

納豆に粘りがなく、においが強く感じられます。 「納豆は温度が上がると発酵が進む!?!」

納豆は、大豆を納豆菌で発酵させてつくっていますが、納豆菌は発酵後も生きているため、工場では冷蔵温度帯(0℃～10℃)で保管することで休眠状態にしています。しかし、温度が上昇すると、納豆菌が再び活発に働きだし(二次発酵)、発酵が進みすぎる可能性があります。

そのような場合、糸引きや粘りが弱くなり、色が濃くなったり、アンモニアのようなにおいが感じられたり、シャリシャリした食感になることがあります。発酵が進んだ納豆を食べても健康に影響はありませんが食味は低下します。



ポイント

二次発酵を抑えるためには

納豆の温度を上昇させないことがポイントです。購入後はなるべく早く冷蔵庫に入れてください。お店をご利用の場合には、温度の上昇を抑えるため保冷バッグなどの使用がおすすめです。

豆知識

発酵しすぎた納豆がシャリシャリするのはなぜ?

納豆の発酵が進むと、大豆が分解されてアミノ酸の一種の「チロシン」の結晶が出るためです。チロシンは、たけのこにも多く含まれていて、白い結晶が見られることがあります。



▲納豆の例



▲たけのこの例

東海コープ
ホームページに
「おいしくて、
安全なおはなし」の
バックナンバーが
あります。



2026年
5月4週
(21号)

東海コープからの
おいしくて、
安全なおはなし

