



女性学級「味噌づくり」は、コロナ禍による制約、農業センターの利用が出来ない等で、みんなが集い一緒に楽しんで作ることは出来ませんが、自宅で行っていただければ、作り方を紹介いたします。次年度には「自慢のマイ味噌」体験談ができることを願っています。適した時期は1月下旬から2月にかけて仕込む寒仕込みで、10月から11月頃に食べ頃になります。

味噌作りにおける良い大豆とは……………

- 大豆の粒が大粒であること
- 良く水を吸う大豆であること
- 煮上がりの食味が良い(食べておいしい)大豆であること

素材に勝る  
技術なし!

大豆の粒が大きくなると実入りが少なくなり、よく水を吸う大豆でないと柔らかく煮上がりません。良い大豆を使うことにより味噌もおいしくなります!

### 準備する道具

- 大きめの容器(混ぜるための容器)
- 圧力鍋or大きめの鍋(大豆を煮るための鍋)
- 豆をつぶす道具(フードプロセッサー・ミンチ用機械・ワインの瓶など)
- プラスチック容器(熟成させるための容器)
- 中蓋(落とし布orラップ)
- 2ℓペットボトル(水入り)or石(重し用)

☆婦人部からの一言☆

瓶などを使って  
手をつぶすことも  
できます!



### 味噌の材料(1kg)

- 大豆 …………… 217g
- 麴 …………… 333g
- 塩 …………… 125g

約6kgの場合

おすすめ

	甘口	中辛	辛口
大豆	1100g	1300g	1500g
麴	2600g	2000g	1800g
塩	759g	759g	750g

### 味噌作り当日の作業

- 大豆をつぶす
- つぶした大豆に塩と麴を混ぜ合わせる
- 容器に入れて保管(熟成)

## おいしい味噌の作り方

### 1 大豆を洗う

大豆は大地の恵みの農産物なので、キレイに見えても汚れている場合があります。お米を研ぐように少量の水で豆と豆をこすり合わせる様に洗います。水がきれいになるまで洗いましょう。



☆婦人部からの一言☆

3~5回洗うと  
水が澄んできます!



### 2 大豆を水につける

大豆は約18時間水に漬けます。手作り作業当日朝10時に豆を煮る場合、前日の14時には大豆を水に漬け終えているということになります。大豆には芯まで水を吸ってもらわないと煮上がりがよくありません。浸透具合で豆の大きさが変わるので参考にして下さい。

芯があると中まで火が通りにくく、炊きムラが出てしまいます。大豆は時間をかけて水に漬けましょう。



大豆を割って  
芯を確認

左は大豆を浸ける前、中央は10時間後の大豆、  
右は18時間後の大豆です。

十分に水を吸った大豆は、大きさツヤともに違いますね。  
ただ、見た目の大きさだけでは芯まで浸透したかわからない  
ので、何個かつぶしてみてください。

### 3 大鍋か圧力鍋で大豆を煮る

味噌の大豆を煮る時は、大鍋か圧力鍋で煮上げます。



しっかり水を吸った大豆なら水の水位は  
『ひたひた』位でちょうどいい感じになります。

大豆の煮上がりは、親指と小指でつぶれる位が目安です。  
又は、大豆を1粒計量器にのせて押さえつぶす時の力が500g程度を目安にしてもOKです。



最初は強火、沸騰間際になったら弱火で煮ます。  
差し水をしながら3~6時間(圧力鍋なら20~30分)煮ます。  
途中浮いてきたアクや皮はすくいとってください。

### 4 豆をつぶす

豆は手をつぶしたり、空ビンやフードプロセッサー、ミンチ用機械でつぶします。



煮えた大豆をザルにあげ、煮汁と分け(煮汁は後で使います)、  
熱いうちにつぶします(冷めるとつぶしにくくなります)。  
大豆をビニール袋に入れ、タオルを敷き、空ビンや麺棒などを  
使ってつぶすと簡単です。

### 5 まぜ合わせる

煮てつぶした大豆と塩きり麴をまんべんなく混ぜ合わせます。  
容器はステンレス製の大きめの容器で混ぜ合わせると容易になります。



麴と塩を混ぜ合わせたもの(塩きり麴)に大豆を混ぜ合わせていきます。  
この時に、大豆と麴、塩をよく混ぜ合わせましょう。混ぜ合わせた固さは、  
『耳たぶくらいのやわらかさ』が理想といわれています。

**※水を入れれば入れるほど、カビが発生しやすくなります**

#### ※煮汁を足したりしなくていいの? ※

- 大豆を煮た場合は、水や煮汁を入れなくても丁度いい固さの味噌に仕上がります。  
大豆を蒸した場合は、味噌の重量の約5%の重量の水を混ぜてください。
- 大豆の煮汁を入れることにより、大豆の風味や旨味、栄養が加わりますが、仕上がりの色が悪くなる場合があります。煮汁は好みで入れて下さい。  
煮汁を入れる場合は、入れる煮汁(水)の量に対して10%の食塩を入れ、塩分濃度が下がらないようにして下さい(煮汁を100g入れたら、食塩は10g入れる)。

☆婦人部からの一言☆

『大豆は柔らかく炊け、  
味噌は固めに仕込め』  
と言われることが  
あります



## 6 容器に移す

手作り味噌を容器に移すために団子状にまとめます。



混ぜ合わせた味噌を団子状に押し込みながら詰めていきます。  
団子状になった味噌を投げ入れてもいいです。  
空気を抜いて詰める程熟成がうまく行われます。

容器はかめ、プラ容器でも同じように仕込みます。  
木桶には菌が住みつき、それにより出来上がった味噌の味や香りがまた変わってきます。

空気に触れないように落とし布やラップ、中蓋をします。



落とし布をします。  
和紙は味噌の水分を吸うのでカビが生えにくくなります。



中蓋を敷きます。



重石を乗せ、桶の口を紙(古新聞)などで覆い、紐やゴムでしっかり縛って下さい。

☆婦人部からの一言☆

重石は、出来上がり重量の約3割程の重さが良いです



## 重石をするのが面倒な方へ

3kgのチャック式袋でしたら、空気をしっかり抜くことが出来るので重石をする必要がありません。透明の容器なので、仕込んだ味噌の発酵の具合もわかるのでおすすめです。

## 仕込み完了です！

約10ヶ月～1年寝かせておいしい味噌が出来上がります。



仕込み日を書いて熟成させます。  
保存場所は、できるだけ直射日光の当たらない冷暗所が適しています。

☆婦人部からの一言☆

天地返しをしなくても、美味しい味噌になりますよ

## 7 天地返し

仕込んでから3ヶ月後位に、天地返しするといいでしょう。  
天地返しをすることにより、味噌が均一になり、発酵が促進されます。

