

お家で簡単味噌づくり

平成29年1月18日
あおば地区公民館

材料：(出来高 5kg 弱)

米糶	1.8kg
大豆	1 kg
赤穂天塩	450g
酒粕	適量

“鳥取産”の米と大豆を使用し、手間と愛情を込めて作った手作り味噌に勝るものはありません。是非ご家族やお友達と一緒に美味しい手前味噌を作ってみてください♪

1. <前日>大豆を研ぐようによく洗った後、一晩たっぷりの水に浸します。
2. 大豆をザルにあげ、新しい水を入れ、最初は強火で加熱し吹きこぼれそうになったら弱火にして3時間くらい煮込みます。
(親指と子指ではさんでつぶせる程度まで柔らかく煮上げます)
3. 煮上がったら、大豆をザルなどにあげ手で触れる位の温度になるまで冷まします。(茹で汁は使用しますので別にとっておきます。)
4. 米糶を大きな容器にあげ、粒状になるように崩し、塩を入れて全体がよく混ざるようにかき混ぜます。(塩切り糶)
5. 塩切り糶と煮豆をよく混ぜ合わせ、ミンチにかける。
(大豆だけをつぶしてから塩切り糶と合わせても良い)
6. 混ぜ合わせたものを団子状にまとめ空気が入らないように押し込みながら容器に詰めます。
7. 詰め終わったら、表面を手で平らに整え、均一に酒粕を敷き詰める。
8. カビを防ぐために、味噌が空気に触れないよう、ラップなどを密着させるように敷きます。



上手にお味噌を育てましょう

「焦らず(ゆっくり)・丁寧(衛生と温度管理)」が”こつ”

○パサつく場合は、少しづつ茹で汁を足しながら練ります。

○ほこり・ごみ等が入らないようにビニールシートで全体を覆うように蓋をしたものを冷暗所(直射日光があたり涼しい場所)で湿気のためならない場所を選び保管熟成させます。

○寒仕込みのお味噌は、梅雨の季節や夏の暑さをこえて熟成させます。秋口の涼しい風が吹いたころ天然醸造の「手造り味噌」の出来上がりです。

○「さざ」(白かび)が出ても焦らないで！！醸造中に表面に白カビのようなものが発生することがあります。これを「さざ」といいます。これは酵母の働きが活発なために発生するものでお味噌が元気な証拠でもあります。さざ自体には害はないのですが放置しておくとお臭を放ったり他の雑菌の繁殖を招いたりし香りや味に影響して品質を悪くする原因になることがありますので注意が必要です。表面部に発生している白カビはスプーン等で救い上げるようにすれば取り除けますので、慌てず丁寧に処理してください。