



# AZABU KITCHEN

ご当地

2024-3

麻生北見病院栄養科

## そぼろ納豆

3月28日



- ・ 米飯
- ・ 鯖の焼き浸し
- ・ 豚肉とじゃが芋の甘辛炒め
- ・ そぼろ納豆



## 茨城県 水戸市 そぼろ納豆



### 【材料 2人分】

納豆 50g  
切干大根 10g

A { 醤油 大さじ1/2  
酒 小さじ1  
みりん 大さじ1/2  
小ねぎ 適量

### 【作り方】

- ① 切干大根は15～20分水に浸し、しっかり水を絞って1cm～2cm程度に切る。
- ② フライパンにAの調味料を入れ①を加える。切干大根に味が染みるように、弱火で水っぽさがなくなるまで炒める。
- ③ ボウルに納豆と②を入れよく混ぜ合わせ、小葱を加える。

水戸市では、江戸時代、台風が来る前に収穫できる早生小粒の大豆を美味しく食べる工夫として、納豆づくりが盛んでした。秋に収穫した大豆で納豆を作り、冬の保存食として納豆を日持ちさせるために考案された『そぼろ納豆』は、水戸市の伝統的な郷土料理です。

茨城県非公認  
マスコットキャラクター  
「ねば～る君」



「納豆」とそのふるさと「茨城」そして世界中の「子どもたち」を応援するために、この世に生まれた納豆の妖精それが「ねば～る君！」



耳鼻咽喉科 麻生北見病院 栄養科