グ リ ン ピ ー ス の 加 工

Working-up of Green Peas

国立栄養研究所 森 本 喜 代 (K. Morimoto)

所謂納豆は大豆醸製品である。即ち、蒸・煮熟大豆に所謂納豆菌を繁殖せしめ蛋白質の粘質酸酵を起した醸製品である。納豆は大豆以外の豆類では其の製造を筆者は寡聞にして知らない。こゝに筆者は配給グリーンピースに目をつけて製造したところ糸引の點では大豆納豆には劣るが、製法が良しければ納豆が出来る。こゝに製法の概略を記して、御参考に供する。

1. グリンピースの納豆の作り方

- (1) グリンピースを冬季は一晝夜、夏季ならば 5~6 時間水に浸す。
- (2) 蒸氣の強く出でゐる蒸器で、指でつぶしてつぶれる程度に軟かくする。凡そ 2 時間位かゝる。
- (3) 蒸し上つたならば市販の既製納豆の適量を、少量の 80°C 位の温湯で、粘質物も洗ひおとし、その汁を豆にふりかけて、上下に豆をかきまぜ容器に入れてこの上にきれいな布巾をかけて 40°C の孵卵器又は家庭的には「コタツ」に入れて置くと翌日豆が糸を引きグリンピースの納豆が出来る(糸を引かないこともあるが全面が白くなつてゐればよい)。

「附記」 孵卵器又は「コタツ」から取出した時は糸を引いてゐても、一度空氣にふれると糸を引かなくなることもある。

2. 漬納豆の作り方

漬納豆は支那の鼓式に類するもので、麴をつけて鹽其の他の調味料で調味し、乾燥した加工醸製品である。其の製法はグリンピース納豆に準ずる。

材料 グリンピース 5 合・小麥粉 5 勺・水 1 升・鹽 2 合・生姜 10 瓦・唐辛子 3 本

- (1) グリンピースを冬季一晝夜、夏季ならば 5~6 時間水に浸す。
- (2) 蒸熟は納豆の場合に準ずる。
- (3) 蒸し上つたならば小麥粉を全面にまふしつけてから醬油麴又は味噌麴をつけ、30°C の孵卵器又は「コタツ」に二晩入れ 2 日目に出麴、即ち、麴が出来上る。出来上つたなら鹽水に生姜・唐辛子等の香辛料を混ぜた中に数日間置いて後乾かすと、貯藏性あり、食味のある所謂漬納豆式のものが出来上る。