

世田谷区立池尻小学校

みそ作りワークショップ「手作り味噌レシピ」

味噌材料 大豆 塩 麴
準備するもの ビニール袋（厚手）1枚 ・ ビニール袋（薄手） 1枚
仕込み用ビニールパック1枚
おてふき・エプロン・三角巾・マスク・ビニル手袋

大豆を煮る鍋・ボール・ざる・おたま・はかり・はしなど調理器具

出来上がり味噌量 35kg （塩分12%） → 35人分（ひとり1キロ持ち帰り）

大豆（乾燥大豆） 7.5キログラム → 215グラム
麴（生麴） 12キログラム → 340グラム
塩 4.3キログラム → 122グラム

*乾燥大豆より、手軽な水煮大豆を使う場合は、約2倍から2.3倍くらいを目安にしてください。

*たとえば、出来上がり味噌1キロを仕込む場合には、水煮大豆は495グラムになります。

* 今回の大豆は、有機大豆（北海道産）

生麴は、有機白米麴（国産）

塩は、赤穂の天塩を使います。

* 麴には、生タイプと乾燥タイプがありますが、乾燥麴は購入後長期保存が可能です。

* 生麴のほうが、力価（りきか→デンプンを糖などに換える力）が強いのでおすすめです。

* 参考になる文献資料 *

- ・ かんたん手作りみそテキスト（ベターホーム協会）
- ・ マルカワ味噌HP <https://marukawamiso.com/>
- ・ みそ健康づくり委員会 <http://miso.or.jp/>
- ・ 本日お配りした冊子など

手作り味噌の仕込み方の手順

1. 大豆の準備 【前日】 大豆を洗う→水に浸す（大豆の3倍の水に）→18時間以上

2. 大豆を煮る 【当日】 大豆を取り出し、ひたひたの水に入れて煮る。

* 大豆は、圧力鍋で煮る場合と大鍋で煮る場合と、どちらでもOK

* 圧力鍋の場合は、ふたをして強火にかけて、圧が掛かったら弱火にして5分から6分で火を止める。（圧力鍋の種類によって違いがあります）

* 鍋で煮る場合には、3時間程度かかります。（大豆の量と種類にもよりますが）

* * 大豆の煮上がりは、親指と小指で豆がつぶれるくらいにやわらかくなるまで煮る * *

3. 塩と麴を混ぜる よく混ぜるように、塩粒をつぶしながら混ぜます

4. 大豆をつぶす 大豆をもむようにつぶします

5. つぶした大豆と塩とこうじを混ぜる 大豆の中へ、塩と麴を混ぜたものを入れ混ぜる。

6. 保存用ビニールパックに入れて封をする

5で混ぜたものを、仕込み用のビニールパックへ、空気の入らないように入れます。

7. 仕込み味噌の完成です。 約半年くらい熟成させれば食べることができます。

* 仕込んだ日や、仕込んだ時の大豆等の分量をラベルに記入しておくこと次に仕込む時の参考になりますので便利です。

* 味噌は生きています。時々、様子を見てあげてくださいね。

* 保存場所は、直射日光のあたらない涼しい場所が良いです。

* 冷蔵庫はNGです。尚、熟成が終わったら、冷蔵庫・冷凍庫保存をおすすめします。