

県民だより兵庫

GO  
KO  
KU110回かき混ぜて  
召し上がれ

## 知って 作って 味わって 淡路島で納豆三昧

美しい棚田が広がる淡路市長澤地区には、昭和の頃まであぜで大豆を自家用に育て、納豆を手作りする家もあったそうです。長澤納豆店では、淡路島で代々受け継がれてきた地大豆を譲り受け、島内で育てたものなどを納豆にしています。プログラムでは、まず納豆について学び、実際に手作りします。その後のランチタイムでは、品種の異なる3種類の食べ比べも。よくかき混ぜると粘りが増し、ふんわり食感になる上にうまみを感じやすくなるなど、おいしい食べ方も紹介します。作った納

豆は、発酵用の特製保温箱に詰めて持ち帰り、1日寝かせれば完成。出来たてはふかふかで、手作りした人しか味わえないおいしさをぜひ堪能していただきたいです。(長澤納豆店代表 紺野恵子さん)

## 納豆手作り体験

対 小学生以上 ④長澤エコセンター(淡路市長澤620-2)  
定 2人~10人 ¥5,000円  
申 ④希望日の5日前までに④で長澤納豆店へ  
☎090-1966-2725

詳しくは  
こちらひょうご  
フィールドパビリオン