



親子みそ作り教室

☆材 料☆ (1人分)

大豆 (乾) . . . 100 g
米麴 . . . 100 g
あら塩 . . . 50 g



☆準備物☆

・保存容器 ・ラップ
・焼酎 ・重石用塩

☆作り方☆ (※③～⑥を実施します。⑦～⑧は家庭で行ってください)

- ① 大豆を洗い、たっぷりの水で18時間程浸す。
- ② 大豆を茹でる。大豆が柔らかくなったらザルにあげ、水けをきる。
 - ・鍋→→→大豆の戻し汁と大豆を入れ、約3～4時間程煮る。
 - ・圧力鍋(6ℓ)の場合→→→大豆の戻し汁1ℓと大豆を入れ、蒸気が出てきたら約20分位火にかける。
- ※③ ビニール袋に米麴とあら塩を加えよく混ぜ合わせる。
- ※④ 大豆が温かいうちにつぶす。
- ※⑤ ③の麴に④の大豆を入れてよく練り合わせる。
(目安は耳たぶくらいの柔らかさ→大豆の煮汁で固さを調整する)
- ※⑥ 小分けにし、中の空気を抜くように丸める。保存容器を焼酎で拭き、空気が入らないようにみそを詰めて、表面をラップで覆う。
- ⑦ ラップの上に重石用の塩(袋に入れたまま)をのせて蓋をする。
- ⑧ 温度変化の少ない直射日光に当たらない所に置く。

※約10か月～1年で味噌の完成です。



- ◆大豆と米麴、塩を混ぜる時、大豆の煮汁を入れ過ぎない。
- ◆保存容器をしっかりと焼酎でふく。
- ◆味噌の上に、空気が触れないようにしっかりとラップをする。
- ◆みそ総重量の半分程の重石用塩を表面全体にのせる(1人分の場合:200g位)

