

はまなす

北海道はまなす食品

おいしさの約束。

# はまなす納豆製造キットで myなっとうをつくらう!



ファイト

## ◆箱に入っているもの

北海道産大豆200g 納豆菌50cc 納豆トレー8個

## ◆調理器具

圧力鍋 蒸し目皿 ギャル ボウル おたま スプーン

## ◆その他

楊枝 ラップ 厚手タオル 保温バック（発砲スチロールの箱） カイロ大6枚位  
セロテープ

## 作業の流れ

調理器具は消毒しましょう

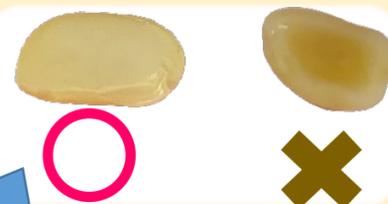
### ①大豆をひたす

\*大豆を流水で水洗いし、大きいボウルにたっぷりの水につけて18時間以上おきます。

\*豆の大きさ 重さが2倍以上になります。



\*豆を2つに割ってみて、膨らみ断面がつるっとしていたらOK  
へこみがあり、中心の色が濃かったらもう少し浸ける。



たっぷりの水に  
しっかり浸けて!

### ②大豆を煮る

\*家庭用圧力鍋に蒸し用目皿（又は付属のスチーマー）を入れ、  
5cmくらい水を入れる。目皿の上に水を切った大豆をギャルにできるだけ  
平らに入れのせます。

\*強火で圧がかかったら20分～25分ほど煮て火を止め圧を抜きます。

❖親指と薬指でつぶれるくらいの柔らかさになればOK!

※やわらかさが不足している場合は鍋などで調整してください。

20～25分



水は大豆にかぶ  
らないように!

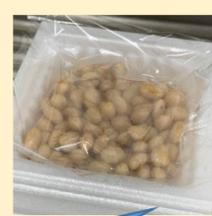
### ③煮豆に納豆菌をかける

\*やわらかく煮た煮豆はギャルで水気を切り付属品の納豆菌をすべてかけ、  
よく混ぜ合わせた後、ギャルで余分な納豆菌を除きます。



### ④煮豆をトレーに入れる

\*煮豆を大きなスプーンで平らに並べます。  
\*大きめに切ったラップを隙間なくかけます。  
\*楊子で10か所くらい穴をあけます



煮豆が乾かない  
ようにしっかり  
ラップ!

裏面へ

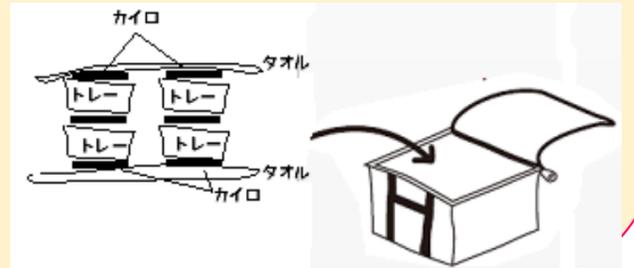


## ⑤煮豆を発酵させる

- \*ラップをかけたトレーのふたをしてテープでとめます。
  - \*保温バック（写真は100均の発砲容器利用し、通気のため穴を何か所か開けました）にタオルを敷いてカイロを入れる。トレーを入れ上にカイロ、またカイロ、トレーと…重ね、上や横にもカイロを入れます。
  - \*最後にタオルで包み蓋をしてテープで止めます。
  - \*24時間ふたは絶対に開けないで発酵させます。
  - \*糸引きが弱かったら5～6時間追加発酵してみてください。
- ※発酵は40℃位の温度を保つ必要があるので途中で開けないように！  
温度が下がると納豆にうまくなならないことがあります。**

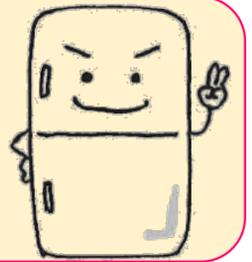


途中で開けないで！



## ⑥納豆の発酵を止める

- \*寝かせた煮豆は発酵して粘りが出て納豆になります。
- \*保温バック（発砲スチロール箱）から出した納豆をすぐに冷蔵庫に入れ1日以上冷やします。（熟成）



## ⑦納豆が完成しました

# Myなっとうが できあがり！



## 失敗しないためのポイント

- ☞しっかりと水に浸けて十分に水をふくんだ大豆を使おう！
- ☞大豆がつかからない程度たっぷりの水を目皿の下に入れましょう！
- ☞指でつまんですぐつぶれるくらいやわらかく煮ましょう！
- ☞納豆菌をまんべんなくかけ余分な納豆菌はザルで除きましょう！
- ☞ラップは豆が乾かないように大きめに切り、穴をあけましょう！
- ☞使用する器具はすべて消毒しましょう！
- ☞発酵中は保温バックは絶対開けないようにしましょう！

## 北海道はまなす食品株式会社

〒061-1111 北広島市北の里56番地  
フリーダイヤル 0120-124-710  
営業時間9:00～17:00（土日祝は除く）

