

【味付けその他】

付属たれ+刺身醤油もしくは浅利（秋田）の「福寿」のしょうゆ（仙台市泉区・50代男性会社員）
塩（仙台市宮城野区・70代女性専業主婦（夫））
にんにく（仙台市宮城野区・40代男性公務員）
ポン酢（宮城県登米市・70代男性その他）
大根おろし（沖縄県南風原町・60代女性パート・アルバイト）
ポン酢（仙台市青葉区・50代女性専業主婦（夫））
酢（仙台市泉区・50代男性会社員）
何もつけない（仙台市宮城野区・40代男性会社員）
ニンニク、生姜（福島市・30代男性会社員）
麺つゆ（仙台市若林区・40代女性専業主婦（夫））
酢（仙台市青葉区・60代男性定年退職）
うま造り調味料（千葉市花見川区・50代男性会社員）
蕎麦つゆ（仙台市太白区・60代男性パート・アルバイト）
だし（宮城県大衡村・60代男性公務員）
めんつゆ（仙台市宮城野区・30代女性専業主婦（夫））
だし（仙台市太白区・40代女性会社員）
だし or 黒酢（宮城県大崎市・40代男性公務員）
かけない（宮城県利府町・70代男性会社員）
塩（仙台市青葉区・40代女性会社員）
えごま油（宮城県塩釜市・60代男性定年退職）
味ぽん（仙台市泉区・40代女性会社員）
つけない（宮城県大崎市・30代女性専業主婦（夫））
ラー油とお酢（宮城県岩沼市・40代男性その他）
マヨネーズ足し（宮城県東松島市・50代女性専業主婦（夫））
からしやタレには添加剤が入っているため（宮城県角田市・40代男性その他）
オリーブオイル（宮城県名取市・60代男性会社員）
タバスコ（東京都葛飾区・50代男性無職）
えごま油かアマニ油（宮城県東松島市・40代女性会社員）
マヨネーズ（宮城県大崎市・50代女性その他）
ひしお（仙台市青葉区・40代女性パート・アルバイト）
たれ、お酢（仙台市泉区・50代男性会社員）
塩（千葉県浦安市・50代男性会社員）
そばつゆ（仙台市青葉区・50代女性会社員）
めんつゆ（仙台市宮城野区・60代女性会社員）
めんつゆ（仙台市太白区・40代女性パート・アルバイト）
味の素（仙台市青葉区・40代女性パート・アルバイト）
つけもの（仙台市太白区・60代女性専業主婦（夫））
塩麴（仙台市青葉区・30代女性パート・アルバイト）
しお（仙台市青葉区・30代女性無職）
自家製ねぎ（仙台市青葉区・30代女性会社員）
蕎麦つゆ（仙台市青葉区・70代男性定年退職）

青じそドレッシング（仙台市若林区・50代女性パート・アルバイト）
酢とラー油と塩こしょう（仙台市太白区・50代女性会社員）
そのまま味をつけずに食べる（宮城県石巻市・60代男性パート・アルバイト）
ポン酢 青じそ（仙台市若林区・50代女性専業主婦（夫））
梅干（宮城県富谷市・60代男性その他）
ごはんに醤油をかけてたれを混ぜた納豆を乗せる。（宮城県角田市・40代女性その他）
酢（宮城県栗原市・50代男性その他）
大根おろし（仙台市若林区・60代女性専業主婦（夫））
牡蠣（横浜市旭区・30代女性専業主婦（夫））
麺つゆ（仙台市宮城野区・40代男性会社員）
たれを使わず、キムチなど混ぜるだけにしています（宮城県色麻町・70代女性専業主婦（夫））
ぽん酢、ケチャップ（大阪府交野市・40代女性会社員）
何も混ぜない時は酢のみ。基本納豆をご飯にかけない。（仙台市若林区・60代女性パート・アルバイト）
めんつゆ（宮城県柴田町・40代女性パート・アルバイト）
酢をかける（宮城県栗原市・60代女性専業主婦（夫））
海苔の佃煮（仙台市若林区・70代男性定年退職）
めんつゆ（宮城県川崎町・50代女性公務員）
なし（滋賀県長浜市・70代男性公務員）
のりたまふりかけ、青じそドレッシング（宮城県東松島市・40代女性会社員）
だし醤油（宮城県石巻市・70代男性その他）
付けない（仙台市泉区・40代女性パート・アルバイト）
だし（宮城県亘理町・30代女性パート・アルバイト）
めんつゆ（山形市・40代女性パート・アルバイト）
オリーブオイル（仙台市泉区・50代女性専業主婦（夫））
からし（仙台市青葉区・70代女性無職）
味噌と砂糖（宮城県松島町・40代女性パート・アルバイト）
味の素、ごま油（宮城県東松島市・50代男性その他）
だし（仙台市泉区・40代女性パート・アルバイト）
めんつゆ（仙台市若林区・40代男性会社員）
なし（宮城県名取市・50代男性会社員）
ポン酢（仙台市青葉区・50代女性パート・アルバイト）
味の素（宮城県亘理町・20代女性無職）
ポン酢（千葉県市原市・40代女性その他）
めんつゆ（仙台市宮城野区・20代女性会社員）
昆布出汁（宮城県石巻市・50代男性パート・アルバイト）
酢（仙台市宮城野区・50代女性専業主婦（夫））
昆布つゆ（仙台市宮城野区・70代男性無職）
めんつゆ（仙台市青葉区・50代女性会社員）
濃縮麺つゆ、白だし（仙台市青葉区・40代男性会社員）
麺つゆ（宮城県大河原町・40代男性会社員）
ポン酢（宮城県東松島市・40代女性会社員）
味噌（東京都江東区・30代女性会社員）

七味。たまに塩少し（会津風？）（相模原市南区・40代男性その他）

塩（宮城県大崎市・30代女性会社員）

ゆずぽん（宮城県富谷市・60代男性その他）

ワサビと（宮城県富谷市・60代男性その他）

砂糖（山形県最上町・50代男性その他）

塩麴、ぽん酢（宮城県利府町・40代女性専業主婦（夫））

味噌（仙台市青葉区・60代女性専業主婦（夫））

酢（宮城県多賀城市・50代女性専業主婦（夫））

酢（宮城県気仙沼市・50代女性専業主婦（夫））

味付けしない（仙台市泉区・50代男性会社員）

マヨネーズ（仙台市青葉区・40代男性その他）

なし（仙台市泉区・60代女性その他）

酢、オリーブオイル、わさび（仙台市太白区・30代女性会社員）

【何か混ぜますかその他】

とんぶり（仙台市泉区・50代男性会社員）

オリーブオイル（仙台市青葉区・20代女性会社員）

大根おろし（沖縄県南風原町・60代女性パート・アルバイト）

白菜漬けの細切れ（仙台市太白区・60代男性会社員）

砂糖（仙台市太白区・20代女性会社員）

柚子胡椒（宮城県登米市・40代男性会社員）

大根おろし（仙台市青葉区・50代女性専業主婦（夫））

海苔（仙台市泉区・50代男性会社員）

わさび（仙台市青葉区・50代女性会社員）

めかぶ（30代女性公務員）

チューブのおろし生姜、七味（仙台市宮城野区・40代男性会社員）

すりごま、わけぎ、きざみのり（仙台市若林区・40代女性その他）

刻みオクラ（神奈川県厚木市・40代女性会社員）

唐辛子（仙台市青葉区・60代男性その他）

青海苔、うずらの（仙台市若林区・40代女性専業主婦（夫））

マヨネーズ（仙台市青葉区・20代男性学生）

大根おろし（宮城県石巻市・60代男性無職）

砂糖（仙台市若林区・60代女性専業主婦（夫））

チーズ（仙台市太白区・60代男性パート・アルバイト）

わさび（仙台市泉区・50代女性専業主婦（夫））

塩こんぶ、梅干し、韓国のり、味付けのり（仙台市青葉区・30代女性会社員）

めかぶ（仙台市泉区・70代男性会社員）

砂糖 一味（仙台市青葉区・40代女性会社員）

大根おろし（仙台市泉区・50代男性会社員）

やっぱり、「だしっ」ですね。（山形県飯豊町・60代男性会社員）

舞茸粉末、粉チーズ（宮城県塩釜市・60代男性定年退職）

マヨネーズ（仙台市泉区・40代女性会社員）

柚子胡椒（仙台市泉区・40代女性会社員）
シーチキン（宮城県東松島市・50代女性専業主婦（夫））
栄養のバランス（宮城県角田市・40代男性その他）
白菜漬（宮城県角田市・30代男性会社員）
えごま油（60代男性定年退職）
粗挽き黒胡椒（東京都葛飾区・50代男性無職）
昆布の佃煮、カッテージチーズ（宮城県東松島市・40代女性会社員）
時々砂糖少々（仙台市泉区・50代女性専業主婦（夫））
チーズ（宮城県大崎市・50代女性その他）
粉末食物繊維（仙台市青葉区・40代女性パート・アルバイト）
こしょう（仙台市泉区・40代女性パート・アルバイト）
酢（仙台市若林区・50代女性パート・アルバイト）
わかめ（仙台市宮城野区・50代男性無職）
海苔、大根の葉、チーズ、ちりめん、めかぶ、もずく（千葉県浦安市・50代男性会社員）
わさび（仙台市宮城野区・40代女性会社員）
とろろ（仙台市青葉区・50代女性会社員）
しょうが、豆板醤など（仙台市宮城野区・40代女性専業主婦（夫））
チーズ（仙台市宮城野区・60代女性会社員）
マヨネーズ ふりかけ（仙台市泉区・30代女性無職）
漬物の細切れ（仙台市太白区・60代女性専業主婦（夫））
刻んだ漬物（仙台市太白区・40代女性会社員）
砂糖・海苔佃煮（仙台市青葉区・70代男性定年退職）
めかぶ（宮城県気仙沼市・60代男性無職）
ごま油（鳥取県米子市・20代女性会社員）
黒胡椒（仙台市青葉区・50代女性パート・アルバイト）
大根おろし（仙台市太白区・40代男性会社員）
わさび（宮城県石巻市・60代男性パート・アルバイト）
大根おろし（仙台市青葉区・40代女性その他）
酢漬けの玉葱（宮城県亘理町・60代女性専業主婦（夫））
オクラ、たくあん、塩昆布（仙台市太白区・40代女性専業主婦（夫））
バター（仙台市若林区・50代女性専業主婦（夫））
食べるラー油（仙台市若林区・40代女性その他）
黒胡椒（宮城県大河原町・40代女性パート・アルバイト）
わさび（宮城県涌谷町・30代女性その他）
梅肉（宮城県角田市・40代女性その他）
チューブしょうが（宮城県栗原市・50代男性その他）
大根おろし（仙台市若林区・60代女性専業主婦（夫））
白菜の漬物を細かく切ったもの（宮城県多賀城市・50代女性パート・アルバイト）
砂糖を小さじ半くらい（仙台市若林区・70代女性専業主婦（夫））
めかぶ（仙台市青葉区・60代男性会社員）
ニンニクと唐辛子をペーストにしたもの（仙台市宮城野区・70代男性無職）
酢（50代男性会社員）

もずく めかぶ（宮城県色麻町・70代女性専業主婦（夫））
大根おろし、海苔など（仙台市泉区・60代女性無職）
なめ茸（大阪府交野市・40代女性会社員）
夏には、だし（旬のきゅうりと茄子の刻みにかつお節、めんつゆ）（仙台市若林区・60代女性パート・アルバイト）
大根おろし、海苔の佃煮、しらす、マヨネーズ（宮城県柴田町・40代女性パート・アルバイト）
大根おろし・砂糖（仙台市宮城野区・60代男性その他）
のり（宮城県栗原市・60代女性専業主婦（夫））
大根おろし（宮城県名取市・50代男性会社員）
のり（茨城県東海村・50代男性公務員）
白菜の漬物で、酸味を帯びた物をみじん切りにて混ぜます（宮城県丸森町・50代女性会社員）
のりたま（宮城県東松島市・40代女性会社員）
だし醤油（宮城県石巻市・70代男性その他）
小女子（仙台市泉区・40代女性パート・アルバイト）
白菜の漬物（仙台市宮城野区・40代男性公務員）
わさび（宮城県亘理町・30代女性パート・アルバイト）
胡椒、ワサビ（宮城県大崎市・40代女性パート・アルバイト）
刻みネギと生姜（宮城県岩沼市・40代男性会社員）
茗荷、シソ、長芋（仙台市青葉区・50代女性専業主婦（夫））
大根おろし（仙台市泉区・60代女性専業主婦（夫））
しらす（宮城県東松島市・50代男性その他）
ごま油（仙台市青葉区・50代女性パート・アルバイト）
きざんだ魚肉ソーセージ（宮城県亘理町・20代女性無職）
着いているたれ（仙台市青葉区・70代男性無職）
春菊、大葉、オクラ、めかぶ（千葉県市原市・40代女性その他）
「海苔」、有れば「茗荷」。時には「梅干し」や「なめこ」。（滋賀県草津市・50代女性公務員）
大根おろし、山形のだし、めかぶ（宮城県石巻市・50代男性パート・アルバイト）
めかぶ（宮城県多賀城市・50代男性会社員）
海苔（仙台市青葉区・40代女性会社員）
大根おろし、梅干したたき、しらす（仙台市宮城野区・50代女性会社員）
大根おろし（仙台市青葉区・40代男性会社員）
ちりめんじゃこ（仙台市太白区・50代女性その他）
大根おろし（仙台市青葉区・50代女性会社員）
お酢（宮城県大崎市・50代男性会社員）
刻んだ漬物、辣油メンマ（仙台市青葉区・50代女性専業主婦（夫））
その時の気分と冷蔵庫の在庫次第（40代男性パート・アルバイト）
七味（仙台市若林区・50代男性その他）
ごま油、塩胡椒、バター、玉ねぎ（宮城県名取市・30代男性会社員）
もみ海苔（仙台市泉区・60代女性公務員）
めかぶ（仙台市泉区・70代男性会社員）
めかぶ（宮城県富谷市・60代男性その他）
大根おろし（宮城県大河原町・40代男性会社員）

干しエビ（東京都品川区・40代女性会社員）

めかぶ・とうふ（40代女性会社員）

海苔（宮城県松島町・40代女性公務員）

海苔、韓国海苔、なめ茸、梅干し、刻みたくあん、しそ、みょうが、山形のだし、大根おろし（宮城県利府町・40代女性専業主婦（夫））

わさびまたは明太子（仙台市青葉区・40代女性会社員）

ひとつまみほどの砂糖（仙台市太白区・60代女性専業主婦（夫））

オリーブオイル、シナモン、コリアンダー、ターメリック（仙台市泉区・60代男性無職）

ワサビ（宮城県気仙沼市・50代女性専業主婦（夫））

マヨネーズ（仙台市青葉区・40代男性その他）

【何回かき混ぜますか】

不明（仙台市太白区・30代男性会社員）

15回くらい（仙台市青葉区・40代女性パート・アルバイト）

かき混ぜない（仙台市太白区・50代女性会社員）

混ぜない（宮城県利府町・50代女性専業主婦（夫））

混ぜない（宮城県大河原町・40代女性パート・アルバイト）

気分次第で変動（50代男性会社員）

【お勧めの食べ方】

ひっぱりうどん（宮城県富谷市・10代男性学生）

納豆汁（仙台市青葉区・20代女性会社員）

納豆とマヨネーズを混ぜたものを塗った納豆トースト。ごはんにはひきわり派ですが、こればかりは納豆のにおいがかつんとくる粒の方が好きなので、冷蔵庫にはどちらも常備しておきたいのが悩みどころです。（仙台市太白区・20代男性会社員）

韓国のりと温泉卵と納豆をごはんにのせる（仙台市泉区・50代女性パート・アルバイト）

冷奴の上に納豆をのせる。（仙台市泉区・60代男性無職）

普通の油揚げの中に納豆を入れてオーブントースターで焼く。そうめんのつゆに入れる。大根おろし、シソなどの薬味と一緒に和風パスタ（仙台市青葉区・30代男性会社員）

キツネ納豆、納豆餅、納豆汁、チクワ納豆などなど（仙台市宮城野区・40代男性公務員）

大根をみじん切りにし塩でさっと揉んで混ぜて食べます（仙台市太白区・60代女性専業主婦（夫））

納豆汁（仙台市太白区・30代男性会社員）

納豆汁（宮城県登米市・70代男性その他）

茨城産の納豆をあっさり食べせて美味しい味です（宮城県蔵王町・50代女性会社員）

千切りキャベツマヨネーズに納豆を混ぜる。（糖質制限中）（仙台市太白区・50代女性その他）

ご飯にかけるのが一番（宮城県東松島市・50代女性その他）

蒙古タンメンに納豆が合うイカ納豆（仙台市太白区・60代男性会社員）

ひっぱりうどん（仙台市宮城野区・20代男性学生）

オススメの食べ方キャベツの千切りとマヨネーズと混ぜて食べる。（仙台市宮城野区・40代女性パート・アルバイト）

山形のひっぱりうどん冬限定ですが(笑)牛肉の細切れて一緒に炒め、ご飯に乗せて食べます（仙台市宮城野区・50代男性会社員）

筋子納豆（仙台市泉区・50代男性会社員）

どんぶりに複数パック分投入し、たれや醤油で味付け。その後1〜2日ほど時間が経過すると、味付けが馴染むのか妙に美味しく感じます。（宮城県加美町・30代男性その他）

体にいいというので、アマニ油を入れています。温かいごはんにかけて食べると何杯でも食べられます。（仙台市泉区・70代男性無職）

納豆天ぷら海苔に包んで天ぷら粉をまぶして揚げます。最高に旨い1品です。（宮城県登米市・40代女性会社員）

納豆はやっぱり白飯にかけて食べるのが一番美味しい（宮城県登米市・40代男性会社員）

納豆をフライパンにいれ溶き卵をいれる。蓋をして蒸らす感覚で火をいれる。ごはんのにせて頂く。きざみねぎをちらしてもよい（仙台市若林区・50代女性会社員）

山形のおみ漬け納豆が最高です！！ご飯の量を減らして、おみ漬け納豆をたっぷりかけて、ダイエット食になります。（仙台市青葉区・50代女性専業主婦（夫））

餃子の皮が余ったら絶対に納豆とチーズ、納豆とキムチを入れます（仙台市青葉区・50代女性会社員）

カレーライスに混ぜて食べる事があります。カレーの風味と納豆はよく合うので美味しいです。（長野県茅野市・40代男性会社員）

豆腐にかけて納豆冷奴、冷たいそばに刻みおくらをまぜて納豆そば（宮城県名取市・40代男性会社員）

酢を少し入れるとサラサラとなって食べやすく成ります！（仙台市泉区・60代女性専業主婦（夫））

私の食べ方（納豆に入れて混ぜる）大根おろし:山形のだし:長芋とろろ:大根の葉っぱを炒めたものを混ぜるその時の気分で選択します。あるこのツマミでも必ず食べます。（仙台市若林区・60代男性無職）

ご飯の代わりにうどんに乗せる（福島市・30代男性会社員）

油揚げにいれて焼いて（仙台市太白区・50代女性パート・アルバイト）

小揚げを半分に切ってその中に納豆を入れ、爪楊枝で止めてグリルで焼く（仙台市若林区・40代女性その他）
白米が多いですが、ライスピザのトッピング、野菜炒めに玉子納豆でまぶす。（宮城県川崎町・70代男性専業主婦（夫））

味塩とオリーブ油の組み合わせで食べます。（荏胡麻油でも良いです）（千葉県いすみ市・50代男性会社員）

納豆汁（山形市・50代女性専業主婦（夫））

納豆トースト！意外にチーズと合います！騙されたと思ってやってみて下さい！（神奈川県厚木市・40代女性会社員）

納豆入り卵焼き（仙台市青葉区・50代男性会社員）

シンプルに炊きたてご飯のにせるのが1番ですが、海苔で巻いて揚げたり、お蕎麦と一緒に食べたりも好きです。（仙台市若林区・40代女性専業主婦（夫））

納豆チーズしらす海苔トースト。全部のせてオーブントースターで焼くだけ！たんぱく質とカルシウムたっぷり、筋肉と骨を作る！（東京都文京区・50代女性会社員）

この季節は、冷やし中華の具とタレの上に納豆をトッピング。麺でもご飯でもどうぞ。他県ものでは、山形の「だし」を入れます。（仙台市宮城野区・40代女性公務員）

ワンタン納豆。子どもの頃、納豆が苦手な母が食べてほしくて作ってくれていました。作り方納豆には付属のタレとカラシを入れて混ぜます。ワンタンの皮に納豆を入れて三角になるように半分に閉じます。それをフライパンで揚げ焼きにします。出来上がりです。（宮城県柴田町・30代女性専業主婦（夫））

秋田と山形のハーフです。砂糖を入れるのは秋田、ひっぱりうどんに入れるのは、山形の食べ方で、どちらも美味しい。ちなみに、仙台出身の主人は食べません。子供らに引き継ぐ味です😋（仙台市若林区・60代女性専業主婦（夫））

卵と一緒に混ぜず後からかけたほうが美味しい（千葉市花見川区・50代男性会社員）

油揚げに包み込んだ巾着も美味しく頂きますし 卵と絡ませて納豆たまごにする機会が多いですかね（宮城県大衡村・50代男性会社員）

たまに、納豆天ぷらにして食べます（仙台市若林区・70代男性無職）

醤油をかけ、ネギを乗せ、かき混ぜてそのまま食べます。（宮城県大衡村・60代男性公務員）

わさびとネギをさっくり混ぜるのが最高です（仙台市泉区・50代女性専業主婦（夫））

納豆餅（宮城県栗原市・20代男性パート・アルバイト）

ねばねばうどん 納豆やオクラ、長芋など入れて納豆チャーハン（仙台市宮城野区・30代女性会社員）

納豆卵焼き。溶き卵に刻みネギ、付属のたれ、（味濃いめがよければ）めんつゆをひと回し、納豆1パックをよく混ぜてフライパンで両面こんがり焼いたら出来上がり。ご飯のおかずにもおつまみにもなります。気分でキムチを入れたりも。（仙台市宮城野区・30代女性専業主婦（夫））

味噌汁に納豆を入れて納豆汁（仙台市若林区・30代女性その他）

納豆餅が好きな人もいるが、私はあまり好きではない。（宮城県石巻市・70代男性定年退職）

ちくわの穴に納豆詰めて天ぷらにして食べると美味しいんですがけっこう手間かかるのよね（宮城県栗原市・40代女性会社員）

お好み焼きに入れてもおいしいです（さいたま市北区・50代男性会社員）

山形県庄内地方で食べる納豆汁実家では大晦日に食べていました長井市の友人は七草粥の日だそうネギとひき肉を混ぜた納豆も時々実家に出ていました（仙台市太白区・40代女性会社員）

朝食で食べる、卵納豆掛けご飯！最高です。海外では卵を生で食べる文化も、納豆も無いらしいので、日本人で良かったと思う瞬間です。（仙台市太白区・30代男性会社員）

味付けでも書きましたが、夏場は自作の「だし」でいただきます。それ以外の季節は、黒酢と鰹節、たまにキムチです。混ぜるときは「オメガヴィスペン」という道具を使うと、比較的ラクによく混ぜられます。固くなるまでよく混ぜてから「だし」や黒酢を入れていただくのが好きです。（宮城県大崎市・40代男性公務員）

定義山の三角揚げに挟んでごま油で軽く炒めたねぎを乗せて、七味とお醤油で食べるとおいしいです。（仙台市青葉区・30代女性会社員）

カレーライスに納豆をのせて混ぜながら食べます。（宮城県多賀城市・50代女性パート・アルバイト）

油揚げにネギ納豆いれて焼く卵、海苔、玉ねぎ、納豆 激ウマひき肉、納豆、ケチャップあれば豆板醤炒めてレタスにくるんで食べる!!納豆味噌汁、チャーハン、パスタ 無限（仙台市青葉区・40代女性専業主婦（夫））

なま玉子は納豆の栄養素の吸収を妨げるので、玉子を電子レンジで温めそれを小さく砕いて、納豆、めかぶを混ぜて食べます。（仙台市泉区・70代男性会社員）

ごま油をかけて食べるのも美味しいですね。（宮城県富谷市・60代男性会社員）

両親が秋田だからか、納豆に砂糖を入れて食べていましたが、今はアレンジしています。・タレ+砂糖+一味・塩+酢+一味・タレ+酢+ネギがオススメです。（仙台市青葉区・40代女性会社員）

ネバネバが嫌いな人には大根おろしに醤油を掛けて食べると美味しいです。（仙台市泉区・50代男性会社員）

納豆天ぷらが美味しかった記憶がある（宮城県塩釜市・60代男性定年退職）

ひっぱりうどん。どんぶりに納豆入れ、うどんに具は何でもあり！納豆に絡めて食べる。山形の食べ方でしたか？（宮城県村田町・50代男性会社員）

醤油とレモン汁で頂くのが好きです（仙台市宮城野区・50代女性パート・アルバイト）

オクラ納豆や納豆巾着焼き、チャーハン（宮城県大崎市・30代女性専業主婦（夫））

栃尾の油揚げに入れてフライパンを使いごま油でよく焼く。（宇都宮市・50代男性会社員）

ラー油数滴で、味が激変！おすすめします。（宮城県岩沼市・40代男性その他）

分厚い油揚げをカリカリに焼いて、納豆とネギをのせて食べる。（仙台市宮城野区・30代女性会社員）

油揚げを半分にして、中に納豆とキムチを混ぜオープンで表面を軽く焼き醤油をかけた食べたり、温かいそば

に納豆を入れて食べる。(宮城県岩沼市・60代男性その他)

シーチキン納豆パックの納豆にシーチキンをお好みの量を足して、付属のタレとマヨネーズを入れて適当に混ぜて食べます タレの代わりにポン酢でも美味しい(宮城県東松島市・50代女性専業主婦(夫))

納豆にオクラ漬け物の大根、白菜を刻んで納豆に混ぜて食べます(仙台市宮城野区・60代男性その他)

焼きそばに混ぜたり、スパゲティに混ぜたり、冷凍して天ぷらやお茶漬け。天日干ししたドライ納豆ならサラダに合いますしお茶漬けにもあいます。納豆の味噌汁、ピザのトッピングもオススメ。(宮城県角田市・40代男性その他)

白菜漬けを刻んで混ぜる。ネット上では福島納豆なる言葉があるそうだが、当方は宮城県南。(宮城県角田市・30代男性会社員)

付属のタレ、キムチ、ごま油(仙台市若林区・40代女性専業主婦(夫))

畑にある季節ごとの食材を入れますネギや大根の葉、シソなど季節感を楽しみます♪(宮城県名取市・60代男性会社員)

冬の納豆汁(60代男性定年退職)

山形の郷土料理『納豆汁』普段は、乾燥のひきわり納豆をお味噌汁に入れて、なんちゃって納豆汁！でいただきます。(東京都葛飾区・50代男性無職)

始めに納豆だけ食べます。かき回す時は無心状態。ほんのり香りを楽しみます。至福の朝を迎えて一日ご機嫌です。おいしいものは混ぜてはもったいない！大粒が最高！(宮城県石巻市・70代男性その他)

『納豆もち』薬味ナシ、たっぷり砂糖、2・3滴醤油甘いモノが欲しい時は、上記の調味料配合で『デザート納豆』として強靱な粘りで美味い、中粒が好み(仙台市宮城野区・40代女性会社員)

あったかごはんに、刻みネギと卵と納豆をかけて食べます。最高！(性別は「男女」以外の選択肢も設けていただきたいです)(宮城県岩沼市・50代男性会社員)

野菜炒めの上に納豆をのせ混ぜながら食べると美味しい(仙台市泉区・30代女性パート・アルバイト)

御飯を皿にのせ、その上に野菜炒めをのせ更に、その上に納豆をのせて食べます。(仙台市泉区・50代女性専業主婦(夫))

1.岩下食品、岩下の新生姜を刻んでさっぱりと。2.三島食品、「ゆかり」を入れてしそ納豆風味(仙台市青葉区・40代男性その他)

豆腐の上に納豆とキムチを乗せて食べるのが好きです(仙台市宮城野区・40代女性専業主婦(夫))

パンに納豆キムチそしてチーズその上からマヨネーズトッピングして焼く うどんやラーメンやカレーにも同じ材料トッピングします。うどんやラーメンカレーは温玉も有ると最高です。野菜をひきわり納豆であえたりもします、その時は鰹節もいれます(宮城県大崎市・50代女性その他)

アボカドと納豆、めかぶと納豆(仙台市青葉区・40代女性パート・アルバイト)

納豆大好き！◎バタートーストに納豆と海苔を乗せる◎油揚げの中にからし、タレ、ネギを入れて混ぜた納豆を入れ、フライパンでカリッと焼く◎納豆に付属のタレを半分、コショウをたっぷりかけてかき混ぜてご飯にかける◎全卵と納豆をさっと混ぜて青海苔を少しかけてご飯にかける。(仙台市泉区・40代女性パート・アルバイト)

粒は粒でも大粒に限ります！お酢を入れるとふっくらしますよ。(仙台市泉区・50代男性会社員)

卵焼きに納豆、ねぎを混ぜます！温かいうちは納豆の匂いがきついですが だんだん慣れてきました！ あとはうどんに入れたりします。(仙台市若林区・50代女性パート・アルバイト)

天ぷら(仙台市宮城野区・50代男性無職)

ご飯に納豆をかけて食べる(仙台市若林区・10代女性学生)

スパゲティやうどんに納豆を乗せて大根おろしを乗せて麺つゆをかけて食べる。おやつに納豆を食べる。(宮城県加美町・50代女性専業主婦(夫))

あえて混ぜずに容器から出したそのままを箸で割って食べる（千葉県浦安市・50代男性会社員）

葱たっぷり（宮城県塩釜市・70代男性無職）

最近は大粒の納豆が好きです。夏は毎年、納豆とオクラと山芋とメカブのネバネバそばを食べます。山形の「だし」を混ぜてもおいしいです。これもネバネバです。（仙台市宮城野区・40代女性会社員）

納豆入り卵焼き、納豆の天婦羅（仙台市青葉区・50代女性会社員）

食欲がない時は梅干しをまぜて食べます（仙台市宮城野区・40代女性会社員）

自分の郷土料理ではないが、テレビでみてからひっぱりうどんは家族みんな大好きです（仙台市宮城野区・40代女性専業主婦（夫））

冷たいご飯に、シーチキンと納豆をかけて食べるのが好きです。（宮城県柴田町・50代男性公務員）

シラスとアマニ油を必ず入れて、いただきます。（宮城県七ヶ浜町・60代男性その他）

納豆もちが郷土料理です。お味噌汁に納豆を入れた納豆汁も好きです。（30代女性専業主婦（夫））

納豆・刻みねぎ・四角に切ったチーズ・からし・めんつゆで混ぜて半分に切った油揚げにいれてオーブントースターで焦げないように焼いて食べます。（仙台市宮城野区・60代女性会社員）

納豆オムレツ そうめんのつけダレ（仙台市太白区・40代女性パート・アルバイト）

蕨を叩いて混ぜると最高です。（仙台市泉区・50代男性会社員）

トースターで焼いた三角揚げにかける、パックごと冷凍したものを天ぷらにする、サラダのドレッシングとして使う等（仙台市青葉区・40代女性パート・アルバイト）

妻はカレーライスに混ぜて食べると美味しいと言っています。また、20年程前に、箸の先を切ったような納豆かき混ぜ棒なるものを会津若松市辺りから（700円？で）買い求め、現在も使用しています。（宮城県丸森町・70代男性無職）

基本はご飯にかけて食べますが、納豆嫌いな子供が納豆とキムチのチヂミなら食べられるのでよく作ります。（宮城県多賀城市・40代女性パート・アルバイト）

ネギと一緒にフライパンで炒める焼き納豆が大好きです。味つけは付属のたれでも、醤油でもちゃっちゃっとかけてシンプルに。（仙台市青葉区・40代女性会社員）

冷やしうどんに乗せる（仙台市太白区・60代女性専業主婦（夫））

夏にショウガと豆腐とゴマで混ぜると食欲増進です。（仙台市青葉区・30代女性パート・アルバイト）

めかぶを入れて大葉をちぎり塩を少し入れてご飯にかける（仙台市青葉区・30代女性無職）

納豆餅（仙台市太白区・40代女性会社員）

ねばねば丼天ぷら納豆汁納豆きつね（仙台市青葉区・30代女性会社員）

生卵を入れて食べます。（宮城県登米市・60代男性定年退職）

納豆の天婦羅（仙台市泉区・60代女性専業主婦（夫））

テレビで見た納豆ポテトサラダに挑戦したいと思います（仙台市若林区・70代男性無職）

納豆汁（山形市・50代男性会社員）

夏場のうだる暑さのときは豆腐に納豆でガスも電気も使わずエコ食。夏はにがりと豆乳は切らせません。（仙台市若林区・50代女性パート・アルバイト）

ひっぱりうどん（仙台市太白区・50代女性会社員）

特になし（宮城県気仙沼市・60代男性無職）

カレーにとろけるチーズと一緒にのっける（宮城県利府町・50代女性専業主婦（夫））

白菜、玉葱をみじん切りにして納豆と混ぜ、半分に切った油揚げの袋の中に詰めます。爪楊枝で切り口を閉じて、油で揚げます。きつね色になったらOK！爪楊枝を取って、醤油や麺つゆをかけて食べる！白菜や玉葱ではなくても、ネギ等なんでも好きなものを混ぜても美味しいと思います。給料日前の金欠、納豆を沢山買っていっぱい揚げてますよ。安くて簡単なのが一番！！（仙台市太白区・40代女性パート・アルバイト）

荳胡麻油を入れる（宮城県山元町・60代男性公務員）

納豆2パックをご飯にかけて食べる（奈良市・30代男性会社員）

出身地の鳥取県では、ニンニク、ごま油、醤油、酒、みりんで味付けして炒めたひき肉、ニラと納豆を混ぜて食べる「スタミナ納豆」という料理があります。給食の定番メニューで、大好きでした。今も時々、自宅で作ります。（鳥取県米子市・20代女性会社員）

納豆汁（仙台市青葉区・50代女性パート・アルバイト）

トーストのトッピング＝納豆トースト（仙台市泉区・70代男性定年退職）

納豆、オクラ、長芋を混ぜて、味付け醤油、麺つゆ、梅肉でも何でもお好み。小鉢に出して一品料理、冷奴に乗せたり、ご飯に掛けたり。とにかく栄養満点。（仙台市太白区・40代男性会社員）

これからの季節は、ネバネバ野菜や海藻などと一緒に丼飯にします。納豆汁は、冬に食べますよね。（仙台市泉区・50代女性専業主婦（夫））

油揚げの中に入れて包み揚げ（宮城県石巻市・60代男性パート・アルバイト）

あぶらあげの中に入れて焼いて食べる（宮城県色麻町・50代男性会社員）

ごはんにかけて別に食べる（仙台市泉区・70代男性定年退職）

万能ネギを入れて、餃子の皮で包み、揚げ餃子にするのも美味しいです！（仙台市青葉区・40代女性その他）

① うどんを煮ながら、納豆をかき混ぜたのに入れて食べる②キムチを入れて食べる③ねぎ、鰹節をいれる。④胡麻と玉子を入れて食べ⑤瓶づめののりを醤油の変わりに入れる朝の気分により以上のようにして食べます。もちろんそのままでも食べます。（宮城県大崎市・70代女性無職）

茹でたオクラ、千切りのたくあん、塩昆布、鰹節、温泉卵、すりおろした長芋とあったかご飯全部混ぜて食べます。すんごく美味しいですよ。（仙台市太白区・40代女性専業主婦（夫））

チーズ（宮城県白石市・20代男性パート・アルバイト）

納豆オムレツが美味しい、息子が納豆嫌いなので焼いてるとき不評ですが、青森県津軽地方はひき割りがほとんど。だから宮城に来た時スーパーに粒がほとんどで驚いた。苦手と思っていたが、今は粒派。（仙台市宮城野区・40代女性会社員）

マグロと納豆とオクラ＋もみ海苔油揚げの納豆ネギ鰹節サンドの焼き（宮城県松島町・50代女性会社員）

寿司屋によくありますが…オクラやイカなど と混ぜる。長いも短冊切りに添えて海苔(カツヲブシなども)を刻み、シソドレッシングをかけると、サッパリ美味しい。子供の頃、バターを少しのせ醤油をかけていた。納豆なのに納豆ではない 味わいに驚き アレンジを楽しんだ覚えがある。（仙台市若林区・50代女性専業主婦（夫））

油揚げの中に入れて、さっと焼いて食べます。付属のたれをつけて（宮城県松島町・40代女性パート・アルバイト）

納豆汁（仙台市青葉区・70代男性定年退職）

納豆汁のお味噌汁ひき肉と納豆をニンニク、生姜のみじん切りで炒め塩コショウの味付けだものをレタスで巻いて食べます。（仙台市泉区・60代女性専業主婦（夫））

昔はご飯にかけて食べてましたが、今はそのまま食べてます。某タレントさんが納豆ともずくと一緒に食べる と体に良いと言ったので実践してます。（仙台市青葉区・50代男性会社員）

酢とキムチで血圧が下がりました（宮城県松島町・60代女性その他）

味噌汁に入れて納豆汁にしても美味しい（宮城県涌谷町・30代女性その他）

みじん切りにしたしどけ(山菜)を混ぜる。（宮城県角田市・40代女性その他）

黒ごま、チューブしょうが、卵、酢で食べてます。体に良いと言われるものを混ぜて食べてます。（宮城県栗原市・50代男性その他）

キムチを混ぜた食べ方も良いです（宮城県角田市・60代男性定年退職）

生卵を入れる（宮城県多賀城市・60代男性会社員）

納豆汁、納豆チャーハン、千切りキャベツの上に、納豆、生卵、キムチを混ぜたものに乗せて 食べると 激ウマ！（横浜市旭区・30代女性専業主婦（夫））

大根おろしを入れる（仙台市泉区・50代女性会社員）

パックから開けた納豆をタレもかけない状態で最初に10回程混ぜる。（空気を含ませることによりふんわりする）（仙台市宮城野区・20代男性会社員）

食べ方 ご飯に掛けたりせず 入れ物のまま納豆だけを味わって食べる（仙台市若林区・70代女性専業主婦（夫））

好みもあると思いますが、ご飯にかける時にはひたすらかき混ぜるとネバネバがふっくらして美味しいです。おつまみに油揚げに詰めて焼くときはサラッとかき混ぜるのが好みます。（仙台市青葉区・60代男性会社員）

納豆炒飯、納豆のお好み焼き（仙台市宮城野区・70代男性無職）

ない（千葉縣市川市・60代男性パート・アルバイト）

中部地方から来たのであまり食べる事は無いです。（仙台市太白区・70代女性専業主婦（夫））

卵はできれば卵黄のみを入れます！秋田の友人は塩を入れて醤油は数滴、山形の友人は砂糖を入れて食べているのにびっくりした記憶があります。（仙台市太白区・40代女性その他）

納豆天ぷら（福島県喜多方市・50代女性その他）

・納豆汁・高菜の漬物を刻んだものを混ぜる・納豆もち（宮城県富谷市・50代女性会社員）

ネギを入れて天ぷら（仙台市若林区・40代女性パート・アルバイト）

お勧めの沢山のネギとめかぶ最後にわさびを入れて！納豆天ぷら！（宮城県美里町・50代女性パート・アルバイト）

オクラ、なめこ、納豆、海藻類、おろしをいれて、そばと混ぜて食べる（宮城県石巻市・30代女性パート・アルバイト）

油揚げの中に入れて焼く（仙台市宮城野区・40代男性会社員）

納豆汁も美味しいです。（宮城県色麻町・70代女性専業主婦（夫））

ホウレン草の納豆和え（仙台市泉区・60代女性無職）

海苔の佃煮とお酢を入れると、美味しいですよ。たまにします。（仙台市宮城野区・40代女性会社員）

デザートのように食後に納豆のみを食べます。（大阪府交野市・40代女性会社員）

1 山形郷土料理の納豆汁もどき？すり鉢使わず、超きざみひきわりふ納豆(味噌汁のだし少しと)をぐるぐるかき混ぜて、数種のキノコとネギも入れた味噌汁。2 小粒納豆を餃子の皮で茶巾絞りにし揚げる。(タレのみや青のりやネギ入れて)3 納豆丼 ご飯の上にコマ豚肉とキムチ炒め、ひき割り納豆、卵黄、海苔ちらす。（仙台市若林区・60代女性パート・アルバイト）

大根おろしを入れると糸がたたなくなります（宮城県柴田町・40代女性パート・アルバイト）

油揚げに詰めて焼く。カレーに入れて納豆カレーにする。蕎麦に入れて納豆蕎麦にする。納豆オムレツにする。（仙台市宮城野区・60代男性その他）

天ぷら（宮城県栗原市・60代女性専業主婦（夫））

納豆を味噌汁へドボン。なめこ汁のような優しいとろみがたまらない～！（宮城県名取市・30代女性パート・アルバイト）

納豆汁はおいしいです。山形出身の夫と結婚してから作るようになりました。普段の味噌汁のお椀に、ただ納豆をぶっ込むだけの時もあります。夫はカレーに納豆を混ぜることもあります。私はやりませんが。（宮城県利府町・40代女性公務員）

納豆餅、あとは家庭で漬けた白菜の漬物を細かく刻んで納豆と付属タレを混ぜてご飯にかけて食べます。（少し酸っぱくなりかけの白菜の漬物の方が美味しいです）（宮城県川崎町・50代女性公務員）

納豆入りチヂミ、納豆キムチ、納豆入り味噌汁（仙台市青葉区・70代男性パート・アルバイト）

8等分にした焼き海苔に、付いてるタレをからめた納豆をスプーンでのせて、半分に折ったら衣を付けて油で揚げる納豆天ぶらが家族みんな好きです。賞味期限ギリギリになった納豆でよく作ります。(宮城県七ヶ浜町・50代女性専業主婦(夫))

高菜漬けを混ぜる納豆汁たまご納豆(宮城県名取市・50代男性会社員)

付属のたれなしで担々麺に混ぜて食べるのも、辛さがまろやかになり気に入っています。(宮城県岩沼市・40代女性会社員)

生卵(滋賀県長浜市・70代男性公務員)

納豆のてんぷら。(茨城県東海村・50代男性公務員)

野菜と一緒にサラダ納豆 青じそドレッシングで!冷やしそうめんやうどんと混ぜても美味しいです♪(宮城県東松島市・40代女性会社員)

黄色い沢庵をサイコロ状に細かく刻んで混ぜる 絶品 ネギの香りがキライな人にはお勧め(^-^)(宮城県石巻市・70代男性その他)

納豆オムレツ(50代女性パート・アルバイト)

タレが特殊な納豆はかき混ぜてからタレを入れて軽く馴染ませて食べるとタレの味がボヤけなくて好きです。(仙台市泉区・50代男性会社員)

納豆大好きなので、何もかけずそのまま食べるのが一番美味しいと思います!(仙台市泉区・40代女性パート・アルバイト)

納豆にみそを一匙加え、包丁で叩き、ネギをくrais、油揚げを半分にして、中に入れ、爪楊枝で口をふさぎ、両面をさきます。野菜はネギでなくても大丈夫。ビールに最適。(宮城県塩釜市・50代男性会社員)

納豆汁(40代男性会社員)

2~400回混ぜますよ🎵(^_^)カラシと、ニンニクをすりおろしオリーブオイルとお酢と醤油等で作ったタレを混ぜて卵かけご飯で食べています。(宮城県石巻市・70代男性無職)

1 サバ缶入り納豆チャーハン 2 まぜずにそのまま納豆(山形市・40代女性パート・アルバイト)

納豆チャーハンカレーの時はご飯に納豆をのせてからカレーをかけるのが定番で子供達も大好きです。玉ねぎの薄切りや千切りきゅうり、キムチなどと混ぜて食べるのもいいです!たくあんを千切りにして納豆と混ぜ、レタスにのせて食べるのも我が家では人気です。(宮城県大崎市・40代女性パート・アルバイト)

我家は50年以上前から、トースト&納豆!(仙台市宮城野区・50代女性会社員)

カンパーニュ(パン)にのっける(宮城県石巻市・60代男性その他)

納豆巻き納豆汁(宮城県多賀城市・50代女性パート・アルバイト)

納豆巻き納豆汁(宮城県多賀城市・50代女性パート・アルバイト)

大根おろしを入れるの粘り気が無くなるのでご飯にかけたく無い時は食べやすいです(仙台市泉区・50代女性専業主婦(夫))

あぶらげに入れて、焼き上げ(仙台市青葉区・70代女性無職)

味噌と砂糖、付属のタレ少々を混ぜる。甘じょっぱい納豆がごはんに合います。幼い時に父がやっているのを見て、真似をしたら美味しかったのです。(宮城県松島町・40代女性パート・アルバイト)

薄揚げを開いて納豆を入れてトースターで軽く焼いた納豆の中着焼き、茹でた素麺の上に納豆とキムチを乗せてめんつゆをかける、食パンに納豆を乗せてピザチーズを散らして焼く等々。(仙台市青葉区・50代女性専業主婦(夫))

納豆オムレツ(仙台市泉区・40代男性会社員)

大葉を刻んで入れると初夏の味です(宮城県村田町・50代女性パート・アルバイト)

無し(仙台市泉区・60代女性専業主婦(夫))

子どもの頃、砂糖を入れるのが当たり前でした。小学6年の修学旅行で、ほかの家では砂糖を入れないのを知

ったとき、ショックでした。(仙台市泉区・50代男性その他)

特に無し、毎日朝食に食べてます。(仙台市太白区・70代男性無職)

納豆餅、納豆巻き、酒の肴(仙台市青葉区・70代男性定年退職)

小さい頃、味噌と砂糖を入れた納豆をご飯にかけて美味しく食べていました。山形の甘びしょを入れても美味しい。納豆汁だけは今でも食べられません。(仙台市泉区・40代女性パート・アルバイト)

・納豆オムレツボリュームがありこれ一つで良いおかずになる。マヨネーズ、鰹節、青のり、小ネギなどをかけて食べるとより美味しい。・新玉ねぎと納豆のお焼き新玉ねぎの季節に味わうおつまみにもおかずにもなる一品・納豆の天ぷら 辛子醤油で食べる、おつまみにオススメ・納豆お揚げ(油揚げに納豆、ネギを詰めて焼く)フライパンやグリルで焼くだけの簡単なおつまみ大人から子供まで味わえる一品納豆は栄養価が高く、それでいて安くて家計に優しい食材。嫌う人も多いが我が家では皆好物なので日本人で良かったと思う。(仙台市若林区・40代男性会社員)

納豆まぜそば。時間なくても簡単にできて、美味しいので大好きです。(宮城県亘理町・20代女性無職)

自家製山形だし、しそのみほか(仙台市青葉区・70代男性無職)

ご飯と食べる以外にも、海苔に納豆だけを巻いて食べるのも好きです。また、前日に残ったお味噌汁の中に納豆を入れた納豆汁や納豆チャーハン、納豆パスタも好きでたまに食べます。納豆チャーハンはかつおベースの顆粒だしの素で、納豆パスタは昆布ベースの顆粒だしの素で味付けします。おいしいです。(千葉県市原市・40代女性その他)

うどんに納豆をかける！(新潟市東区・30代男性会社員)

納豆をハンバーグや餃子の具に入れる。(滋賀県草津市・50代女性公務員)

油揚げに納豆を入れて焼いて食べる(仙台市若林区・50代女性パート・アルバイト)

油揚げを袋状にして納豆を入れて焼く(仙台市宮城野区・20代女性会社員)

昔山形県新庄市の祖母の家に短期間住んでいました。毎朝出てきたのが納豆汁という味噌汁です。とても美味しく大人になってからたまに作って家族に出しますがかなり好評ですね。(宮城県石巻市・50代男性パート・アルバイト)

納豆餅、大根おろし餅、お湯餅(仙台市太白区・60代男性無職)

ラジオで聴いてやってみました。酢を入れて混ぜるとフワフワになり美味しいです。好みでお醤油や等々を足しても美味しいと思います。(仙台市宮城野区・50代女性専業主婦(夫))

オクラ、モロヘイヤ、削りぶしとネバネバ丼(宮城県丸森町・60代男性その他)

特にありません。(宮城県多賀城市・50代男性会社員)

パックに入れてネギ、カラシ、卵、昆布つゆで白くなるまで混ぜ、冷蔵庫で一晩寝かせてます。バターをつけた食パンを軽く温め、一面にタツプリのせてサンドイッチにして食べます。賞味期限切れの納豆は、インスタント味噌汁に入れ一味唐辛子を加えて食べます。(仙台市宮城野区・70代男性無職)

納豆とシーチキンと一緒に混ぜて食べると美味しいです。(宮城県丸森町・40代女性パート・アルバイト)

イカ納豆、納豆汁、天麩羅、納豆巻き、キムチをさっと焼いておくといくつも応用が効くので良いです。(宮城県亘理町・60代男性その他)

納豆パスタ(青じそ、昆布茶)納豆餅(大根おろし+砂糖+かつお節+しょう油)(仙台市青葉区・40代女性会社員)

納豆汁。秋田県南では、正月は納豆汁を食べます。豆腐や山菜、セリを具にみそ仕立ての汁にすり鉢で納豆の形がなくなるまですった納豆を溶かします。とろみがあり、体が温まる料理。大晦日の日にすり鉢で納豆をするのが子どもの役目でした。(宮城県名取市・50代男性会社員)

納豆ごはん、お味噌汁に入れる(仙台市若林区・50代女性会社員)

納豆ラーメン(山形)(仙台市青葉区・40代男性その他)

好きなものをかけて食べるのが一番おいしい。大根おろしと梅干しのたたきとしらすの組み合わせはご飯おかわりしてしまう。(仙台市宮城野区・50代女性会社員)

ラーメンが好きでよく食べに行きますが、納豆をのせた味噌ラーメンが大好きです。(仙台市太白区・50代女性会社員)

醤油や付属のたれで味付けした納豆を、バターを塗ったパンの上に広げるように乗せて、その上にスライスチーズ(溶けるタイプ)を乗せて、あればちりめんじゃこを散らしてトースターで焼く。(仙台市太白区・50代女性その他)

めんつゆに大根おろしとツナを入れ、そうめん等の麺類をつけて食べるのが好きです。(仙台市青葉区・50代女性会社員)

納豆チャーハン、納豆を春巻きの皮で包んで揚げたもの、納豆かき揚げ、乾かした納豆(仙台市青葉区・40代男性会社員)

ご飯の上に載せた後ふりかけを掛ける。のりたまや焼き肉のふりかけがメッチャ美味いよ。(宮城県大河原町・40代男性会社員)

あぶらげを袋にして、中にネギと納豆をいれて焼き、醤油をかけて食べる。(仙台市青葉区・50代女性専業主婦(夫))

納豆汁納豆チャーハン生卵と納豆(40代男性パート・アルバイト)

納豆は常温にしておき、いっぱいかき混ぜます。薬味はその日によって色々です。蕎麦の実入りのワサビでたべる納豆も美味しかったです。(宮城県気仙沼市・40代女性パート・アルバイト)

茹でたほうれん草とマヨネーズとカラシを混ぜて食べるのがオススメです。(仙台市宮城野区・40代女性公務員)

いろいろなスパイスを試してます。(仙台市若林区・50代男性その他)

玉ねぎのみじん切りをごま油と塩胡椒で十分に炒めたものを納豆の上にかけて、生卵と共にいただくと美味しいです(宮城県名取市・30代男性会社員)

納豆餅だっちゃ！ 納豆はひたすらかき混ぜる 最低500回 夜に納豆菌を摂ると腸内環境を整える作用あり晩飯には必須(東京都三鷹市・60代男性無職)

ひき肉と納豆炒めご飯が進みます(宮城県東松島市・40代女性会社員)

山形の納豆汁芋柄を入れる(東京都江東区・30代女性会社員)

基本はプレーンが好き。刻んだメカブとオクラと一緒に混ぜてネバネバ度を楽しみます。←うどんにかけて冷製うどんにして美味しいです。(仙台市泉区・60代女性公務員)

卵かけご飯にプラス。ご飯に卵、まずよーーく混ぜる。ここに辛子と七味とタレか醤油で味付けた納豆をパック半分ほど入れて軽く混ぜる。ゲキウマな「飲み物」です♪(相模原市南区・40代男性その他)

郷土料理：納豆汁(塩漬けのわらび、豆腐、アミタケは必須！納豆は、すり鉢ですりつぶして加える)(宮城県名取市・50代女性パート・アルバイト)

オリーブオイルと天日塩(宮城県大崎市・30代女性会社員)

山形県の「だし」があると尚、良いですね。(仙台市宮城野区・20代男性会社員)

大根おろしときざみネギをいれたごろべ納豆(仙台市泉区・70代男性会社員)

納豆チャーハン、納豆スパゲッティ、納豆焼きサンドイッチ、(宮城県富谷市・60代男性その他)

大根おろしにめんつゆ少々(宮城県大河原町・40代男性会社員)

あげ納豆。作り方→納豆に刻んだネギを入れてまぜる。半分に切った油揚げを袋状にする。それに、前述の納豆を入れて、つまようじでふたをする。フライパンに軽く油をひいて、焼く。(仙台市若林区・40代男性会社員)

ワサビと季節のホヤを刻んで入れて醤油で味付けて食べます。(宮城県富谷市・60代男性その他)

母が作ってくれた『納豆チーズオムレツ』！（神奈川県平塚市・40代男性会社員）

小さい頃、仙台の病院に通院していた時に母と立ち寄った東北自動車道の鶴巢PA(上りだったかな)の「納豆そば」が美味しくてお勧めです。未だに味を覚えていて無性に食べたくなります。コロナが落ち着いたら宮城に帰省したい（泣）（東京都品川区・40代女性会社員）

トマトを混ぜてもおいしい。お好み焼きに入れるのも好き。（40代女性会社員）

海苔養殖の家の娘で育った私は、幼少期に商品にならない「ハネモノ」の海苔を納豆に入れて食べさせてもらっていました。残念ながら私が小学校卒業頃には、不漁続きで海苔養殖をやめた父ですが、子供ながら海苔養殖の思い出がたくさんあり、やはり海苔が好きです。納豆に入れて食べると幼少期の食卓を思い出して幸せ気分になります。（宮城県松島町・40代女性公務員）

納豆もづ（餅）（仙台市青葉区・40代男性会社員）

納豆汁（山形県最上町・50代男性その他）

キムチ納豆チャーハン。少し臭いが、一度は試す価値あり。（仙台市宮城野区・40代男性会社員）

納豆チーストースト（納豆は後乗せ）、納豆巾着（半分に切った油揚げに納豆と溶けるチーズ、ネギを詰める、爪楊枝で止めてフライパンで焼く）、揚げ納豆（シュウマイの皮で納豆を包んで揚げる）（仙台市青葉区・40代女性会社員）

たたいてひきわり状にした納豆を油揚げの中に入れてサッとあぶって七味と醤油をかけていただく。（宮城県松島町・50代女性専業主婦（夫））

油揚げにはさんで焼き、ネギをのせ、一味唐辛子をかけて食べるのも好きです。（仙台市青葉区・60代女性専業主婦（夫））

私が好きなのは、豆腐に納豆と卵の黄身と山芋と海苔をかけたものです。週一回は食べます。（仙台市太白区・60代女性専業主婦（夫））

ご飯にはのせずに、朝食か夕食時に食べています。料理に使うのは、納豆汁のみ。すり鉢で、ほぼ粒が無くなるまですります。（仙台市太白区・60代女性専業主婦（夫））

夏はオクラ モロヘイヤなどネバネバ系に梅を混ぜてさっぱりと。（仙台市宮城野区・50代女性専業主婦（夫））

焼きのりで巻いたりあぶらあげの中に詰めて焼いておつまみにしてます。（仙台市泉区・60代男性無職）

味噌汁に入れたり、オムレツに入れたり。納豆もちも！（宮城県気仙沼市・50代女性専業主婦（夫））

納豆チャーハン（福島県檜葉町・40代男性会社員）

大根おろしを入れて幼少の頃食べた（仙台市泉区・60代女性専業主婦（夫））

あたりまえなのでしょうがイメージしてたより何倍もおいしいと感じたのは秋保さいちの納豆を絡めたおはぎでした。（仙台市泉区・50代女性パート・アルバイト）

納豆オムレツ、納豆チャーハン、納豆汁、納卵、納豆腐、全てベタでしたね（仙台市青葉区・40代男性会社員）

特にないです（宮城県多賀城市・40代女性パート・アルバイト）

夏は、納豆に大葉もいれます。後、夏は、冷や奴に大葉とネギを混ぜた納豆を乗せて食べます。（仙台市青葉区・50代女性パート・アルバイト）

何も味付けせず、ご飯にかけず、そのまま食う。（仙台市泉区・50代男性会社員）

卵を混ぜてご飯で食べる他、いつも朝食や軽食に食パンにのせてマヨネーズをかけて焼いたりそのままサンドにして食べたりしています。（仙台市青葉区・40代男性その他）

納豆汁が大好きです。具はシンプルに！お豆腐、ネギ、海苔、或いは何も入れないのも、納豆の味がストレートに味わえるのでは？（仙台市泉区・60代女性その他）

納豆たまごやき、油揚げはさみ焼き納豆、なったまごはん（納豆卵かけご飯）（仙台市太白区・30代女性会社員）

（了）