

# 味噌を手作りしてみませんか

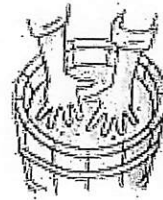


## ●配合のめやす

大豆(乾燥) 1kg:こうじ1kg:塩0.4~0.5kg(お好みで調整して下さい)  
→できあがり約3.75kg

## ●準備する道具

- ・鍋(100程度のもの。短時間で仕上げたい時は圧力鍋が便利)
- ・ビニール袋とすりこぎ(大豆をつぶす道具。マッシャーなどでも可)
- ・ボウル、バットなど(材料を混ぜる容器)
- ・かめ(ポリ容器でも可)
- ・落しぶた
- ・布ぶた(木綿布。ラップでも代用可)
- ・重石(仕込量の約1割の重さが目安)
- ・ビニールの風呂敷(上からかける覆い用)



## ●作り方

### ①大豆を洗い、水に浸す

大豆を水洗いし、ゴミなどをとり除いた後、分量の3~4倍の水に12時間以上浸し、しっかり水分を含ませます。

### ②大豆を煮てやわらかくする

大豆1kgであれば100程度の鍋に大豆とたっぷりの水を入れ、火にかけます。煮立つまでは強火で、蒸気が出てきたらごく弱火で3~4時間煮ます。煮詰まってくるので、時々水を足してください。

### ③大豆と煮汁をわける

やわらかく煮えたら、大豆をざるにあげて水気を切ります。このとき、煮汁は捨てずにとっておきます。手順⑥でつぶした大豆のかたさを調節する際に使います。

### ④大豆をつぶす

熱いうちに大豆をつぶします。ビニール袋に大豆を入れてすりこぎでつぶす他、マッシャーでつぶし、すりばちでするなど。

### ⑤大豆・こうじ・塩を混ぜる

つぶした大豆を人肌冷まし、こうじ、塩(用意した分量の9割)を加えてしっかり混ぜます。熱いまま混ぜるとこうじ菌が死んでしまうので要注意。

### ⑥かたさを調節する

冷ました煮汁を⑤に少しずつ加え、かたさを調節します。かたすぎると発酵不良になり、やわらかすぎると酸敗するので調節は慎重に。発酵を上手に進めるため、しっかりと均一に混ぜます。

### ⑦容器に塩をふり、味噌をつめる

容器を熱湯消毒し、内側を焼酎でふいておきます。底に残りの塩の半分をふり、種味噌を敷き詰めていきます。詰めムラがあると熟成に影響が出るので丁寧に。

### ⑧ふたと重石をする

材料を詰め終わったら表面を平らにならし、再び塩をまんべんなくふります。布ぶたを平らに、隙間ができないように広げます。へり部分は指で押し込みます。布ぶたの上に落しぶたをおき、さらに重石をのせます。ホコリなどが入らないようにビニールで覆います。

### ⑨保存・熟成

直射日光を避け、風通しのよい冷暗所に保管。(夏場の気温28℃~32℃が一番熟成が進みます。35℃をこえると酸敗してくるので注意)

### ⑩転地がえしをする

7月の下旬ごろ、味噌の上下が入れ替わるようにかき混ぜます。この作業を「天地がえし」といいます。混ぜた味噌は隙間がないようにしっかりと詰めなおしを。味噌の表面を平らにならし、新しい布ぶたをかけ、落しぶた、重石をして再び保存します。

### ※手作り味噌のできあがり

冬に仕込んだ味噌は秋ごろが食べごろです。おいしくいただける目安は食べはじめから1年くらいです。時間とともに変化する味を楽しめるのも、手作り味噌の醍醐味。また味噌にごぼうや昆布などを入れれば、おいしい味噌漬けも作れます。

## 手作り味噌 材料ご注文書

|         |           |           |
|---------|-----------|-----------|
| 無農薬大豆   | 1 k g     | 1 1 0 0 円 |
| 白米麴     | 1 k g     | 1 2 8 0 円 |
| 玄米麴     | 1 k g     | 1 4 9 0 円 |
| 麦麴      | 1 k g     | 1 4 9 0 円 |
| 自然海塩海の精 | 5 0 0 g   | 1 2 0 0 円 |
| 海の精漬け物塩 | 1 . 5 k g | 3 0 0 0 円 |

購入希望日

月 日 ( )

(本体価格)

お名前

ご住所

TEL

大豆屋 tel 0467-85-5316 fax 0467-85-8867