

# 美味しい手作り味噌を作ろう！



## ✿材料【出来上がり約1,600g】

大豆	400g
乾燥米こうじ	400g
塩	180g
食品用アルコール（除菌用） (ホワイトリカーでも良い)	適量

## <下準備>

### 前日

- 味噌を仕込む前の晩に大豆を洗い、大豆の3～4倍以上の水に一晩（約12時間）ひたす。

### 当日

- 鍋に水けをきった大豆と新しい水（大豆の2倍の量）を入れ、火にかける。途中アクをとり、湯を足しながら3～5時間、指で軽くつまんでつぶれるようになるまで弱火で煮る。
- 大豆が熱いうちにざるにあげ、煮汁をきる。この時、煮汁を全部捨てずに\*種水用として300ml程度取り置く。
- 食品用アルコールをキッチンペーパー等に含ませ、保存容器の内側をふいて除菌する。



今日はここから。

## ✿作り方

①大豆が熱いうちに、厚手のポリ袋に入れ、めん棒や手などでペースト状につぶす。冷めるとつぶれにくくなるので注意。

※熱いので、ポリ袋の上にふきんなどを敷いて作業すると良い。踏んでつぶすのもあり。

②乾燥米こうじを袋の上からもんでもぐしておく。ポリ袋に乾燥米こうじ、塩を入れて、袋の上から混ぜ合わせる。

③人肌程度（30°Cくらい）にさました\*種水（180ml）を②に入れて混ぜ、そのまま10分ほどおいてなじませる。

※熱いとこうじ菌が死んでしまうので注意！

味噌は発酵食品なので、温度管理が大切！

④①の大豆が人肌程度に冷めたら、③を入れて、こうじを潰さないように優しく、粘土ぐらいのかたさになるようによく混ぜ合わせる。もし、かたい場合は、③で取り置いた種水をおおさじ1ずつ入れて調整する。

⑤④を8~12等分して、だんご状の味噌玉にする。味噌玉にして容器に詰めると空気が抜けるので、雑菌の繁殖防止になる。

⑥味噌玉を容器に1~2個ずつ詰めて、上から手のひらや甲で押してしっかりと空気を抜く。これを繰り返し、最後は表面を平らにする。

⑦⑥の容器の内側と縁を食品用アルコールできれいにふき、味噌の表面が空気に触れないように、隙間なくラップを張り、ふたをする。

ここからはお家で。

#### <保管>

- 透明な容器は紙で覆って、冷暗所で保存、熟成。直射日光の当たらない、冷蔵室以外の涼しい場所に置く。湿気が多い場所は避ける。480g程度（味噌の重量の約30%）の重石をすると、カビ防止になる。塩等重さを調整しやすいものをビニール袋に入れて重石のかわりにしても良い。

#### <お手入れ>

- 6~7月頃にカビ取りをする。スプーンやおたま等でカビの部分のみを取り除き、食品用アルコールで容器の内側をふき取り、新しいラップに張り替える。この時、「たまり」と呼ばれる茶色い液体が見られたときは、全体的に混ぜ込む。

#### <完成>

### 約6か月熟成させれば完成！

- 少し食べてみて、甘みやうまみが感じられたら出来上がり。完成したら、冷蔵室での保管がおすすめ。こうぼの活動を抑え、風味、香りを最良の状態に保てる。

色も味も  
それぞれ違う。  
味噌って  
不思議！

