

みそのつくり方

～材料～

(みそ 1kg 分)

- ・大豆……………200 g
- ・米こうじ……………400 g
- ・塩……………110 g

～味噌づくりの流れ～

【前日までの作業】

- ①大豆をよく洗う
- ②大豆の3倍量の水につける
- ③25 時間～48 時間水につける

【当日の作業】

- ①大豆を煮てつぶす
- ②つぶした大豆に塩とこうじを混ぜ合わせる
- ③容器に入れて保管



大豆をよく洗う(前日作業)

大豆は大地の恵みの農産物なので、見た目はキレイに見えても汚れている場合があります。お米を研ぐような要領で少量の水で豆と豆をこすり合わせるように洗っていきます(図1)。大抵3～5回洗うと水が澄んできます。そして大豆の乾燥重量の3倍の水を用いて浸漬をします。大豆1kg に対し、水は約3リットル必要になります。

図1



大豆を 25 時間水につける(前日作業)

洗った大豆は約 25～48 時間ほど水に漬けます。手作り味噌の作業をする当日、朝の 10 時に豆を炊きたい場合は前日朝 9 時には大豆の浸漬まで終わっていないと、炊き上がりが良くありません。大豆の芯まで水がいき通っていないと、炊き上がりが良くありません。

図2



大豆を煮る

大豆を水に漬け終わったら、水を替えて鍋に入れていきます。

いよいよ大豆を煮る工程に入ります。その時の鍋の水位は十分に水を吸った大豆で炊けば「ひたひた」ぐらい(図2)でちょうどいい感じになります。豆を炊くときは大鍋か圧力鍋を使います。煮上がり時間は右の通りです。親指と小指でつぶれるくらいの硬さ(図3)になればちょうどいいです。

大豆の 煮上がり時間

- <圧力鍋>約 20 分
- <大鍋>約 4 時間

図3





4 大豆をつぶす

図4

温かいうちに大豆をつぶしていきます。ピンで叩いたり、手でつぶしたりして大豆をつぶします（図4）。手で行うときはやけどに注意して、少し大豆を冷やしてから行いましょう。大豆が乾燥重量で5 kg 以上あれば機械（豆ミンサー：図5）を使用したり、大勢で仕込んだりする方がいいかもしれません。



図5



5 大豆に塩とこうじを混ぜ合わせる

大豆をつぶしたら、あとはもう一息です。こうじと塩を混ぜたもの（塩きり麹）に、大豆を混ぜ合わせていきます（図6）。このときに大豆とこうじ、塩をよく混ぜ合わせましょう。混ぜ合わせた硬さは「耳たぶくらい」や「小指がすんなり入るくらい」で仕上げます。このときに水分で調整するとカビが生えやすくなったり、塩分濃度が下がる恐れがあります。水分を足す場合は水道水ではなく、大豆を煮た煮汁で調整しましょう。できれば水分を足さずに済むように、前日の大豆の浸漬作業をしっかりと行うことが大切です。



図6



6 団子状にまとめる

混ぜ合わせた味噌を団子状に丸めます（図7）。こうすると空気を抜いて詰めやすくなります。団子状にしたら、保存袋（フリーザーバック）に詰めていきます。

図7



7 容器に保存する

団子状にした味噌を袋の口の部分が汚れないように入れます。袋の中に入れた団子を袋の端から押しつぶすように詰めていき、袋の中に空気が残らないようにしっかり抜いて密閉します（図8）。

図8



閉じる袋の口は焼酎もしくは食用アルコールを湿らせたキッチンペーパーできれいに拭いてください（図9）。味噌を入れている袋とは別の袋を用意して袋を2重にし、閉じ口を上にしてから1 kg重石を乗せ常温で保管します。（万一、袋が破れたまりが流れ出ないようにするため。）

図9



8 10か月～1年寝かせて・・・できあがい♪

常温で保管して約10か月～1年間寝かしておくとおいしいお味噌ができてあがります（図10）。熟成する場所は『どこに保存する？』を参照に保存してください（熟成期間中は冷蔵庫で保存しないように！）。熟成が終わった味噌は重石1 kgを外し、袋ごと冷蔵庫に入れられるタッパーなど入れましょう。おいしい状態の熟成味噌を楽しめます。

図10



完成！

参考
味噌屋が教える失敗しない手作りみその作り方/マルカワみそHP
<http://marukawamiso.com/make-miso/85.html>