

せとやまるごとクッキング IV 「味噌づくり講座」



【開講日】 令和5年2月4日(土) 午後1時~午後2時
【場所】 藤の瀬会館
【参加人数】 10人
【講師】 藤枝市健康づくり食生活推進協議会

■おいしく作るための注意点

- (1) 衛生管理はキッチリと！
アルコール、振り塩などでカビができるのを防止しよう。
- (2) 茹でた大豆は人肌まで冷ます！
麹菌は熱に弱いため、熱いうちに麹と混ぜると発酵ができなくなり、味噌が作れなくなってしまう。
- (3) 大豆と塩はよく混ぜる！
よく混ぜることで、ムラなく発酵させることができる。
- (4) しっかりと空気を抜きながら容器に詰める！
隙間があるとカビが生える原因になる。
- (5) 風通しのいい冷暗所で保存！
直射日光が当たる場所は、変色や劣化の原因になるので避ける。

■材料は3つだけ！「自家製味噌」の作り方

今回紹介する自家製味噌の配合は、「大豆：麹=1：1」。ここに20%の塩を加えて作れば、塩気と甘さのバランスが良い味噌に仕上がる。

シンプルな素材で作るからこそ、材料選びも重要。しかしあまり神経質にならず、まずはスーパーで手に入る材料で気軽に挑戦してみてください。

お気に入りの大豆や麹がある人は、自分好みの材料を合わせて自分オリジナルのこだわり味噌を目指してみてください。

■材料（作りやすい分量、出来上がり約5kg）

- ・大豆（黄大豆） … 1升（1.8kg）
- ・麴 … 1升（1.8kg）
- ・塩 … 600g
- ・大豆の茹で汁 … 適量
- ・重し用の塩 … 1.0kg

■作り方

調理時間は2時間半程度

（※水に漬ける時間、発酵させる時間は除く）

- ① 大豆を水で洗い大きなボウルに入れ、たっぷりの水を注ぐ。大豆に水を浸透させるため、そのままひと晩漬けておく。
- ② 大豆を鍋に入れて強火で熱し、沸騰したらフツフツする程度の火加減でやわらかくなるまで約2時間ほど茹でる。（圧力鍋の場合は15～20分加圧して火を止め、そのまま圧が抜けるまで置く。）
※茹で上がりの目安は、親指と小指で挟んで簡単につぶせるくらい。
茹で上がった大豆を人肌程度に冷ます。

- ③ ボウルに米麴と塩を入れてよく混ぜる。



- ④ ③の米麴と塩が入ったボウルに②の大豆を加えてよく混ぜる。



- ⑤ ④を機械ですり潰す。(もしくは、フードプロセッサーでなめらかになるまで攪拌する。すり鉢でつぶす。保存袋に入れて手でつぶす。)
すり潰した大豆の固さは、大豆の茹で汁を加えて手で丸められるくらいの固さに調整する。



- ⑥ 野球ボール位の大きさの団子（味噌玉）を複数つくる。



- ⑦ 煮沸消毒した容器を、焼酎もしくは消毒用アルコールで拭く。容器の底に味噌玉を投げ入れて空気を抜く。一段入れたら上から手で押さえ、隙間ができないように平らにする。これを繰り返し、すべての味噌玉を保存容器に入れたら、表面に塩をふる。



- ⑧容器の内側の側面を焼酎もしくは消毒用アルコールを含ませたキッチンペーパーで拭き、汚れを取る。(汚れが残っているとカビが生える原因になるため、しっかりふき取る。)



- ⑨表面に隙間ができないようにラップをして重し用の塩を入れたビニール袋を上
に置く。
※カビ防止のため、チューブのわさびや練わさびを小皿やアルミ箔に適量盛って
置いてよい。



- ⑩蓋をして風通しのいい冷暗所で半年～1年保存すれば完成。
表面にかびが生えた場合は、しっかり取り除く。