

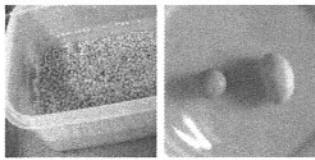
わたしの手づくり味噌



準備するもの

- 水切り用のザル
- 大豆を浸水させる容器
- 大豆を煮る鍋（圧力鍋も便利）
- アルコール消毒スプレーもしくは焼酎
- 大きめのボウル（直径50cm以上なら便利）
- 大豆をつぶす道具（すりこぎ、マッシャーなど）
- 計量器
- 味噌を覆うためのラップ
- 樽に入る大きさの押し蓋
- 味噌を保存する容器
 - ◎大豆500g・糀500g・塩240g（出来高 1.85kgの場合）→容積3ℓ程度
 - ◎大豆1kg・糀1kg・塩480g（出来高 3.7kgの場合）→容積6ℓ程度
 - ◎大豆2kg・糀2kg・塩960g（出来高 7.4kgの場合）→容積10ℓ程度
- 重石
 - ◎大豆500g・糀500g・塩240g（出来高 1.85kgの場合）→1～1.5kg程度
 - ◎大豆1kg・糀1kg・塩480g（出来高 3.7kgの場合）→2～3kg程度
 - ◎大豆2kg・糀2kg・塩960g（出来高 7.4kgの場合）→4～5kg程度

つくりかた



①大豆を浸水する

大豆を水でよく洗い、大豆分量の4倍程度の水で14時間程度浸水。浸水が終わると大豆がふっくら膨らみます。



②大豆を茹でる

手で簡単に潰せる程度に柔らかくなるまで茹でます。
【普通の鍋】4～5時間程度弱火で茹でます。灰汁を取り除き、煮汁が減ったらお湯を加えます。
【圧力鍋】圧がかかってから弱火で20分程度で仕上がります。水の量は大豆が浸るくらいの水位が適量。



③容器や調理器具の消毒

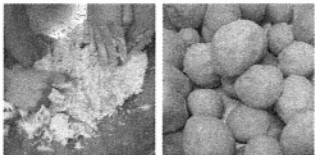
大豆が茹で上がる前に、保管容器や調理器具を消毒します。アルコール消毒スプレーや焼酎を使用します。拭き取りは布巾を使わずキッチンペーパーを使用します。

添付の塩をすべて入れるわけではありません。塩の量を計算しよう！



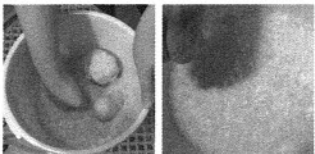
④大豆をつぶす → ⑤塩の量を計算

すりこぎ、マッシャーなどで大豆をつぶす。多少ツブツブが残っていてもOK。フードプロセッサーを使うと便利。つぶした大豆の重量を計量し加える塩の量を計算。
【計算式】加える塩の量 = (つぶした大豆の重量 + 糀の重量) × 0.12 ÷ 0.88



⑥糀と塩を混ぜる → ⑦味噌玉をつくる

計算した塩の9割と、糀を均一になるように混ぜ合わせます。（残り1割の塩は⑨で使います）糀と塩を混ぜたものに、つぶした大豆を加えて、にぎりこぶし大の味噌玉をつくります。



⑧容器に詰める → ⑨表面に塩を振る

空気が入らないように味噌玉を手で押しつぶしながら詰めていき、表面を平らにします。残りの塩1割を表面に振ります。



⑩重石を乗せる → ⑪冷暗所で保管 → ⑫秋頃完成

空気が入らないようにラップで表面を覆い、押し蓋を敷き、重石を乗せます。ゴミや虫が入らないように外蓋をします。夏を越え、秋口には完成です。

- 仕込み用容器の保管場所は、温度変化の少ない涼しい場所が最適です。直射日光が当たる場所や、暖房などで温度が上がる場所は×
- 最高気温が20度を超すような時期になり20日ほど経ったら、樽をいったん開封し、色と香りで、発酵の進み具合を確認します。味噌特有の褐色になりつつあること、および、よい香りがすることを確認できれば、順調です。
- もし、この時点で表面に水分が上がっている場合、重石の重さを半分ほどにします。
- 表面にカビが見られたら、除去します。蓋などに付いている場合、よく洗って消毒して戻します。