

手作り味噌を愉しもう！

お届けの材料基本セットは、
 (出来上がり味噌ほぼ4Kg)
 無農薬あきたこまち糶(無塩) 1Kg
 大潟村産有機栽培の大豆 1Kg
 自然塩 500g

「手作り味噌セット」のお申し込みありがとうございました。
 味噌の仕込みは、一年中できますが、気温が低い時期は、雑菌の繁殖が少なく、また、ゆっくり熟成するので、コクのあるお味噌がしやすいと言われています。
 従って、3月末頃までの「寒仕込み」が無難です。

- ☆お届けの糶は、黒瀬農舎の無農薬「あきたこまち」を原料に、山形県白鷹町の農産加工研究会の有機農業仲間間に頼んで作りました。
 外花を咲かせずに、米粒の中に糶菌を展開させた力の強い糶ですので、雑菌繁殖を押さえて、美味しいお味噌が作りやすいです。
- ☆開封した時、糶が固まっていた場合は、手でバラバラにほぐして下さい。

☆あなたが準備するものは仕込み用の容器だけです。

容器は味付け海苔の空き瓶等でもいいですが、やっぱり「陶器の味噌壺」(4%入りで二千円程度)か、日曜大工店で売っているポリエチレン製の「つけもの容器」(5~10%用で500円程度)が、外気温との遮温性が高く安価にもかかわらず意外に理想的な容器のようです。
 中に、容器より少し大き目の漬物用ポリ袋を敷くと便利。

◎では「黒瀬農舎・手作り味噌教室」デジカメ写真でご案内します。

- *糶は、日持ちするように脱酸素剤を入れてあります。冷蔵庫の野菜室で梅雨頃まで保存OKです。
 (開封時に焼け(褐色など軽い変色)や、袋が膨らんでも、悪臭が出てなければ使用可能です。)
- ☆糶を夏以降まで安全に保存するには、小分けして冷凍保存するのも良いようです。

○番号順に作業をお楽しみ下さい。

①大豆の水浸け

大豆のゴミやクズ大豆など軽く選り水に漬ける。

コツ

- *大豆の4倍位の水に10時間程度浸ける。
 (水を吸うと3倍程度に膨れるから、大き目の容器を準備)

②大豆を煮る

水から揚げ、釜で煮る。または蒸す。

コツ



- *ゆで(煮)加減は、2本の指で豆を摘み軽く力を掛ければ、豆が潰れる程度。
- ☆1kgの大豆は煮豆にすれば2.2~2.3kgに増えます。

重要 → (塩分計算は、水切り後の煮豆重量が元)

$$\text{味噌の塩分\%} = \frac{\text{塩の重量}}{\text{煮豆} + \text{糶} + \text{塩の重量}}$$

- *写真のように電気圧力鍋の「蒸し機能」を使うと1kgの大豆が7~8分で軟らかく出来上がります。

④大豆・糶・塩を混ぜる

大豆がつぶれたら、ボールにに入れて「糶」と「塩」を加えて混ぜる。
 (糶菌を殺さないように大豆の温度は40℃以下になってから)

コツ

- *糶・すり潰した大豆・塩の3つを手で練るように十分に混ぜる。
- *ギュッと握ってみて、指からニュッとほみ出る練り加減になるように「種水」を加えて調整。
 (種水は、大豆を煮た時の残り汁か、人肌で冷ましたお湯)

【塩加減】

味噌の塩分は一般に10~14%の範囲内です。
 (甘塩か辛塩かは、このように、ほんの僅かな加減です。)

☆添付の塩500gを全部使えば、塩分は**13%**程度。

☆100gを残した場合の塩分は**10.5%**程度。

(暑い時期の仕込みは11%より低い塩分ではカビの恐れが多いので注意。)

- *従って、この行程で使う塩は、自分で決めた塩加減に必要な塩の合計量から、**壺の底と、仕込んだ味噌の上部の2つに使う振り塩用に、約50gを除外した残りの全量**となります。



③大豆をすりつぶす

茹で上がった大豆が熱い間に「すり鉢」とすりこぎなどを使い潰す。



コツ

- *熱い間が潰しやすい。少しブツブツが残ってもOK・気にしない
- *我が家では写真のようにしゃもじで豆が逃げないように手伝って電気餅つき機で潰しました。

裏ワザ

ゆで大豆が熱い間に布袋やフキンに小分けして包み、まな板に乗せて、ビール瓶で叩いて潰す。

⑤壺に仕込む

前日までに壺は熱湯で洗い、乾かしておく。(夏場は直射日光で乾燥殺菌)
 壺の底にパラパラと塩(2.5g程度)を振り、練り合わせた材料をボール状にまとめ、それを壺に強く投げ入れ、一段毎に手で押して平らにする。

- *お味噌は、大豆とお米を麹菌で発酵させる加工食品。従って、空気(酸素)の量、温度、塩加減、熟成期間の4つの組合せ条件によって、出来上がるお味噌の味は微妙に変化します。

コツ

- *ボール状にして投げ入れたり、手で押す理由は、材料の中に空洞を作らないことで、空気(酸素)を少なくして雑菌を防ぐ目的です。ここは、しっかりとネ!



⑥ゴール・出来上がり

材料の投入みと、手で押しつけて空気を逃がし、表面を平らにならす「仕込み作業」が終われば、表面に軽く塩(2.5g程度)を振り、空気を遮断するため直にラップを貼る。

コツ

- *仕込んで2ヶ月程度経てば、たまに壺を覗き、表面にうっすらと水が浮いてきた状態になれば、一度大きめのボールに移すなどして、全体をよく混ぜる「切り返し作業」をする。(この切り返し工程は省略も可)

- *切り返し時も、手でよく押して空気を逃がして、表面にラップを貼り、空気を遮断する。

☆仕込みや切返し時に使うボールやおシャモ、手などの熱湯消毒が雑菌防止に効果的



- *熟成中は、時々カメを覗いて表面に軽いカビを見つければ、表層をおしゃもで軽くかき混ぜる。(覗くのが遅れて、カビが多い時は、強いカビの部分だけを捨て、軽いカビの部分はそのまま混ぜても、表面に軽く塩を振るなどの手当をすれば大丈夫。)

- *食べ始められる時期は、塩加減と気温により変わりますが、2~3月に仕込むと早ければ9~10月頃から美味しくなります。

(なめて見て、まろやかさが出るなど好みの味に近づけば食べ始める。その後、満足した味になればタッパ等に小分けし、冷蔵庫の冷凍室で保存すれば「事前味噌」が長く愉しめます。)

- *気温が高い時期の仕込みや、かき混ぜなどの手入りは、容器、道具、手などの雑菌をクレグレも念入りに! また、夏仕込みの塩加減は、少し多目にして下さい。

味噌作り電話サポート

おコメの定期購入者限定

提携米・黒瀬農舎

0185-45-3088

お詫び 電話サポートは、通話時間がどうしても長くなり、電話が混みあいますので、お味噌材料のみ購入の方は、ご遠慮下さるようお願いいたします。

レシピ作成: TADASHI・K
 2019年新春改定