

# 手作り味噌の作り方 (カッター、煮込鍋、大ボール) しばのキッチン H31・2

麹は生きています。 すぐ仕込みましょう！

- 出来上がり  
3.5kg 強
- 大豆 … 1kg
  - 米麹 … 1.2kg
  - 天塩 … 400g
  - 焼酎 … 150ml〜

- ★ 事前に用意するもの
- 容器 (かめ、タッパーなど 6L以上のもの)
  - 重し (塩1kg)
  - 大きめのボール、キッチンペーパー、ラップ

## 前日の作業

### ① 大豆を水につける

- ・大豆を水で良く洗ってから煮込鍋に入れて、浮いたものは取り除き、たっぷりの水 (大豆から5cmぐらい上) を入れる。
- ※6〜7時間で大豆がパンパンになるまで



### ② 塩きり麹を作る

- ・大ボールに麹 1.2kg をよくほぐしてから、天塩を入れ両手でよく手もみしビニール袋に入れ、空気をぬいてしっかり閉じる。 ※冷蔵庫に置いておく。



### ③ 大豆を煮る

- ・①の大豆の鍋のツマミを (開) 中火にかける。沸騰したら蓋を開けてあくをとる。ツマミを (閉) で弱火で2時間半ほど煮るが、1時間ほどした所でお玉で大豆を混ぜて上下を入れ替えて煮る。 ※途中、水が減ってきた時は、さし水 OK！
- 様子を見ながらあくをとり十分に柔らかくなったなら火を止め、そのまま置いておく。
- ※親指と小指で 挟んで豆がつぶせるくらい柔らかくなるまで煮る事！

## 当日の作業

### ④ ③の大豆をカッターする

- ・鍋の大豆の煮汁を切りながらカッターに入れ、なめらかになるまですりつぶす。煮汁をほんの少し入れ、よくカッターする。
- ※カッターに入れる大豆の量は1回、2カップぐらいまで。
- ※煮汁は⑤で使うので1カップほどとっておく事。



### ⑤ 大豆と麹を合わせる

- ・④のカッターした大豆と
- ②の塩きり麹を合わせる。

大豆の煮汁を少しずつ加えながら、両手でよく合わせ、耳たぶぐらいの柔らかさにする。

※この時、煮汁を入れすぎない事。



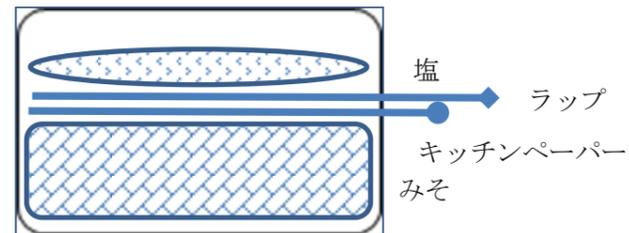
### ⑥ 味噌玉を作る

- ・容器は良く洗って乾いたら、焼酎を含ませたキッチンペーパーで 中も側面も蓋も隅々まで良くふく。
- ⑤をまるめハンバーグを作る要領で、野球のボール大の味噌玉を作りながら空気が入らないよう容器の底に投げつける。



### ⑦ 仕上げ

- ・表面を手で平らにし、焼酎をたっぷり含ませたキッチンペーパーをひろげて味噌の上のせラップをひき、その上に塩の重しをのせてふたをする。



あとは 自然にまかせて待つばかり...暗くて風通しのよい所で寝かせます。

**\*天地返し\*** 6月〜7月上旬までの間にして下さい。

味噌を上下にまんべんなく混ぜる事。

麹菌を元気にし、水分や塩分を均一にする為 行います。

(焼酎含ませたキッチンペーパーとラップは取り替える。)

もし、表面にカビがあったら…

カビの部分だけすくい取れば心配ありません。(水は捨ててはダメ！)

9月以降から、食べられます。

お楽しみに!♡

(小分けして 要冷蔵)