

謂豆豉也。又一方有稱金山寺味噌者。案食物宜忌所載八寶豉之類也。則以出金山爲勝矣云々。然則本朝所傳。倣斯製法者乎。

〔本朝食鑑^二〕納豆

集解。納豆似豉。其製法殊矣。今有二種。一種用好白大豆。水煮熟。候水盡。豆熟而取出。攤于席上。入土窖中。候生粘泥而裹于稻草收貯之。用時板上剉末水研煮作汁。和鹽酒及魚鳥菜。此稱納豆汁。放芥菜子泥而食最佳。一種好白大豆一斗。水煮熟。取出攤于席上。用炒大麥粉炒小麥粉各五升。抹熟豆。入土窖中。令作麴。候于花衣生而晒乾三日。復別用白鹽三升水七升。混合于鑊中而煎之。少頃待冷。放木盤浸三種麴。而拌合數次。以厚紙覆之。重以木蓋覆之。疊小石子木蓋上而壓之。經三十日許。取蓋用大木匙令翻覆上下。而後合紫蘇葉穗及子。蓼葉穗生薑山椒樹皮等物。以收貯而用。或用黑豆造之。亦有此製不一。家々有法。近代爲僧家用。其修造勝于俗家者多。僧侶自夏月造之。正月奉贈檀越。復有濱名納豆者。昔神大君在駿城時。命遠州濱名大福寺摩迦耶寺之僧而造之。其狀茶褐色而不粘如乾。其味甘鹹帶微苦。但合山椒樹皮耳。椒皮亦不尋常。皮厚甚辣。此納豆造法。二寺深秘不泄。故知者少矣。有唐納豆者。和之南都洪福寺東大寺之僧造之。京師淨福寺亦造之。故復號淨福寺納豆。其法夏六月用好黑豆一斗。煮熟如味噌。小麥炒香一斗。磨礬爲粗末。二味拌合攤席置暖處作麴。日晒三五日。以乾堅者磨礬細末飛羅。取其粗者。復日晒乾。堅飛羅悉篩盡之。別用白鹽三升水七升。煮鑊。一時待冷。煉麴粉而收之。桶中取出。搗于木臼者。一月一次。每日晒乾夕收于桶中。至冬十一月入山椒粉。復搗于木臼。而後經日嘗之。至味之佳時。而作木葉狀。或作泥食亦爲佳。

氣味甘鹹。微溫無毒。主治下氣調中。進食解毒。

發明。納豆雖與豉殊。然性本相似。故以不合其鹽麴者代豉用。入藥亦稍好。以黑豆造則尙佳。惟吐法可用其餘不足用之。