

水戸市が納豆購入額一位を取る方法



水戸市立千波小学校
5年3組 新井耀一郎

目次

1. 研究したわけ
2. 研究の進め方
3. 水戸の納豆が有名になった歴史
4. 納豆がどうやってできるのか
5. 納豆を食べるといいこと
6. 納豆購入額について
7. 全国一位の福島市との比較
 - ①2020年国勢調査での比較
 - ②品目別食費の比較
8. 特産品との比較
9. 水戸市で生産されている納豆の比較
10. 納豆購入額を上げるためには
 11. まとめ
 12. 参考文献

1.研究したわけ

ぼくは水戸で生まれ育って、納豆が大好きです。でも水戸はなぜ納豆が有名なのかよくわかっていませんでした。ある時、納豆を食べていたら、水戸の納豆購入量が1位ではないというニュースを見ました。水戸駅には納豆を売ってるお店がいくつもあるし、日本でも納豆といえど水戸！といわれているのに、納豆購入量が1位でないのはすごく悔しいです。もっと水戸市の納豆をいっぱい食べてほしいです。でもぼくはどの納豆がおいしいかとか、どうやって作っているのかとかをよく知りません。そこで、自分なりに納豆購入量1位にする方法を考えてみました。

2.研究の進め方

- ・図書館で本を借りて調べる。
- ・納豆屋さんに行って調べる。
- ・インターネットで調べる。
- ・実際に作ってみる、食べてみる。

3. 水戸の納豆が有名になった歴史

～源義家説～

源義家が1083年奥州（現在の東北地方の一部）に向かう途中、水戸市渡里町にある屋敷に泊まったときに、馬の飼料である煮豆の残りに稲ワラの菌が付着し、偶然に納豆ができたという言い伝えがあります。

水戸の納豆が有名になったのは明治22年（1889年）の小山ー水戸間の鉄道開通にあわせ、駅前広場で売り出されたことがきっかけ。当時、水戸以外では珍しかった「小粒納豆」による納豆は乗降客に評判となり水戸の名物として知名度を高めていきました。

4. 納豆がどうやってできるのか

水戸市の納豆屋さんの「笹沼五郎商店」の納豆作りを見学しました。

～納豆の作り方～

- ①大豆を洗い、水に一晩浸す

- ②大豆を1時間半ほど蒸して、納豆菌を植える
- ③容器に入れて「わらつと」につめる
- ④温度40度以上、湿度90%以上の中で20時間ほどおいて発酵させる
- ⑤発酵が終わると冷やして発酵が進まないようにする
- ⑥包装する



5. 納豆を食べるといいこと

- ・腸内環境の改善
 - ・骨粗鬆症の予防
 - ・心血管疾患のリスク軽減
 - ・美肌効果
 - ・疲労回復効果
 - ・更年期障害の改善
 - ・ダイエット効果
 - ・免疫力アップ
 - ・生活習慣病予防
- など、様々な健康効果が期待されます。

6. 納豆購入額について

具体的に納豆の購入額について調べてみました。

！！納豆購入額ランキング(1世帯あたり)！！

	令和6 (2024)年	令和5 (2023)年	令和4 (2022)年	令和3 (2021)年	令和2 (2020)年
1位	福島市 7,830円	盛岡市 6,810円	福島市 6,949円	福島市 6,157円	福島市 7,251円
2位	秋田市 7,199円	秋田市 6,539円	前橋市 6,367円	山形市 6,112円	山形市 6,543円
3位	青森市 6,984円	水戸市 6,450円	盛岡市 6,195円	水戸市 6,041円	盛岡市 6,460円
4位	盛岡市 6,729円	前橋市 6,489円	水戸市 5,961円	秋田市 5,936円	仙台市 6,228円
5位	水戸市 6,627円	山形市 6,379円	青森市 5,782円	富山市 5,879円	水戸市 6,061円

直近の5年間の納豆購入額を見てみると、

- ・毎年ほぼ同じ市町村（福島市、盛岡市、秋田市、山形市、水戸市）で、東日本での購入額が高いことがわかります。

そして、

- ・水戸市は、1位にはなっていないけれど毎年ランキングに入っている

・福島市は、令和5年を除いて1位
となっていて、ライバルは福島市だと思いました。

・毎年納豆購入額がだいぶ違う

1位だけ見てみると、令和3年の福島市で6,157円に対して令和6年の福島市は7,830円で1,673円も差があります。年によって納豆購入額はバラつきがあるようです。令和3年と令和6年の値段を比べてみると1,673円上がっています。

昨年（令和6年）の水戸市の購入額は6,627円で5位となっています。福島市と水戸市の納豆購入額の差は1,203円で、スーパーマーケットで売っている納豆を1パック90～100円くらいと考えると、年間で約12～13パック差あります。各世帯、1ヶ月あと1パック多く買ってほしいです。

令和6年の福島市の納豆購入額は7,830円で過去最高なので、一年で一世帯あたり約84パック、1ヶ月で7パック買えば、8,000円にたどり着けます。1年で8,000円分納豆を食べれば1位を取れると思います。

7. 全国一位の福島市との比較

ライバルの福島市と水戸市を比較してみました。

①2020年国勢調査での比較

！！ライバル福島市と我らが水戸市の比較！！

	水戸市	福島市
人口	270,685人	282,693人
平均年齢	46.9歳	48.8歳
外国人数	3,666人 (1.35%)	1,982人 (0.7%)
世帯数	122,598世帯	121,693世帯
単独世帯	48,000世帯	44,664世帯
3世代世帯	4,288世帯	7,406世帯
世帯人数	約2.20人	約2.32人
納豆購入額（世帯数）	6,061円	7,251円
世帯数×納豆購入額	7億4306万	8億8239万

比較して思ったことは、

・水戸市と福島市の人口と世帯数はあまり差がない
ということです。少し福島市の人口が多いけれど、世帯数は水戸市のほうが多いです。

・3世代世帯数が倍くらい違う

福島市のほうが3世代世帯の世帯数が倍近くあります。おじいちゃんおばあちゃんといっしょにご飯を食べているときに納豆を食べている人が多いのかなと思いました。

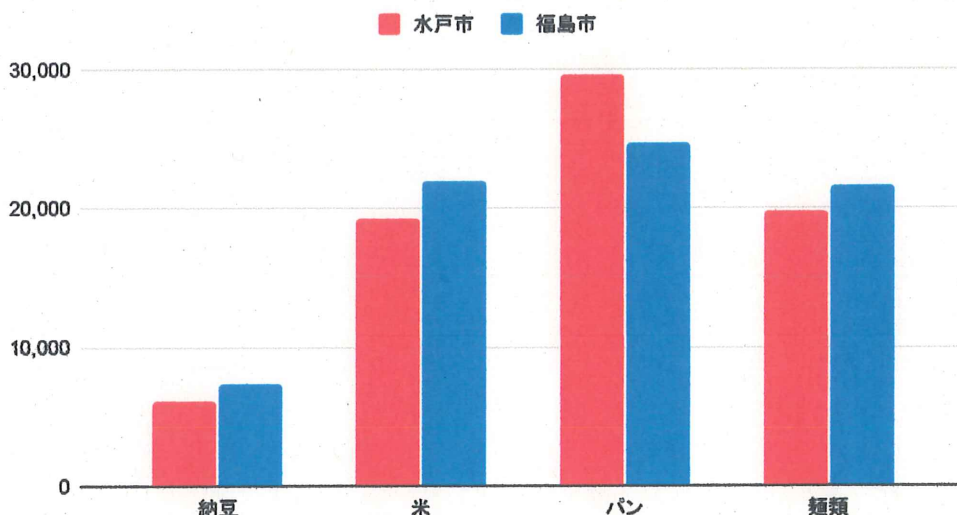
・水戸市は、福島市に比べて外国人が多い。
外国人のひとは納豆が苦手な人が多いイメージなので、納豆消費量が少ないのかなと予想しました。

というところが、水戸市より福島市のほうが納豆の購入額が多い理由なのかなと思いました。

②品目別食費の比較

水戸市と福島市の食べ物の購入額を比較しました。

品目別食費一覧(世帯あたり支出額)



このグラフを見て、

- ・水戸市はパンの支出額が多い
- ・福島市に比べてお米の支出額が少ない

ということに気づきました。

水戸市は福島市の人よりお米よりパンを食べている人が多いので、納豆の購入額も少ないのかもしれないと思いました。パンを食べるのは朝が多いと思うので、朝はパンではなく、お米と納豆を食べると良いと思います。

8. 特産品との関連

水戸市の人が好きで食べ物についても調べてみました。

【水戸市：品目別食費支出額（世帯別）】

	支出額	購入額の順位	生産量の順位 (県)
納豆	6,061円	5位	1位
餅	2,466円	4位	
せんべい	8,270円	1位	

	支出額	購入額の順位	生産量の順位 (県)
メロン	4,204円	1位	1位
しじみ	1,081円	2位	上位

水戸市はメロンの購入額が1位です。茨城県がメロンの生産量が1位なので、関連があると思います。それから、酒沼でよく取れるしじみも購入額は2位です。特産品は他の地域より少し値段が安かったり、おみやげとして買ったりして購入額が増えているんじゃないかと思いました。納豆も水戸市の特産品なので、もっと売れてもいいんじゃないかと思います。

餅やせんべいは特産品ではないけれど購入額が上位でした。水戸市の人にはせんべいが好きなようです。

9. 水戸で生産されている納豆の比較

水戸で生産されている納豆会社は、

・有限会社天狗納豆 ・株式会社笹沼五郎商店 ・水戸納豆製造株式会社 ・だるま食品株式会社 の4社あります。

今回は、水戸で生産されている納豆会社3社と、スーパーで売っている納豆2種類とわら納豆を調査して、ぼくの好きな納豆を見つけてみました。

(スーパーで売っている納豆)

- ・株式会社ミツカン「くめ納豆®秘伝金印®」
- ・タカノフーズ株式会社「おかめ納豆®極小粒ミニ3」

(水戸で生産されている納豆会社3社)

- ・笹沼五郎商店「天狗納豆」
- ・水戸納豆製造株式会社「水戸納豆」
- ・だるま食品株式会社「だるま納豆」
- ・笹沼五郎商店「わら納豆」



【天狗納豆】

- ・粒の大きさ4点
 - ・匂い1点
 - ・ネバネバ度4点
 - ・粒の固さ3点
 - ・納豆のみの味1点
 - ・ご飯との相性1点
- 《総合点数 14点》



色が他のものより白っぽくて、匂いが弱い。ご飯と食べるより納豆だけで食べたほうが美味しく感じました。少し苦い気がしました。

【みと納豆】《総合点数24点》

- ・粒の大きさ5点
- ・匂い3点
- ・ネバネバ度2点
- ・粒の固さ5点
- ・納豆のみの味4点
- ・ご飯との相性5点



ほくのおすすめの納豆です！

他のより粒が大きくて少し固いけれど、ご飯との相性がいいです！

【だるま納豆】《総合点数21点》

- ・粒の大きさ3点
- ・匂い4点
- ・ネバネバ度3点
- ・粒の固さ2点
- ・納豆のみの味5点
- ・ご飯との相性4点



他の納豆に比べてすごく甘かったです。粒の大きさがバラバラなのが気になりました。

【おかめ納豆】《総合点数19点》

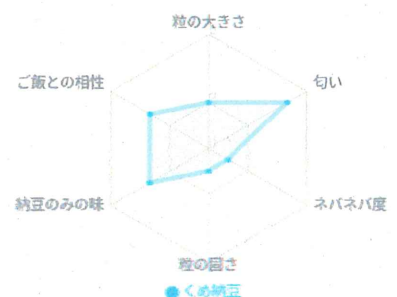
- ・粒の大きさ1点
- ・匂い5点
- ・ネバネバ度5点
- ・粒の固さ4点
- ・納豆のみの味2点
- ・ご飯との相性2点



匂いが強くて、ネバネバ度が強い。粒が小さいので食べやすいし、安くて手軽に手に入れられるからよく売れていると思う。

【くめ納豆】《総合点数12点》

- ・粒の大きさ2点
- ・匂い2点
- ・ネバネバ度1点
- ・粒の固さ1点
- ・納豆のみの味3点
- ・ご飯との相性3点



ちょっと甘くて、タレが美味しい。ほくがいつも食べているいつもの納豆。普通の美味しい納豆。

【笹沼五郎商店わら納豆】《総合点数22点》

- ・粒の大きさ3点
 - ・匂い2点
 - ・ネバネバ度5点
 - ・粒の固さ3点
 - ・納豆のみの味5点
 - ・ご飯との相性4点
- 《総合点数22点》



初めて食べたけど、思ったより美味しかったです。いつも食べている納豆とは一味違いました。わらの匂いと味がしました。取り分けるのが大変。

10. 納豆購入額をあげるためには

①納豆メニューを開発して納豆が嫌いな人も食べられるようにする

納豆が嫌いな人も納豆を好きになってもらうためにレシピを考えました。水戸市はパンを食べる人が多いので「納豆チーズ食パン」を考えました。それから水戸市はせんべいの購入額が1位だったので「納豆チーズせんべい」をレシピを参考に作ってみました。

【納豆チーズ食パン】

材料 納豆1パック分 強力粉240g 砂糖20g 塩4.3gドライイースト3.6g 水168g バター20g ピザ用チーズ適量

- ①水、バター、納豆以外をボウルに入れて泡だて器で混ぜる。
- ②水を入れてよくこね、バターを入れて良くこねる。
- ③レンジの発酵機能を使って30度で30分発酵する。(1次発酵)
- ④ガス抜きをしてぬれ布巾をかけて10分ほどおいておく。(ベンチタイム)
- ⑤3等分に分けてチーズと納豆を入れて食パンの型に入れ、ラップと濡れ布巾をかける。
- ⑥レンジの発酵機能を使って30度で30分発酵する。(2次発酵)
- ⑦オーブンを180度に予熱したあとパンを180度で13分焼く。
- ⑧完成!!



←完成!!
見た目
ネバネバ

～作ってみて思ったこと～

ネバネバしているのとパンが合うのかなと思い抵抗感があったけれど、食べてみると納豆の味はするけれど美味しかったです。納豆嫌いの人は納豆の存在感が大きくてネバネバしているのでちょっと食べられないかもしれません。

納豆を一点に入れてしまったのでバラバラに入れたほうが良かったなと思いました。納豆の存在感が大きいのでチーズをいっぱい入れたほうが良いと思いました。

【納豆チーズせんべい】

材料 納豆(タレ付き)45g 片栗粉大さじ2/1 ピザ用チーズ又は、板チーズ7.5g サラダ油大さじ1

- ①ボウルにサラダ油以外の材料を入れて混ぜる。
- ②フライパンにサラダ油を入れて熱し①の納豆をスプーンですくってゆっくりフライパンに落として焼色がつくまで中火で焼く。
- ③のりを巻いて完成!!



～作ってみて思ったこと～

すごく納豆の味がするので、納豆好きの人は好きだと思います。おつまみみたいで、お父さんはおかわりしていました。でも納豆が苦手な人は無理かもしれません。

②納豆公園を作る！！

いも公園やポケモンの公園をみたことあるので、納豆の公園があってもいいと思いました。子供のうちから納豆を身近に感じさせて、納豆嫌いな子供をなくす作戦。もし嫌いな子供も今度食べてみようという気持ちになるかもしれないです。

たとえば・・・

【納豆ターザンロープ】 手をつかむところがわら納豆、上のワイヤーは納豆の糸

【納豆ザイルクライミング】 一番上に納豆を掴む箸、ところどころに納豆、一番下に納豆パック

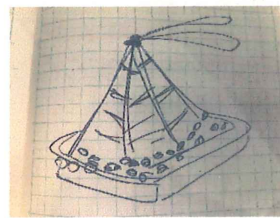
【納豆砂場】 納豆のパックの砂場

【納豆ボールプール】 ボールが全部茶色

・・・などなど



↑ザイルクライミング ©京都市



↑納豆ザイルクライミングイメージ図 (母作)

③納豆のお惣菜をスーパーマーケットで販売する！！

お母さんが「納豆料理はあとかたづけが大変だからやりたくない」と言っていたので、スーパーのお惣菜で販売すれば、美味しいことが証明できるし、面倒くさくないんじゃないかとおもいました。

- ・納豆コロッケ
- ・納豆天ぷら

などが納豆料理本によく出てきます。「クックパッド」や「デリッシュキッチン」などのレシピサイトでも高評価です。

④納豆を特産品（おみやげ）として推す！！

メロンやしじみなどの特産品は全国で購入額1位なので、納豆もお土産コーナーをもっと推したほうがいいと思います。水戸に観光に来てくれた人のために、いろいろな納豆が入っている詰め合わせセット（味比べ）を売ったり、試食コーナーを作る。

それから、メロンはスーパーで売っているのに、わら納豆は売っていないので、スーパーにもわら納豆を売って欲しいです。納豆屋さんいなくても観光客の人が買えるようにしてほしいです。

⑤朝ごはんには納豆ご飯を食べる！！

水戸市人はパン好きが多いことがわかったので、朝に納豆ご飯を食べてほしいです。そうすれば

・朝ごはんを準備する時間もかからない！ ・健康に良い！ ・購入額は上がる！
と一石三鳥です。

1.1. まとめ

去年の納豆購入額1位は福島市の7,830円なので、1年で8000円分、各世帯が1ヶ月であと1パックずつ多く食べれば1位を取れると思います。

納豆やさんを見学して、納豆は思ったより時間をかけて作っているのだと思いました。お店の二階には「納豆なんでも展示館」があって、昔の納豆を作る機械や、納豆の歴史が展示されていました。昔はこんな機械で作っていたのかと思いました。他にも納豆菌の働きなどが説明されていて勉強になりました。

納豆食べ比べの時、納豆がいっぱいあって食べるのが大変だったし、判断するのが難しかったです。納豆せんべいを作ってみると、ネバネバがなくなって意外に美味しかったので友達に食べてもらいたいです。わら納豆を初めて食べたけれど、意外と美味しかったです。ぼくのまわりの方は「くめ納豆のほうが美味しいよ」というけれど、水戸の特産品としてもっとわら納豆をアピールしたほうがいいと思いました。

納豆を食べると美肌効果や疲労回復効果、ダイエット効果などの健康効果が期待されるので皆さん食べましょう！！

水戸に住んでる外国人の人も納豆を食べてみましょう！！

今年は納豆購入額1位を取れるようにいっぱい納豆を食べましょう!!

1.2. 参考文献

- ・これでわかった水戸納豆の謎（著:岡村 青）東京新聞出版局
- ・納豆くらべ（監修:石井 泰二）株式会社 文苑堂
- ・納豆読本（編集:剣持 裕典）春日出版
- ・見ながら学習 調べてなっとく ずかん 働く微生物(著:中島 春紫)

株式会社技術評論社

- ・世界の納豆をめぐる探検（文：高野秀行）福音館書店
- ・デリッシュキッチン <https://delisukitchin.tv>
- ・食品データ館 https://urahyoji.com/#google_vignette
- ・国勢調査

<https://www.stat.go.jp/data/kokusei/2020/kekka/final.html>

