

# 特集 発酵食品を たずねて

## 【一休寺納豆】

納豆というと思ひ浮かべるのは

皆さんおなじみの糸引き納豆ですよ。

今月は京都府京田辺市にある

酬恩庵一休寺にお邪魔し、

糸を引かない寺納豆「一休寺納豆」の

お話を伺いました。

### 【酬恩庵一休寺】

京都駅から近鉄電車で近鉄奈良行

きの電車に乗り、新田辺駅で下車し

ます。京田辺市はとんちで名高い一休

さんゆかりの地ということで駅に降り

立つと一休さんのモニュメントがあらこ

ちにあります。駅から車で5分ほどの

ところに、今回お邪魔する酬恩庵一休寺がありました。

酬恩庵一休寺は一休さんが晩年に過

ごされた臨濟宗大徳寺派の禪寺です。

鎌倉時代に開山された妙勝寺が荒廃

していたのを、康正2年(1456年)

に御堂を建て、宗祖の恩に報いるとい



一休さん

意味を込めて酬恩庵と名づけられま  
うです。88歳という長寿で亡くなられ  
ました。室町時代の当時は、人生40〜50

年という時代でしたが、一休住職はそ  
(墓所)に遺骨が安置されたこともあ

の後、81歳で大徳寺住職となられ、こ  
り、酬恩庵は今では一休寺の名で呼ば

の寺から30キロの道のりを通われたそ  
れて、います。

このお寺の名物が、一休住職の遺さ  
れた一休寺納豆です。

### 【寺納豆】

納豆という私たちが普段食べるこ

との多いネバネバとした糸を引く糸引

き納豆を思い浮かべると思いますが、

納豆は「糸引き納豆」と「寺納豆」の2

つに大きく分けられます。どちらも発

酵食品ですが、糸引き納豆は納豆菌

を用いるのに対し、寺納豆は麹菌を用

いて作られます。

寺納豆は昔、留学僧が唐で作り方

を学び、帰国してから寺で作り始め

たもので、塩辛納豆、浜納豆とも呼ば

れています。黒くて塩辛いのが特徴で、

糸は引きません。そのままお茶づけ

や酒の肴として、また調味料として利

用されています。



一休さん晩年の住まい

## 【一休寺納豆】

一休寺で作られる納豆は一休住職が中国伝来の製法を改良し作られたもので、代々の住職が受け継ぎ、現在でも丹精込めて作られています。お寺で作られる量としては一番多いとのこと。37代目、田辺宗一住職より、一休寺納豆作りのお話を伺いました。



田辺宗一ご住職

蒸した大豆約360キログラムと、はったい粉(焦がした大麦を白で挽いて粉にしたもの)と麹菌を混ぜ、麹蓋(杉で作られた板状の蓋)に入れ、麹室に2日間置きます。麹室がある土蔵はなんと300年の歴史があるもの。そこにすみつく微生物の働きも納豆作りに大きく影響します。これが納豆の下地になります。

次に塩をお湯で溶かし、直径110センチ、高さ70センチの木製桶に入れ、納豆の下地を加えます。これで仕込みは終了です。桶は6つあり、1つの桶には大豆60キログラム、はったい粉50キログラム、塩20キログラムが入っています。

仕込みの後は、1年かけてじっくり熟成していきます。暑い日が続くと発酵が促され、美味しい納豆ができる

そうです。天気がいい日は朝日が昇る頃に蓋を取り、1日天日に干し、何回か杓子でかき混ぜ、夕暮れ時になると蓋をするという地道な作業を1年間続けます。太陽の恵みと微生物、人の力によって納豆は徐々に黒褐色に変化します。



仕込み中の納豆

翌年の4月から6月になると、桶から納豆を取り出し、少しずつ手でほぐしながら3〜4日間かけて干していきます。塩辛いですが深く香ばしい味を、持つ一休寺納豆が出来上がります。販売される納豆は乾燥後、さらに1年寝かせたもので一休寺を訪れる参拝客のお土産として人気があります。

ですが、想像に反し、とてもやわらかく、香りは塩昆布のようで納豆というよりは味噌を豆粒状にしたような不思議な食感です。冷蔵庫に入ると硬くなってしまいうので常温で保存します。年数が経てば経つほど黒くなり、塩味に丸みが帯び、酸味が増し、年代物ならではの味を楽しめます。あまりなじみのない寺納豆です。



土用の頃毎日かき回すことが欠かせない



落雁に練りこんだ一休寺納豆

が、そのままつまむもよし、もろきゅうや、細かくつぶして味噌を少し足した納豆汁で楽しむのもおすすめです。これだけではありません。一休寺職より製法を受け継いだ一休寺納豆。なんと和菓子にも使われています。甘い落雁(らくがん)の中に見える黒い豆は、一休寺納豆です。口の中で、甘さの中に塩っ辛さが上手く溶け合い、癖になるお菓子です。お抹茶とともに美味しくいただきました。

酬恩庵一休寺のご紹介



酬恩庵の元の名は妙勝寺といい、鎌倉時代に臨濟宗の南浦紹明(なんぼじょうみょう)が禅の道場を建てたのが始めです。その後、元弘の戦火にかかり復興もならずにあったものを、一休禅師が再興し、師恩にむくいる意味で、「酬恩庵」と命名されました。室町時代の中ごろ1456年、一休禅師が63歳のときから88歳で亡くなるまでの約25年間を酬恩庵で過ごされたことにより、「一休寺」の通称で知られるに至ったのです。本堂、方丈、庭園ほかが国の重要文化財や名勝に指定されています。

- 所在地  
〒610-0341 京都府京田辺市薪里ノ内102
- 電話番号  
0774-62-0193
- 開館時間  
9:00～17:00ただし宝物殿は、9:30～16:30
- 拝観料  
大人500円(中学生以上) 子供250円  
30名以上450円(団体割引)  
団体でお越しのかたは事前に予約を入れてください。
- 精進料理 ※要予約  
お召上がり時間 正午～午後2時  
料理定休日水曜日(拝観は年中無休)
- 交通のご案内  
近鉄京都線「新田辺」駅から1.5km  
JR京田辺駅約1km  
駅からバスでお越しの場合  
京阪バス「一休寺道」バス停下車徒歩5分  
駅からタクシーで5分

京都市内の有名な寺社仏閣も趣  
があります。少し足を伸ばして  
ひ、酬恩庵一休寺にも出掛けてみて  
ください。特に四季折々の食材を用  
いた精進料理(要予約)はお勧めで  
す。一皿一皿の料理は美しい彩りと  
香りでご五感を楽しませてくれます。  
美味し料理に舌鼓を打ちつつ、し

ばし日常の喧騒から離れ、静寂なひ  
とときを過ごしてみませんか。白砂  
がきれいに敷き詰められた庭園を前  
に腰を降ろせば、お線香の香りと  
もにどこからか聴こえる小鳥のさえ  
ずり。穏やかな時間が流れます。田  
辺住職が心を込めて作られた一休  
寺納豆もお土産にお忘れなく。



精進料理