

手造り味噌セット

自分で造る『手造りみそ』

産地が見える安心、安全な原料で自分で煮豆から造る『自分みそ』は、造る楽しみ、待つ楽しみ、食べる楽しみが味わえるまさしくスローフードの醍醐味です。天然醸造（加温などで熟成を促進したものでない）で10ヶ月じっくり寝かせて、ようやく食べられる喜びは格別です。子育て位の喜びがあると確信しております。

瀬戸のあらじお

生こうじ

説明書

岩手県産 南部しろめ大豆



手造り味噌セット

産地が見える安心、安全な原料で自分で煮豆から造る『自分みそ』は、造る楽しみ、待つ楽しみ、食べる楽しみが味わえるまさしくスローフードの醍醐味です。

天然醸造(加温などで熟成を促進したものでない)で10ヶ月じっくり寝かせて、ようやく食べられる喜びは格別です。子育て位の喜びがあると確信しております。



●手造り味噌セット	出来上り約2.5Kg
大豆	640g (岩手県奥州市胆沢区産 南部白目)
天日塩	320g (塩度 12%)
生こうじ	600g

● 造り方

- ① 大豆を軽く水洗い
- ② 鍋に大豆を入れ、大豆の3倍量の水(約2ℓ)に一晩浸す (10~12時間)
- ③ 翌朝、②の浸水した大豆をそのまま強火にかけ、煮立ったらアクを取り、差し水をしながら中火で柔らかくなるまで煮る。硬さは親指と人差し指で挟んで楽につぶれる位
- ④ 煮た大豆をザルに上げ、煮汁を切る。煮汁は半分取っておく
- ⑤ 煮た大豆を丈夫なビニール袋に入れ熱いうちに手のひらで押しつぶす
すり鉢かポテトマッシャーでつぶしてもよい
- ⑥ 大豆の熱を人肌で冷ましておく(60℃以上の中に麴を入れると菌が死滅します)
- ⑦ 麴を砕き、天日塩とまぜる(味噌の表面に振る塩を一つまみとっておく)
- ⑧ ⑥の大豆と⑦をまんべんなくまぜる
耳たぶ位の硬さになるまでこねる。硬い場合は④で取っておいた煮汁で硬さを調整する
- ⑨ 味噌を入れる容器は、きれいに洗い乾かし、アルコールか焼酎を吹きかけて殺菌すればなお良い
- ⑩ おにぎり程度の塊にして、空気が入らない様押しつぶしながら平らに容器に詰める
- ⑪ 表面を手で平らにし、容器の周りについた味噌をふきとり、アルコールか焼酎でふいておく
カビ防止のため⑦で取っておいた塩を表面にまんべんなく振る
- ⑫ 容器のふちをふきんできれいにし、表面にラップか薄いビニールをピッタリかぶせる
- ⑬ 押し蓋をのせ、重石を600g位(味噌の2~3割)か、ない場合は塩をビニールに入れた物を重石代わりにのせる
容器には外部から虫や、異物が入らないように必ず蓋をするか、ビニールをかけ紐で結んでおきましょう
- ⑭ 仕込み日を書いて完成



● 注意点と お手入れ方法

- ① 生こうじは生きています。その日の内に使用しない場合は冷蔵庫に保管してください
一週間以内に使用しない時は冷凍保存した方が安心です。冷凍後の保存期間は6ヶ月です
- ② お味噌の保管場所は日の当たらない冷暗所(冷蔵庫で保管すると熟成しません)
- ③ お味噌は夏に熟成しますので、ひと夏経過したら上下を入替える様にかき混ぜる(天地返し)
この時重石を半分にする
- ④ 6ヶ月経過したら食べられますが、お好みでお召し上がり下さい
- ⑤ カビは出たら取り除き、とった部分に塩をふり、表面と容器の内側をアルコールか焼酎で消毒しておく

