

味噌づくり

原料:	甘口味噌	麦味噌
大豆	1kg	1kg
米麴	1.2kg	1kg
麦麴	—	300g
塩	480g	460g
煮汁(あめ)	全量	全量

* 甘口味噌は麴の量を1~1.5kgと調節することで甘さを調整できます。この作り方は、白味噌と赤味噌の中間的な作り方・配合です。

赤味噌と言われるものは大豆を蒸して作り塩分も10-20%と高くなっており長期保存に向きます。

白味噌は米を加えて作り塩分濃度も低いので作ってひと月ほどで使えますが長持ちしません。

道具: 圧力釜 (無ければ鍋でもいいが時間がかかりかかる)、落し蓋

フードプロセッサーまたはミンサー、マッシャー

(無ければ厚手のポリ袋に入れて瓶などでつぶす)

大き目のボウル 2 中くらいのボウル 2

保存容器(6-8Lくらいの密閉できるもの)材料で一杯になると発酵が進んであふれ出すことがあるので大きめの方がよい。

消毒用焼酎(35%)または消毒用アルコール

塩蓋用塩 1kg へらなど …塩は当方で準備します。ゴムベラをお持ちください。

* 当日は納豆は食べないでください。

手順

- ① 事前に大豆を選別して1kg計量してよく洗い(泥などをよく落としてください)、3倍程度の水に18時間以上浸す。戻すのが遅くなってしまった人は40℃くらいの温水で戻すと早い。
夜に確認して豆が水面に出ている様であれば浸かるように水を足しておく。水を捨てないでそのまま持参してください
- ② 水に戻した大豆を、戻した水でひたひたか少し多めに入れて圧力釜で沸騰してから5-7分程度煮る。目安は大豆を親指と小指で挟んで潰れるぐらいの柔らかさになるまで。鍋で煮ると3-5時間近くかかる。
- ③ 大豆を煮ている間に塩と麴を計量して事前によく混ぜておく。
- ④ 煮た大豆を煮汁を良く切って暖かいうちに順次フードプロセッサーなどで大豆の形が無くなるまで良く潰す。この間に、煮汁を焦げないようによく混ぜながら餡色でトロトロになるまで煮詰めて餡を作る。
- ⑤ 大豆が人肌まで冷めたら、あめと塩と麴を混ぜたもの均一になるまでよく混ぜ合わせる。あめを入れると大豆の風味が出て栄養分も上がりますが、反面色が悪くなるので使わない人もいます。大豆が熱いうちに混ぜると麴菌が死んで発酵しなくなります。
- ⑥ 保存容器は事前に焼酎などで消毒しておく。混ぜ合わせたものを容器に隅から空気を抜きながら手の甲で層状に押し詰めて行く。
- ⑦ 全部詰め終わったら再度周りから全体を押し空気が入っていないことを確認し、保存容器の材料が詰まっていない部分に着いた材料を拭き取ってを再度消毒する。
- ⑧ 材料の表面全体にポリラップを空気が入らないように密着させる。
- ⑨ ラップの上に、塩を一面に均一に敷き塩蓋とする。(塩蓋に使用した塩は味噌ができががったら翌年漬物などに使用出来ます)
- ⑩ 冷暗所で10-12か月保存する。(必ず、ひと夏を越させます。早ければ9月以降から食べられます。保存場所は、床下など夏に高温にならない場所が好ましい。保存期間中に表面にカビが生えることがあります。その部分を取り除けば食べられます。一度開けたときは空間部を消毒して再度閉めておきます。)