

1. はじめに

この製品には次のものが含まれています。

- 大豆 1 k g
- 米こうじ 1 k g
- 天然塩 4 5 0 g
- ポリ袋 1 枚
- 手前味噌造りレシピ 1 部（本冊子）

この製品で出来る味噌は約4.5 k gです。

仕込みを始める前に必要な道具をご確認ください。

必ず必要なものは

- 仕込み容器（ポリ容器5ℓ、臭いが気になる方は瀬戸物：久松3号が良いです）
- 落とし蓋
- 重し（1～1.5 k g）
塩を詰めたポリ袋など工夫してください
- ボール 大1個 中1個 ざる
- なべ
- しゃもじ、ゴムべら
- すりこぎ あるいは マッシャー（チョッパー）
- 計量用スケール、カップ
- 台所用アルコール または 35度の焼酎（消毒用）
- ラップ



あれば便利なものは

- 圧力なべ
- バット

圧力なべは無くてもできますが、通常のなべだと大豆を茹でるのに6～7時間かかります。

その他の道具もご家庭にあるもので代用できるものがあるかも知れません。工夫して道具を使うのも楽しみのひとつです。

2. 仕込み前日の下準備

・米こうじ

米こうじは生き物です。仕込み前日までは冷蔵庫で保管してください。

仕込み前日になりましたら、ビニール袋から取り出して大きめのボールに移し常温に戻します。

・大豆

水洗いして、大豆の3倍くらいの水に12～14時間（一晚）浸し十分水を吸わせます。



3. 仕込み

仕込み直前に仕込み容器や道具をきれいに洗い、熱湯消毒し乾燥させます。台所用アルコールや焼酎で拭いてもいいです。

塩きりこうじをつくる

常温に戻った米こうじと天然塩を混ぜ合わせます。

ポイント 米こうじに塩がまんべんなくつくように手で軽くすりあわせませす

こうじ菌は塩と混ぜることで死滅してしまいます。しかし大量の酵素を分泌し大豆タンパクを分解するので、塩には殺菌効果があります。

大豆を煮る

充分に水を含んだ大豆をざるにあげ、かけ水をします。



〈圧力なべを使う場合〉

大豆をなべの半分以下に、水をヒタヒタ程度に入れ蓋をして強火にかけます。

圧力があがったら弱火にして15～18分煮て、冷水をかけて減圧してください。

(お持ちの圧力なべの取扱説明書に従ってください)

圧力なべの大きさが足りない時
6ℓの圧力なべでは、大豆の原料で約500gしか煮ることができないため、大豆を2等分して[仕込み容器に詰める]までの作業を2回行ってください。この場合、塩きりこうじ、種水も2等分してください。

〈普通のなべを使う場合〉

なべに水と大豆をいれ火にかけます。沸騰して約10分間弱火で煮たら、水を取替えて煮ます。

(水を取替えることにより、泡立ちも少なくなり楽に煮ることができます)

焦がさないように、水加減に注意して時々水をくわえることが大事です。

大豆が煮えるまで、約6～7時間かかります。

ポイント

煮え具合は親指と小指で挟んでつぶれる柔らかさが目安です。はがれた皮は気になるようでしたら取りのぞいてください。

大豆をつぶす

煮えて柔らかくなった大豆をざるにあげ、煮汁と分けます。煮汁は種水として使いますので捨てずに500ml程ボールにとっておきます。

つぶしかたはいろいろありますので

ご自身でやりやすい方法を考えてつぶしてください。

〈すり鉢を使う〉

すり鉢に大豆を適量移し、すりこぎ棒やしゃもじでつぶします。

〈ポリ袋を使う〉

付属のポリ袋に大豆を適量移し、軍手をした手でポリ袋の上からつぶします。



煮汁



〈チョッパーを使う〉
 バットに大豆を適量移し、チョッパーでつぶします。
 つぶした大豆はボールなどに移します。



ポイント

一気につぶすのではなく、少しずつの量を数回に分けてつぶします。つぶし加減の目安は、粘り気が出て少し粒が残っているくらいが理想です。大豆が冷めてしまうとつぶしにくいので、温かいうちに手早く作業しましょう。

種水を加える

大豆の煮汁を450mlとり種水とします。大豆の量を2等分にした場合は、種水の量も2等分の225mlとなります。

ボールに移したつぶし終えた大豆に種水を加え、しゃもじで軽く混ぜます。

ポイント

煮汁は傷みやすいので、その都度大豆を煮た新しい煮汁を使いましょう。

塩きりこうじを加える

種水を加えた大豆が人肌程度になったら塩きりこうじをいれます。
 大豆の量を2等分した場合は、塩きりこうじの量も2等分とします。



しゃもじで全体を切る様に丁寧にもらなく混ぜ合わせます。



塩きりこうじがバラバラに混ざり
 全体の色が均一になれば仕込み味噌のできあがりです。



良く混ぜることで、大豆タンパク質とこうじ酵素が接触し旨味成分のアミノ酸の分解が起きやすくなります。

ポイント

熱いうちに塩きりこうじを入れると酵素が傷みます。必ず人肌にさませましょう。

仕込み容器に詰める

仕込み味噌をテニスボールくらいの大きさにまとめ、空気を抜くようにだんご状にする。だんご状にまとめた仕込み味噌を仕込み容器にひとつずついねいに投げいれます。

ポイント

空気に触れるとカビが生える原因となります。
空気を抜くように投げいれます。

すべて投げいたら空気を抜くようにげんこつで強く押して表面を平らにします。

大豆を2等分して煮ている場合はここまでの作業を繰り返してすべての大豆を仕込み容器に詰め込みます。

**落とし蓋と重しをする**

仕込み容器の内面についた大豆の汚れを台所用アルコールを染込ませたキッチンペーパーできれいにふき取ります。

表面が空気に触れないようにラップを張り、落とし蓋をして重しを置きます。仕込み容器に紙（新聞紙や広告）をかぶせ、ひもでしばります。

ポイント

ラップを張る時、空気を押し出すように仕込み味噌の表面をむらなくおおい、空気が入らないよう折り返して容器の内側にしっかりと張り付けてください。

**熟成を待つ**

仕込み終わった容器は、家の中の暗く涼しい場所に置きます。直射日光には絶対に当てないようにし、また中の様子が気になりますが重しを持ち上げたり、ラップをはいだりしないようにしてください。空気に触れるとカビの発生の原因となります。

白いカビ状のものは、コウジカビの場合が多いようです。混ぜ込んでよいのですが、判断出来なければ取除いてください

4. 管理

一か月程度で表面のふちに醤油色の水分（たまり）が浸み出しますので、重しを取り除いてください。落とし蓋はそのままです。

————— カビが生えてしまったら —————

ラップを静かにはがし、カビの部分をスプーンなどで少し深めに取り除いてください。汚れた部分は台所用アルコールできれいにふき取ってラップを張りなおし元通りにします。

この後は米こうじが大豆をゆっくり分解してくれますので、ただ待つだけです。

時々、紙の蓋を取ってカビが生えていないか観察してください。仕込み時期にもよりますが、気温が高くなってきて分解がすすむと徐々に味噌の色が濃くなってきます。

天地返し

仕込みから約3ヶ月たったら味噌の底の部分と上の部分を入れ替えます。底の部分に醤油色の水分（たまり）がたまっていますが、これはうまみ成分ですので味が均一になるように混ぜ込んでください。

返し終わったら仕込み容器の汚れた部分を台所用アルコールできれいにふき取り、ラップを張りなおし落とし蓋をして元通りにします。重しはしなくていいです。

カビ対策には気を使います。

ポイント

ラップの上に塩を全面に1cm位の厚さに敷いて
落とし蓋の代わりにするのも効果があります。

たまり

この時にしか出会えない
貴重な醤油です。少しと
って料理に使ってみるの
もいいでしょう。

食べ頃

仕込んで土用の暑い時期を過ぎた後の味噌が、良く分解しておいしく食べられる時期です。

食べてみて、塩がまだきついように感じたらもう少し待ちましょう。永く置くほど塩味がまろやかになり味に深みが増します。

容器に入れたまま保存してもいいですが、カビが気になるようでしたら小分けにして冷蔵庫で保存してもいいでしょう。

味噌の色は旨味成分のアミノ酸と甘味成分の
グルコースが反応して起こるものです。
色によって旨味程度が分かるのかも知れません

5. おわりに

“手前味噌”のことば通りに、同じ材料で仕込んだ味噌でも各家庭で味がことなります。環境が変わればその環境にあった分解がおこなわれるからでしょう。画一的な工場製品と違って手造り品のよいところは二つとないそのオリジナル性です。家庭の味が失われつつある現代で、あまり手間がかからない味噌造りをこれからも続けてみてはいかがでしょうか。



発行日 2013年3月1日（初版）

編集 農園いろいろ
0267(22)2966
〒384-0033
小諸市市町 3-6-16

ウェブページ http://www.geocities.jp/farm_iroiro

本冊子の無断複写は著作権法上の例外を除き著作権侵害となります。