

なっとう（納豆）文化考

長谷川 鑛平

私の子供の頃、教育映画といえば「乃木大将と納豆売り」というようなものが多く、したがって東京では早朝、子供らが「なっとう！」「なっとう！」と呼んで、街を売り歩く習わしのあることは知っていた。そして私の育った名古屋でも、ひところ納豆売りがこころみられたことがあって、私の家でも、ひとつ買ってみようというので、或る朝呼びとめて買った。ワラづとから、ワラくずの多少くつついた納豆を取り出して、まず母がその1粒2粒をそのまま口に入れたところ、余りにもかび臭くて、とても受けつけることができず、ほき出してしまった。こんなもの、どうして食うのだらうと、そのままになってしまった。大正一ケタ時代のことである。

大正11年(1922)、関東大震災の前年、私は東京へ出てきた。やがて池袋に住みつき、そこで納豆を食べることを教わった。といた芥子を加えてよく練り、醤油を注いで適當の粘度にし、きざみネギを薬味にして食べた。こんなうまいものはないと思った。みそ汁と納豆、これは米を主食とする貧乏な日本人の食膳に、まことに打ってつけの食品であった。

*

同じくナットウと言っても、われわれの周辺には、あの糸引き納豆のほかに、浜納豆・甘納豆などがある。甘納豆は、豆類の砂糖漬け菓子的一种で、明治初年、もしくは幕末、東京日本橋西河岸の菓子商、栄太楼の細田安兵衛が作り出したものとされており、豆類をゆでて糖蜜で煮つめ、砂糖をまぶしたもので、その豆にはアズキ(小豆)、ウズラマメなどを使い、大豆は使わない。見た姿の似ているところから、遠州名物の「浜名納豆」

に擬して「甘名納豆」と名づけ、やがて「甘納豆」にちぢまったと『日本国語大辞典』その他にはあるが、はたしてどんなものか。浜名納豆が塩辛納豆であるのに対して、これはとことん甘いので、甘納豆の名はそのものずばりでそれでよいが、この甘納豆には細菌による発酵というプロセスがないので、本来は「納豆」でないはずである。

さて本題に帰って、納豆といえば、常識として箱根以東では糸引き納豆、関西では塩辛納豆——さきに言及した浜(名)納豆もその一つである——である。

*

そのいずれを意味するにせよ、納豆という語は、いったいどの時代からあったのであろうか。平安時代後半期の藤原明衡(?~1066)の『新猿楽記』(1058~65頃成立?)¹⁾に、「精進物者、(略)春塩辛納豆」とあるのが最も古いかも知れない。これは「塩辛納豆」とはっきり書いてある。それから、南北朝時代から室町時代初期(14世紀)に成立したとせられる『庭訓往来』、10月のところに「菜者、胡瓜甘漬、納豆、煎豆、茶苳、園豆」とあり、『蔭涼軒日録』には永享11年(1439)3月28日のところに「地藏像御頂戴、仏餉 = 供シ奉リ、清和院 = 詣ル、納豆箱二ケ」とあり、当時の通俗字書ないし用字便覧であった古本『節用集』に「納豆 ナットウ」と出ている。『節用集』の成立は文明年間(1469~87)を下らないとされるので、15世紀にはともかく「納豆」のあったことは確かである。平凡社の旧版『大百科事典』では、これらをいずれも塩辛納豆であったと断定してあるが、はたしてそう断定してよいものか。

当時の博学、一條兼良(1402~81)が刊行した

『精進魚類軍物語』(文明13=1481年頃)は、『平家物語』になぞらえて魚軍と精進軍との合戦という形で当時の食物を紹介したものの由であるが、その中で「納豆太郎糸重」と「すり豆腐権の守」というのが精進料理の最上位に挙げられてある²⁾(露木英男「ダイズ加工品食品史」—『食の科学』31号, 51年8月, 96頁)。当時、精進料理の中でダイズとゴマが特に重要視せられ、それには当時のアプ・ツ・デートの知性人=禅僧の力が、あずかって極めて大なるものがあつたらしい。ところで「納豆太郎糸重」——これは明らかに糸引き納豆を暗示している。してみると、前記『庭訓往来』や『蔭涼軒日録』の納豆も、簡単には塩辛納豆と断定しがたいようである。

前引、露木英男稿「ダイズ加工食品史」には、さらに、長享2年(1488)に、越前国の河北庄から糸引き納豆が献納されたとあり、同じころ京都の大徳寺納豆、丹波の常照皇寺納豆など、寺院の納豆づくりも盛んに行われたとある。ただし、大徳寺納豆は塩辛納豆であり、常照皇寺納豆が糸引き納豆であることには、後でふれる。

糸引き納豆は、江戸時代になって高田与清(小山田与清=ともきよ, 1847年頃没)の『松屋筆記』——これは国学者与清が、文化末年から生涯をかけて和漢古今の諸書から凡そ6,911条の話題を選び出して考証論評を加えた、随筆体のいわば民俗故実事典であるが、これに「江戸にて汁に調じて食ふは糸引納豆とてよく烹たる豆を窖中に納れて粘りて糸を引くをいふ」とあって、納豆汁に言及している。松尾芭蕉(1644~94)の新風開発にあたってその画期をしるしづける俳書『虚栗』(みなしぐり, 宝井其角編, 天和3年=1683刊)に、「落葉をくたくや納豆打つ寒夜 才丸」とあり、雑俳『二柱』に「納豆と座頭は糸を引くがよい」とある。滑稽本、式亭三馬の『浮世風呂』(文化6~13, 1809~16年刊)四の下にも

「何事も気の早いことさ。納豆を見なせへ。わしらは冬でなくては食ねへもんだと心得居るに、ちかごろは八月はじめから納豆汁だ」

とある。糸引き納豆は、これらで見ると、当時は打ちつぶして納豆汁にして賞味することが普通であったようである。

そもそも「納豆なっとう」という名は、寺院の納

所——寺院の、施物を納め、また会計などの寺務を取り扱う所、また、それをつかさどる僧、との関連から出た語で、当時禅寺では大豆を蛋白質源として重用し、これを瓶か桶に納れて貯蔵した。貯蔵する大豆、すなわち納豆というわけで、『大言海』にも、「寺納豆=起り、納所ノ僧ノ豆ノ義カト云フ、イカガ」とある。

*

ここでちょっと整理するとして、一口に納豆といっても、大きく分けて2種あり、一般に納豆というと関西では塩辛納豆をいい、関東では糸引き納豆を指す。そして前者は鎌倉期から室町期にかけて禅僧により普及され、それが大徳寺納豆、天竜寺納豆、浜納豆などとして今日に至っている。恐らく大陸から移入されたのであろう。一方、糸引き納豆は一夜納豆・つと納豆・納豆太郎などと呼ばれ、今日のような本格的な糸引き納豆のつくられ始めたのは、江戸時代にはいって、それもかなり後のことのようなのである。しかし一条兼良の言及や、越前河北庄の献納品などの例を顧みると、やはり起源は相当古いものであるらしく、もしかしたら、わが国での発明かも知れないのである。

*

実はこの考察を思い立ったのは、或る朝(昭和50=1975年12月20日)たまたまNHKラジオの「趣味の手帳」でオオタ・テルオ氏の納豆の話を聞いたのがきっかけである。話は大へん面白かった。その要旨を、私の受けとったままを、記憶を辿って下に略記する。

納豆の材料は大豆である。大豆の栽培は5000年の昔にさかのぼる。そして2000年ほど前にはわが国の九州地区に移入されていた。折柄、弥生時代で、水田稲作もまたわが国に、少なくとも九州地区には入っていた。稲は実である米を食べるばかりでなく、稲わらが生活の諸領域にひろく利用できる大へん便利な作物であった。弥生人はわら葺きか、かや葺きの掘立小屋に、稲わらを、そのままか、もしくは藁にして敷き、炉を囲んで食事をしたであろう。そのとき、大豆もいったり、ゆでたりして副食に食べたであろう。大豆は今でもよく田のあぜに作られる。わが国では後、間作として普及したものである。そのゆでた大豆が二つ三つ、ころころとこぼれて敷きわらの間に落ちこん

だ。稲わらは納豆菌（なっとうきん）の好繁殖媒体である。稲わらの間にはさまったゆで大豆は、ゆくりなくも納豆菌の発酵効果をうけて、やわらかく熟成した。それを見つけた主婦が、ああ、もったいないと、本能的に口へ入れた。それがもっちりと柔かく、それに独得の風味すらあった。彼女は反射的にほき出したかも知れない。しかし、奇妙な初経験に惹かれて、もう一度食べてみたであろう。そんな偶然の経験の集積から、ゆで大豆を稲わらの間にはさんで1夜かそこらそのままにしておくと、労せずして、つまり「納豆」になることを発見したのではあるまいかというのであった。説得力のなくもない、面白い想像ではある。わが国では、納豆は糸引き納豆の方が、むしろより古いのではないか、ということになる。

次のような言い伝えもあるそうである。しかも、三つ。その一つに八幡太郎源の義家が登場する。前九年、後三年の役（1056～64,³⁾ 1083～87）に、陸奥みちのくへ出陣した義家は、前九年の役では平泉に安倍頼時とその子貞任・宗任を征討し、降人宗任を伴って京都に凱旋した。20年後の後三年の役には、苦戦の後、清原家衡を金沢柵に破ってようやく平定に成功した。その、何れの征戦であったが、義家麾下の兵たちが馬糧として大豆をゆでていたところ、急に進軍命令が下り、とりあえずそのゆでかけの大豆を袋に入れ、馬の鞍に結びつけて進軍した。稲わらのつとに入れたのであったかも知れない。それが時のたつうちに自然発酵して糸を引くようになった。普通ならば、食べ物が糸を引けば腐ったわけなので、捨て去るところを、糧食の乏しい戦陣であったので、捨てかねたばかりが、空腹のあまり、人間までが試みに口に入れてみたところ、思いがけずこれが食べられた。ばかりでなく、独得の風味さえがあって、けっこううまかった。そこで、後、わざわざ糸を引かせて——つまり、糸引き納豆を拵えて人間が食べるようになったといのうである。⁴⁾

時代的にみても源義家（1039～1106）と、先に言及した『新猿楽記』『明衡往来』の著者藤原明衡（?～1066）とは、ほぼ同時代と言えなくもない。

説話その二は、南北朝時代（1339～1392）のこと。京都の北、鞍馬山や貴船山よりも奥の、今の京北町に属する山国盆地に、後醍醐天皇（1288

～1339）のアンティ・エンペラー 光厳院（1313～64）が晩年、仏門に入って隠棲せられたとき、土地の人人はこの流離の貴人に、ある歳末、土地慣例の味噌豆をを贈った。それが日を経て自然発酵して納豆になったという。そのお寺が常照皇寺なのである。洛北の地は、由来、源家の勢力圏で、かつて義家に従軍して奥州に赴いた兵士のうちに洛北の山人の二男坊・三男坊も少からずいたものと臆測される。洛北の山村はそういう土地がらなので、糸引き納豆の技術ないし知識がいつか持ち込まれていたのではないか、とも考えられる。

もう一つは、北九州。降人として京都に連行された安倍宗任は、康平7年（1064）伊予に流され、後、大宰府に移されたと伝えられる。北九州に糸引き納豆のあったのは、その宗任か、側近の者がその故郷から持ってきた知識・技術にもとづくのではないか、という説。大宰府は福岡県に属するが、今日九州地区で納豆嗜好の見られるのは、不思議なことにほぼ熊本県下に限られる。土地では「コルマメ」、別名「マチカネ」と言っている。

さきに弥生時代人がすでに糸引き納豆を見出したであろうという想像に言及した。弥生文化は北九州から始まったとすれば、北九州一円に納豆文化の伝統があったとしても許されるわけであるが、それが熊本県下だけに限られるとは、どういうことか。納豆文化を弥生時代までさかのぼらせるのは、余りに放胆に過ぎるかも知れない。それにしても大豆の伝来はどこまでさかのぼり得るか。朝鮮経由、帰化人が持って来たとすれば、白鳳時代（7世紀後半）にまでさかのぼり得るが、禅僧が大陸からもたらしたとすれば、せいぜい鎌倉初期のことでなければならぬ。

*

中国には豉シまたは豆豉トウシというものがあつた。角川『漢和中辞典』を見ると、「豉シ、みそ。大豆を煮てつき砕き、こうじと塩とを混ぜておけに入れ、発酵させたもの。調味料の一」とあり、豆豉は「①みそ。②納豆」とある。ちなみに諸橋轍次の『大漢和辞典』にも「豉シ・ジ。味噌・納豆の類。豆に塩をまぜ、ねかして成るもの」とある。ところで中公新書403『食物誌』（1975年刊）「納豆」（篠田統稿）を見て、この「豉」なるものの実態がよくわかった。豉は中国の昔、

副食物としてよりも調味料として愛用された、と言う。その造り方の初見は、6世紀の北魏の農書『齊民要術』であると言う。標準的な造り方は

「まず煮た大豆が人肌までに冷えるのを待ってむろに入れ、〔自然発酵のため〕熱くなって来るに従って切りかえしながら順々に広げる。3日もすれば白くかびが生え、やがて黄色く胞子がつく。十分黄色くなったら洗って胞子を去り、アワの藁で囲んでおくと、夏で10日、冬なら15日で熟成する。そのままでも使えるが、日に曝してよく乾かせば1年はもつ、というのだ」

と、詳しく書いてある。宛然、後述の浜納豆を思わせる。著者も「大体、愛知県岡崎の八丁みそに似かよっている」と付記している。グンと時代がくだって13世紀中葉、元の『居家必用』になると、造り方も大分複雑になって、湿ったままで日持ちのよくなるように塩を加え、シソ・ショウガなどの香辛料、瓜や茄子なども刻みこんだ。これはまるで今の径山寺（金山寺）みそに近い、とある（31～2頁）。

篠田統は元大阪学芸大学教授、理博、栄養学、食物史の大家で、中国生活の経歴があり、豉の今日的形態、北京語での豆豉（タオチ）を、華北から華中へかけて各地で試食された由。「色は一様に真黒ながら、味はさまざまで、塩気の効いたものから塩味のまるでないもの、べっとり湿ったものからまるで乾いたものまで色々ある。しかし匂いは一往はみそ風ながら、アンモニア臭の鼻をつくものから、ほとんど匂いを感じさせないものなど、実に千差万別であった由（32頁）。これを納豆というならば、現在、京都の禅寺で作られている寺納豆がまさにこれで、これを篠田博士は鎌倉時代の大陸留学禅僧が『居家必用』風のものを伝えたのに淵源すると考えられているようである。

しかし、これらに参与したのはこうじ菌であって、なっとう菌ではない。その意味では塩辛納豆で、本来の意味では「納豆」ではないと考えられるが、これについては後説。

*

ついでにもう少し「豉」を追求しておこう。豉はわが国では平安時代にくぎと訓んだ。豉＝くぎを『日本国語大辞典』でみると、

豆を材料とした食物。味噌・納豆の類とも、たまり

の類ともいう。*新撰字鏡〔僧昌住著、自序によれば昌泰年中（898～901）完成〕「豉一久支」。*本草和名〔918年深江（一に深根）輔仁の撰〕「豉一豆所作也、和名久岐」等等。*東雅〔新井白石著、1719年成る〕12「……古の時に豉と名づけてくぎともひしは、即漏（くぎ）の義にして、今の醤油といふもの、其遺製なる也。

とある。豉をみそ、納豆もしくは醤油とするのは、豉の正体がこれら辞典編さん者の時代には必ずしも理解されていなかったからであろう。編さん者の不勉強のせいとはしたくない。『和漢三才図会』（寺島良安著、正徳2＝1712年の自序あり）では、「秦漢以来豉を作り始めた。豉はもと支那になかったものを、康伯が初めて支那に製法を伝えた」のだとあり、『博物志』といえ、晋代の博識家＝張華（232～300）の撰で、神仙譚めいたいかわしい話柄も多い本であるが、その中に、豉の製法が詳しく述べてある由であるが、それによると、豉はやはり塩辛納豆であると言う。その『博物志』を承けて『和漢三才図会』では、「日本でも昔はこれを用いたが、今では味噌を用いて、豉を用いず、醤油を用いて豉汁を用いない。近頃納豆というものがあるが、これは鹹豉の類である」とあると言う。鹹豉は塩豉で、その製法も『和漢三才図会』に詳しく述べてあるが、まさに塩辛納豆である。酵母菌は利用するが納豆菌は利用しない。納豆菌を利用しない塩辛納豆は豆味噌、あの岡崎八丁味噌の一種であって、ただし、つきくずさないで豆の姿を温存し、生乾きにして保存に堪えるようにしたものにはかならない。

*

しかし、塩辛納豆も「納豆」と称しているのだから、ここでちょっとその製法をかえりみておこう――

ダイズを十分煮熟し、そのまま1夜放置し、翌朝釜から取り出して菰の上にひろげ、いった小麦粉を加え、コウジ室むろなどへ入れて3日間放置し、白いカビを生じさせてコウジとする。これに山椒少量をふりかけ、食塩の煮汁にひたし、桶にうつし、カラン、ハジカミ、ショウガなどの香辛料を加えて押し蓋をし、1～2ヵ月放置し、発酵熟成させてから取り出し、水分を去り日乾しして仕上げる。

この食品は、〇〇納豆とは称するものの、作用するのはショウユコウジカビであって、納豆菌で

はない。だから実は「納豆」ではなくて、豆味噌の半製品を生乾しにしたものなのである。

遠州浜松の大福寺（静岡県引佐郡三カ日町）で作り始めたのが有名で、浜名納豆、略して浜納豆。同様のものに京都の大徳寺納豆（一休納豆）、天竜寺納豆がある。寺納豆・唐納豆とも言われるのがこれである。

『毛吹草』（松江重頼の俳諧手引書、1645年刊）四、「遠江……浜名納豆（ハマナナトウ）」。

『本朝食鑑』二、「浜名納豆ナル者有リ、昔神大君〔徳川家康〕駿城ニ在リシ時、遠州浜名大福寺摩迦耶寺ノ僧ヲシテ、コレヲ造ラシム、ソノ状茶褐色ニシテ粘ラザルニト乾ケルガ如シ、ソノ味甘鹹微苦ヲ帯ブ、但山椒樹皮ヲ合スルノミ。」

『言継卿記』弘治三年（1557）正月二十二日「弥介遠州之浜納豆一桶持来」。

黒みをおび、たんぱく質の分解が進んでいて、味噌と似た独特の風味があって、好まれる。

*

さて、いよいよ糸引き納豆である。ふつう納豆と言うのはこれで、かつては豆納豆・一夜納豆・豆黄・納豆太郎などとも呼ばれ、つとに入れたため苞つと納豆・藁わら納豆とも言われた。東京納豆と言われたこともあった。製法としては（1）藁苞わらづと法と、（2）納豆菌培養による製法とがある。

つと納豆では、蒸した、あるいは煮た大豆を、稲わらで包んで発酵させる。この場合、納豆菌 *Bacillus Natto* は稲わらに付着しているので、ことさら納豆菌を用意するまでもなく、わらから自然に大豆に移って繁殖する。稲わらを利用しない場合は、蒸した大豆に純粋培養した納豆菌を接種して発酵させる。この場合は、十分選別、洗浄、吸水させた大豆を、水を切って、加圧蒸煮罐で圧力を4.5キログラムかけ、40～50分蒸煮して、これを回転混合機に移し、温度が60℃より下らないうちに、あらかじめ純粋培養しておいた納豆菌液を所定量接種してよく混合する。これを、販売用の消毒済みの容器に小分けし、冷えないうちに一定温度の発酵室むろに入れる。40～45℃、湿度は飽和点を下回らないようにする。室に入れて8～12時間すると、発酵熱で室温が上昇してくるが、過熱を避けるため、室の温度と湿度とを調節する。約16時間で、発酵室から出し、放冷して商品とする。容器は通気性・吸湿性のよいものが望ましい。

*

照葉樹林文化という考想でわれわれを大いに啓蒙してくれた中尾佐助教授にも、ちょっとご登場願うことにしよう。教授著『料理の起源』（NHKブックス、1972）5。「豆の料理」から――。

大豆というマメは、今でこそ全世界生産の約半量はアメリカ産であるが、それまで長い間、中国〔特に満州〕の特産のように考えられてきた。……大豆は東南アジア、ヒマラヤ中腹地帯まで伝播していた。……1960年のアメリカ農務省の生産統計によると、国別の大豆生産額の順位は、アメリカ、中国の順で、両者あわせて全世界の約7割に達しており、残部を生産する国の順位は、インドネシア、日本、朝鮮、……となっている。

ところがこの豆は料理加工がなかなかむづかしい。中国で豆豉（タオチ）として華北から華中へかけて広く食べられていることは先にも触れた。これは塩豉である。『本草綱目』（明の李時珍著、1590刊）には淡豉と塩豉の2種が出ている。豆豉はむろん塩豉、いわゆる塩辛納豆で、豆味噌に近いものであろうが、無塩の淡豉、すなわち糸引き納豆系統のものは、現在、中国ではどうなっているか、中尾教授も詳らかにしない由である。

ところがジャワにはテンペと称する、塩を加えない、カビ発酵の糸引き納豆類似食品があり、ヒマラヤの東ネパール・シッキム・ブータンあたりには、キネマと称する糸引き納豆類似品があるそうである。但し稲わらのつとではなくバナナの葉などに包んで発酵させる。そこで中尾教授は、日本のナットウ、ヒマラヤのキネマ、ジャワのテンペが、浜納豆・大徳寺納豆のように、大豆を煮て塩味を加えて発酵させたのではなく、無塩で発酵させたものであるところに共通性を見、使用発酵菌の種類は同一ではないけれども、これら3例を結びつけて「ナットウ三角形」というのを構想している。照葉樹林文化の一斑として、その始源を中国の雲南省あたりに求め、そこから当該文化要素が、一つは南流して東南アジアに至り、いま一つが二分して、西はヒマラヤ、東は日本へと伝播し、ナットウ三角形を形づくる、とされる。

従って中尾教授は、日本の糸引き納豆は日本での発明ではなくて、室町時代、ジャワからポルトガル人の貿易・宣教活動を媒介として鉄砲やカボ

チャなどと共に入って来たもの、と仮定し、そう仮定すれば万事都合よく説明できるとしておられる。面白い構想ではあるが、ナットウ三角形を現実に結びつけるものが見出されない限り、私としては、雄大な夢想として敬して遠ざけておくほかない（『続・照葉樹林文化』128頁「ナットウ」参照）。

*

ところが「食物と民族の会」副会長—近藤弘という人があって、日本列島の味覚構造にセンスのきいた考想を展開し、その一端として納豆文化に関説しておられる。そして納豆の起源について3説あるとされる。一つは仏様説、一つは神様説、いま一つは八幡太郎義家説というのである。（以下要旨）

仏様説は、寺納豆（浜納豆）は禅宗系のもの、糸引き納豆は天台系のものと主張する。その証拠に、江戸時代、江州（滋賀県）栗太郡芦浦の観音寺は「天下に冠たる」納豆を名物にしていた。観音寺は天台宗の寺。この説は、バクテリア納豆（糸引き納豆）とカビ納豆（浜納豆系）とを宗派によって分けている点が面白い。

いずれにせよ納豆は、稲わらと煮豆との出会いが原点である。そこで神様説は主張する。昔、神棚に煮豆を供え物に供えたところ、しめ縄が煮豆に触れて、その結果、納豆が誕生したのだ、と。

最後の義家説。これについては筆者（長谷川）もすでに関説したが、面白いことに義家が前九年の役、後三年の役で歩き回った道筋には名物の納豆が数多く分布している。例えば、前九年の役が発端になった古戦場鬼頭〔おにこうべ〕は、名産岩出山納豆の岩出山（宮城県）に近い。後三年の役に義家軍が通過した地方、例えば常陸国は名物水戸納豆の産地。後三年の役で義家軍が苦戦を強いられた金沢柵を中心とした仙北郡一帯（秋田県）は角館納豆・横手納豆など、名物納豆の産地。そういえば、義家軍には丹波あたりの兵士が加わっていた。丹波地方には、名物常照皇寺納豆がある。そのうえ前九年の役で義家に降った安倍宗任は大宰府に流され、豊後日田・熊本地方の納豆の祖となったと、熊本地方のコル豆（香の豆）伝説は語っている。

なるほど軍馬集国の生活のなかでは、馬糧の稲わらと大豆とは密接している。そして義家説を支持する人は、義家の歩いた道を「ナットウロード」と呼んでいるとか。

ところで近藤弘氏は主張される——義家は納豆

文化の創始者ではなくてキャリア（運搬者）にほかならなかったであろうと。前九年の役に奥羽地方を駆け回った義家軍団は、行く先先で奇妙な豆食品を発見した。比較的保存もきくし、なかなかおいしいし、納豆汁など食べ方も豊富である。そこで彼らはさっそくその納豆技術を学び覚えて、持ち歩いた。もちろん故郷へも。日田・熊本地方のコル豆伝説も、納豆の東北起源説を支持するものと、近藤氏は考えている。

「日本列島には、納豆が照葉樹林帯（西日本）から落葉樹林帯（東日本）に侵入した証拠は何一つ見つからない。微生物構造的にみて納豆菌は落葉樹林帯に分布しやすいのではないか。」近藤氏は、納豆は、稲作農耕文化の中で、大豆が稲と出会って生まれたのではなくて、照葉樹林帯の域外の、落葉樹林帯の中で誕生したのだと考える。氏の考想では、縄文味覚文化圏（東日本側、落葉樹林帯とほぼ一致する）は、稲よりも先に豆を受理した。要は日本列島の微生物構造にある。筆者（長谷川）も、風土の特徴と差異の秘密は、実はこの微生物の棲み分けの差異にあるのではないかと思う。日本列島の味覚構造を一段下の微生物レベルで解析してみると、納豆菌・乳酸菌をはじめ、コウジカビ・青カビ・赤カビ、そしてさまざまな酵母と、すこぶる豊富である。大陸から微生物文化が入って来たとしても、迎え入れる側の日本列島の微生物構造がすでにこのようである以上、大幅の変動を余儀なくされるはずである。近藤氏は納豆文化の文化センターは東北地方に置くべきだと主張されるのである。（日本の味覚構造—3号、大豆味覚文化」『食の科学』30号・51年8月、参照）

*

近藤弘氏に「一そ・二そ・三そ」説という面白い考想がある。調味料文化を考えると、食塩とのかかわりが強い。ところが納豆は、塩辛納豆は別とすると、食塩とのかかわりが無い。無塩食品である納豆の対極にある食塩文化をかえりみると、「馴れた塩味文化」に恵まれている点において日本列島は独特である。その中心にあるのが味噌と醤油である。

味噌は、これも大豆加工食品の系列に属するものではあるが、(1)原料大豆を水洗して水につけ、やがて蒸すか煮るかして、広げてさますあたりま

では、納豆の場合とほぼ同じであるが、味噌の方は、それから、(2)白米または精麦を蒸して、さまし、「たねこうじ」を混ぜて出来上った「出こうじ」を、よくほぐして、(3)食塩をまぜ、その結果できた「塩きりこうじ」を、(1)の大豆に混ぜ合わせ、適度の水分（たね水）を加えて発酵熟成させる。大豆と、白米また精麦で拵えたこうじと、食塩と、この3要素が相寄り相助けて出来るので、これは文字通り「3素」＝「みそ」である。栄養成分としても、大豆蛋白質の外に、米または麦を介して大量の炭水化物が導入されている。

ところで味噌にはもう一つ、豆味噌と言って、大豆を蒸して「みそ玉」を作り、これに「たねこうじ」をはたらかせ、それに食塩と水分を与えて発酵熟成させて出来る味噌がある。岡崎八丁味噌が、その代表的食品である。これは、白米もしくは精麦を台としての「出こうじ」段階がいわば省略してあるので、原材料は大豆と食塩の2要素、つまり近藤氏の「にそ」〔2素〕と言われる所以である。塩辛納豆は、類型としてはこの「にそ」に属するわけである。

これらに対して糸引き納豆は食塩を必要としない。大豆だけが納豆菌と結びついて出来る。「いっそ」〔1素〕と言われるわけである。

ヒマラヤのキネマや、ジャワのテンペが、どういうバクテリア類を利用しているか、詳らかにしないが、日本の納豆がどういう風にして作り出されて来たか、知りたいものである。味噌醤油文化は豆豉の系統に属するので、大陸から直接に、もしくは間接に朝鮮を経て、はいって来たろうことは、納得できるが、塩と無関係に発酵熟成して、あの独得の練れた味を達成した納豆は、やはり近藤弘氏の言うように、照葉樹林文化の域内ではなくて、照葉樹林帯を出はずれた落葉樹林帯で、つまり東部日本で、つまり縄文文化圏で縄文時代に、どの菌をはたらかせたかは分らないが、一往出来上っていただろうという考想は、魅力的である。そしてやがて照葉樹林文化＝稲作文化と接触し、稲わらに繁殖する納豆菌と結びついて、一段の進展を見せ、あのようなうまい独特の食品に発展したのであろう。それを例えば源義家が京師方面にもたらした、ということになろうか。ともかく現段階ではこの位にして後考を待つことにしたい。

*

いずれにせよ、納豆が大豆加工食品のうちでも味も栄養も特にすぐれたものの一つであることは言うまでもない。大豆の加工技術においてはわが国は世界に独歩で、その成果は、味噌・醤油・豆腐・凍豆腐・湯葉・大豆油・納豆・煮豆・佃煮・煎り豆・豆板（飴菓子）・すあま団子・黄粉きなこ・豆乳飲料などと、列挙して疲れを覚えるほどである。豆もやしも忘れてはならない。そして今回は納豆を取り上げた次第である。

納豆は、大豆をまず煮熟ないし蒸熟するので、その段階での多少の炭水化物や蛋白質の喪失はやむを得ないが、その間、雑菌は死滅し、同時に組織は柔軟となり、適量の水分を含むこととなる。そこへ納豆菌が繁殖するので、その分泌する酵素によって不溶性の蛋白質が可溶性のペプトン、ペプチド、アミノ酸などに変じ、同時にミュージンという粘質物が生産されて、納豆特有のあの粘り気を与える。その結果、納豆の成分は大体次のようになる。

100 g 当り	
(kcal)	
カロリー	191
(g)	
水分	58.5
蛋白質	16.5
脂質	10.0
糖質	10.1
繊維	2.3
灰分	2.6
(mg)	
カルシウム	92
ナトリウム	—
リン	190
鉄	3.3
(IB)	
ビタミンA	0
(mg)	
ビタミンB ₁	0.07
ビタミンB ₂	0.56
ニコチン酸	1.1
ビタミンC	0

(世界百科事典に拠る)

以上のように、蛋白質と脂肪に富むばかりではな

く、その蛋白質が原料大豆では大部分不溶解性であったものが、可溶性蛋白質に变じ、消化器に吸収されやすい状態になっている。その点、栄養食品として極めて望ましいばかりでなく、原料大豆に存しなかった各種の酵素が納豆菌その他の関与細菌から分泌せられて、食物の消化吸收を助けてくれる。ただし、その原料大豆が今日、その大部分（約80%）太平洋のかなたから来るのだから、この純国粋の伝統食品も今はなかばアメリカ依存という実状にある。

アメリカ大豆は1880年（明治13）、主に家畜飼料用として移殖・栽培されたのだそうだ。その後満州大豆を原種として品種改良が行われ、今ではアメリカが先にも触れたように世界の生産国となっている。アメリカ大豆は中国大豆よりも油分が多く搾油用に適している。年産2,000万トン。英語の soy-bean は醤油（soy または soy sauce）を介して出来た語であることは言うまでもない。

（1976年8月28日稿）

補記 原稿を提出してから校正刷の出るまで約4カ月のインターヴァルがあったので、数冊納豆関係の文献を読むことができた。とりわけ『納豆沿革史』（全国納豆協同組合連合会、昭和50年）を読み得たことは幸運であった。この本の史的研究部門を担当されたいい永山久夫氏の著書も読むことができ、納豆に関する限り、私としてはほぼ満足することができた。その結果、ぜひ補足しておきたいことは、納豆と醤油との出会いについてである。

納豆はなるほど無塩文化であった、塩に恵まれなかったところで、調味料として発達したものであろう。納豆が東北地方で叩き納豆として味噌汁に入れ、つまり納豆汁として摂取したということは、やはり調味料要素としての機能が相当大幅にはたっていたものと考えられる。叩き納豆の伝統は京都にもあった。ところで室町時代——日本人の食生活が格段に発達したといわれるこの時代に、古昔のヒシオ（醬）からタマリに発達し、やがて醤油が生まれた。この醤油が日本人の料理のたべ方を根本的に変革し、その結果は脈脈として今日に及んでいる。納豆も醤油と結びついて、今日のような納豆のたべ方の基礎のできたことを、私は見落していた。糸引き納豆をねると、大へんな粘り方で、そのままでは手におえない。えこへ醤油をそそいで、その強靱な粘着力を緩和し、飯にかけてたべるの

にふさわしい軟かさにする。それへ更にカラシを加えれば最高である。これはひとえに醤油の功德である。私はこの点を見落していた。なお、若干書き足したいことはあるが、割愛する。（昭和52年1月3日稿）

注

- 1) 全国納豆協同組合連合会刊『納豆沿革史』『納豆史年表』には「新猿楽記」は鎌倉時代に時代をさげて、1286〔弘安9〕年のところに示してある（71頁）。
- 2) 上記「納豆史年表」、1450年前後、「精進魚類軍物語」の項に、「納豆太郎糸重」という人物の出るところに「……折ふし納豆太郎、ワラの中にひる寝して有けるが……」とあり、つまり、糸引き納豆を擬人化した物語で、当時糸引き納豆がすでに普及していた証拠である、としてある（73頁）。
- 3) 前九年の役は天喜4～康平7（1056～64）の9年間にわたるとされているが、実際は永承6～康平5（1051～62）の12年間にわたって断続的に行われた。乱がおさまって康平7（1064）年3月29日、源義家は降人安倍宗任らを率いて京都に帰還した。
- 4) 『納豆沿革史』では八幡太郎義家の納豆伝説パターンを整理して7に絞ってあるが、その①が、前9年の役に衣川付近に布陣して、馬糧大豆を煮込んでいたところ、突然夜襲をうけ、急ぎ煮豆を俵づめして馬上にくくり、応戦数日にして血路を開き、ほっとして俵を開くと、豆が発酵して、つまり納豆になっていた、とある（40頁）。

参考文献

1. 納豆沿革史、全国納豆協同組合連合会刊、昭和50年。
2. 食の文化史、大塚滋、昭和50年、中央公論社。
3. 食物誌、石毛直道・大塚滋・篠田統、昭和50年、中央公論社。
4. 料理の起源、中尾佐助、昭和47年、NHK。
5. 日本食物史、樋口清之、昭和35年、柴田書店。
6. 日本人の食物誌、近藤弘、1973年、毎日新聞社。
7. 日本人の味覚、近藤弘、昭和51年、中央公論社。
8. たべもの古代史、永山久夫、昭和51年、新人物往来社。
9. たべもの江戸史、永山久夫、昭和51年、新人物往来社。
10. 雑誌・食の科学（農政調査委員会編集、中公事業出版）所載の諸論文。