

和醸みその造り方

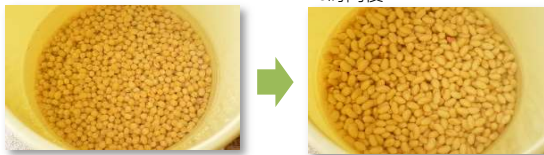
① 大豆を洗う(前日)

大豆は3~5回水を替えながらしっかりと洗う。



② 大豆を水につける(前日)

大豆の重さの3倍の水(2250ml)に18時間以上浸ける。大豆を縦半分に割ってみて芯がなければOK。芯がある場合は、もう少し吸水させる。



③ 大豆を強火で煮る

大豆を鍋に移し替え、大豆が十分隠れるくらい新しい水を入れ、初めは強火で煮る。



圧力鍋も可。鍋の使用
方法に従って、大豆を
煮てください。

④ 大豆をさらに弱火で煮る

沸騰したら弱火にして3時間ほど煮込む。
途中、あくが出てきたら取り除き、適宜指し水をする。



吹きこぼれない様に、
火のそばから絶対に
離れないこと。

~約3kgのお味噌ができます~
■材料: 和醸 みそ造りセット
(米糀 750g、大豆750g、塩 380g)
■道具:
・大きめのポウルや樽
・鍋(圧力鍋でも可)
・大豆をつぶす道具(ガラス瓶等)
・熟成容器(5L容器を使用)
・ラップや和紙
・中蓋
・重し(石や水入りペットボトル等)

⑫ さらに重ねて詰める

同じようにして、さらにお団子を敷き詰める。



容器のふちが汚れて
いるとカビの原因になる
ため、きれいにふき取る
こと。

⑪ 空気を抜いて平らにする

空気を抜きながらお団子を平らにして敷き詰める。



⑩ 味噌の容器に詰める

お団子を容器に詰めていく。



空気が入るとカビの原因
になるので、しっかりと空
気を抜くこと。

⑬ ラップをかける

ラップ(もしくは和紙)をかけ、ふきんなどで
密着させて空気に触れないようにする。



⑫ 寝かせて完成!

直射日光を避け、風通しの良い冷暗所で
10か月~1年間寝かせて完成。



⑭ 中蓋をする

ラップ(もしくは和紙)の上に、中蓋を
載せる。



⑮ 重しをのせる

仕込み量の3割程度の重さ(560g程度)の重し
をのせて、ゴミ等が入らないようにラップなど
で蓋を覆う。



混ぜ方が甘いとその
部分が腐るので、
よく混ぜること。

⑨ お団子をつくる

空気を抜くようにしながら、丸めて
お団子をつくる。



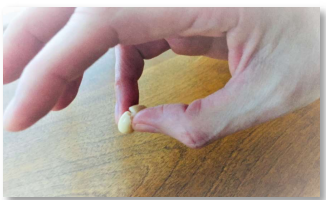
⑧ 大豆を混ぜる

⑦の塩切糀に、⑥でつぶした大豆をよく
混ぜる。耳たぶくらいの柔らかさがベスト。



⑤ 大豆の柔らかさを確認

茹であがったら、親指と小指で簡単につぶれる
くらい柔らかくなっているか確認する。



⑥ 大豆をつぶす

大豆をざるにあげ、自然に冷ます。粗熟がとれたら丈
夫な袋に入れて、ガラス瓶などで大豆をつぶす。



大豆が温かいうちに
つぶすこと。

⑦ 塩切糀をつくる

みそ造りセットの塩と糀を混ぜて塩切糀
をつくる。大豆はまだ入れないこと。

