

“ 手作りみその作り方 ”

≪ 材料 ≫

大豆	・・・ 約1kg	※この分量で、約3kgの味噌ができるので
こうじ	・・・ 約1kg	それが入る容器(タッパ・かめ等)を準備
塩	・・・ 約500g	

≪ 作り方 ≫

- ① 豆はよく洗って、たっぷりの水(豆の3倍くらい)に一晩つけておく。
- ② 翌日、水を吸ってよく膨らんだ豆を圧力鍋に入れ、豆をつけた水を加えて煮る。
沸騰したら中火にして**約10分**煮る。
※圧力鍋は6L以上のものを使い、取り扱い・安全に注意すること。
- ③ 火を止め、**約10分**蒸らす。
- ④ 圧力鍋の蒸気(圧力)を、必ず抜く。
- ⑤ 煮あがったところで、煮汁と豆をこし分ける。
※豆は親指と人差し指で挟んで潰れるくらいのやわらかさ。
煮汁は残しておく。
- ⑥ 煮あがった豆をミキサーに入れ、よく潰す。
かたければ煮汁を少し加える。
- ⑦ 潰した豆を取り出し、こうじと**塩470g**を加え全体をよく混ぜ合わせる。
30gは残しておく。
- ⑧ 充分混ざり合ったら、煮汁を少しずつ加え耳たぶくらいのかたさにする。
- ⑨ 容器を熱湯消毒して、水気のないように乾かしておく。
- ⑩ 容器に空気が入らないよう、かたく味噌をつめる。
※空気が入るとカビが発生する恐れがあります。
- ⑪ つめ終えたら表面をきれいにし、残しておいた**塩30g**を上につけてラップを敷く。
- ⑫ しっかりと蓋をし、日のあたらない涼しい場所で保存する。
※移動しなくても大丈夫です。
※半年を過ぎると、味噌の色が良くなり味が慣れてきます。
- ⑬ 約1年すると出来上がり。
※途中で混ぜる必要はありません。
少々のカビは発生しますが、添加物を入れていないためです。
カビを取り除いて召し上がってください。

※出来上がった味噌は、よく混ぜて冷蔵庫で保管します。
(添加物を入れていないので、カビが出たり色が黒ずんでくるため)