼房を水戸藩の初代藩主とした。江戸の北方の押さえともなる水戸は江戸幕府にとっても重要で、水戸藩のみならず幕府によっても水害対策が行われ那珂川沿川の開発が進められた。



写真2 常磐自動車道友部SAの納豆売り場

地域に根付いた納豆文化

水戸納豆の特徴は「小粒」であることだ。那珂川の増水・氾濫の被害を受けることが多かったため、水害に強く、早く収穫できる早生小粒の大豆が多く栽培され、その大豆を用いた納豆づくりが盛んであった。

農林水産省の「うちの郷土料理（次世代に伝えたい大切な味）」にも選ばれる「そぼろ(しょぼろ)納豆」は、糸引きが良くない納豆や余った納豆を長期間食べられるように工夫する過程で生まれた。この地域では昔から、大根も多く収穫され保存食として各家庭

で寒干し（切り干し）大根が作られていた。この塩漬けた切り干し大根と納豆を混ぜ、醤油、みりんなどで煮詰めて甕に漬けこむことで、冷蔵庫のない時代でも長期保存が可能となった。先人たちの知恵によりできたそぼろ納豆は、今も地元・家庭の味として残り、水戸市の伝統的な郷土料理として受け継がれている。普通の納豆と比べて塩気が濃く、しっかりと味付けされたそぼろ納豆は、単品で酒の肴にもなるし、ごはんや蕎麦、パスタに和えてもおいしい。なかでも私は、お茶漬けとして食べることをお勧めしたい。切り干し大根のシャキシャキした食感としっかりと味付けされた納豆がとてもよく合う。暑い時期には冷やし茶漬けにすると食が進むだろう。

<参考資料>

- 1) 水戸市 ウェブサイト <https://www.city.mito.lg.jp>
- 2) 農林水産省関東農政局 ウェブサイト <https://www.maff.go.jp/kanto/index.html>
- 3) 農林水産省 ウェブサイト <https://www.maff.go.jp/index.html>
- 4) 一般社団法人水戸観光コンベンション協会 <https://mitokoumon.com/>
パンフレット「納豆のまち水戸 攻略ガイド」[NATTO KAWARABAN]

<取材協力>

- 1) 株式会社笹沼五郎商店 納豆展示館

<写真>

全て筆者