

味噌づくり準備と段取り

【用意するもの①材料】

- ・大豆 1 キロ
- ・米麴 1 キロ
- ・塩 410 グラム . . . 標準的な塩分量 12%を目指す場合 (11%=380g、13%=450g)

【用意するもの②道具】

- ・かめ (5.4~7.2ℓ)、または、ホーロー保存容器 (6ℓ)
- ・さらし、または、手ぬぐい 3 枚くらい
- ・サランラップ (無添加のものが好ましい)
- ・ホワイトリカー (35 度以上のアルコール、消毒用)
- ・すり鉢とすりこぎ、またはボウルとマッシャー
- ・ざる
- ・圧力鍋
- ・皿 (かめ、保存容器に入れてちょうど良いくらいの大きさ)
- ・重石 1 キロ~3 キロ
- ・ビニール袋
- ・新聞紙など大きな紙
- ・ひも

1 月 14 日 (木) 11 時ごろからミソアワーをはじめるつもりでの時間設定です。

【準備①前日まで】

- ・朝 8~9 時くらいを目安に大豆を洗って水に浸ける
→2 倍くらいに膨らむので、それなりに大きめの容器を使って浸水、水も多めに

【準備②当日朝の内に、前日に済ませても良い】

- ・塩を 310 グラムと 100 グラムに分けておく
- ・米麴に塩 310 グラムを混ぜ合わせておく
- ・かめ、またはホーローの保存容器、皿をアルコール消毒 (熱湯消毒でもよい)
- ・重石を清潔なビニール袋に入れておく

【準備③当日朝 9 時ごろ】

- ・浸水した大豆からはがれた皮があればすくい取って捨てる
- ・圧力鍋で大豆を煮る

- ・圧力がかかって 20 分ほどで火から降ろす

～生命ラジオを聴く～

【ミソアワー】

- ・圧力鍋のフタを開け、大豆の皮をすくい取って捨てる（残っていても問題無いです）
- ・カップ 1 杯くらいの煮汁を取っておく
- ・大豆をザルにあげて水を切る
- ・すり鉢、またはボウルに移して大豆をつぶす
- ・米麴（塩と混ぜ合わせたもの）と大豆を混ぜる
- ・味噌よりもパサパサした感じだったら、取っておいた煮汁を足して調整
- ・大豆を丸めてテニスボール大の大きさの味噌玉をつくりながら
右手から左手、左手から右手と投げて空気を抜いておく
- ・かめ（またはホーロー容器）の底や側面に塩を少々振りかける
- ・かめ（またはホーロー容器）の底めがけて味噌玉を投げ込む
- ・味噌玉が全部入ったら手のひらで押して空気を抜きながら平らに整える
- ・残っている塩を振りかけて蓋をするようにする
- ・味噌玉の上にサランラップをかけて密封する
- ・その上に皿を載せる
- ・さらし（または手ぬぐい）をアルコールにつけて固く絞る
- ・さらしをねじってひも状にしたもので、かめと皿の隙間を埋めるようにして密封する
- ・ビニールに入れた重石を載せる
- ・容器のふたをする
- ・新聞紙など紙で蓋の周りをくるんで紐で縛る
- ・「15 度以上になるところで保存」と教科書にありますが、邪魔にならないところに保存

【開封】

- ・12%の塩分量でつくった場合、半年後くらいから食べられます

※用意する米麴は、乾燥麴やよくスーパーにある板状のものでも、何でも大丈夫です。

※大丈夫ですが、塩、麴、大豆、自分の気に入るものを探してみるのも楽しみのひとつ。