

14 年度

# らんちたいむ

4 月 22 日

朝日小学校給食



きょう なっとう なっとう た かた  
今日は納豆。納豆のおいしい食べ方  
けんきゅう  
というのはいろんな研究があって、  
じぶん この  
さいごは自分の「好み」のようですが、  
ねんれい ま かいすう  
年齢によってもかき混ぜる回数が

ちが  
違って、40歳以上のひとは平均86回、20歳以下では平均  
さいいじょう へいきん かい さいい か へいきん  
21回だったそうです。納豆メーカーによると、水戸納豆で  
かい なっとう めーがー みとなっとう  
一番いいのが128回と言っていますし、旭松食品では  
いちばん かい い あさひまつしょくひん  
スピードが大切で、高速回転で30~40回と言っているそ  
すびーど たいせつ こうそくかいてん かい い  
うですよ。食通として知られる魯山人は294回かき混ぜて  
しょくつう し るさんじん かい ま  
カラシを加え、さらにかき混ぜて、362回から醤油を少しず  
かし くわ ま かい しょうゆ すこ  
つ2回加え、結局448回かき混ぜたとか・・・これくらい  
かいくわ けっきょく かい ま  
かき混ぜると糸をひかなくなるそうです。長年納豆を研究  
ま いと ながねんなっとう けんきゅう  
している永山久夫さんは深皿に入れた納豆を十文字に箸で  
ながやまひさお ふかざら い なっとう じゅうもんじ はし  
分けそれを左回転で20回、右回転で10回混ぜるそうです。  
わ ひだりかいてん かい みぎかいてん かいま  
科学的にも、まぜればまぜるほど、うまみや甘みの成分が  
かがくてき あま せいぶん  
ふえる づいきゅう ひと る  
増えることがわかっているんで、うまみを追求する人は魯  
さんじん ほうほう しょっかん づいきゅう ながやま ほうほう  
山人の方法、食感を追求するなら永山さんの方法といえそ  
うです。さて、今日の納豆・・・

みなさんはどうやって食べますか？

ごはん ぎゅうにゅう

ちくわのいそべあげ

ピーナッツあえ

かみなりじる なっとう