

❖❖❖❖ きほんのお味噌仕込みレシピ 9ステップ❖❖❖❖

<出来上がり約4kg分>

乾燥大豆 1kg

米麴 1kg

塩 450g (塩分約12%)

(混ぜ塩380g + 蓋塩50g + 予備塩20g)

★味噌をより美味しくするワンポイント★

- ・カビが発生したらその部分をすぐ取り除く。
- ・重石は「たまり」を上にあげ、カビを防ぐことができる。たまった「たまり」は味噌に戻す。
- ・少し暖かくなった5月ごろに一度天地返しをする。
- ・味噌に任せて優しく見守る。



①材料を揃える

麹と大豆が1:1、塩分約12%の分量が作りやすく、初心者にお勧めです。



②大豆を一晩水につける

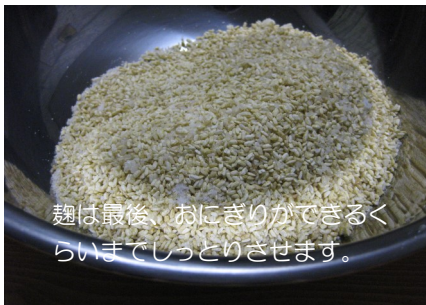
大豆の分量の約3倍の水に18時間以上つけます。大豆は2.1~2.3倍くらいになります。



煮汁は固さ調整のためとっておきます！飲んでも美味★

③大豆を茹でる

一度ゆでこぼしをしてから、再び3~4時間位親指と人差し指で簡単に潰れるまで煮ます。



麹は最後、おにぎりかできるくらいまでしっとりさせます。

④塩と麹をませ合わせる

麹の塊を手でほぐしたあと、しっかり揉みながら麹の香りを引き出し、380gの塩とあわせる。



麹が水分を吸うので少しゆるいかなと思うくらいでよい。

⑤大豆をつぶす

擦りこぎなどで大豆を粒がなくなるまでしっかり潰します。このとき種水を500cc位加えます。



少し固いかなと思ったら、種水で調整します。

⑥④と⑤を混ぜ合わせる

大豆と塩切り麹をあわせて味噌だねを作ります。耳たぶくらいの固さがちょうどよい。



詰めたら、上に残りの塩50gを敷き詰める。

⑦容器に味噌種をつめる

大きな団子状にして、甕底にうちつけるように詰めていく。しっかり空気を抜くことがポイント。



⑧重石を載せる

ラップなどで空気が入らないよう密閉し、押しふたをして2kg程度の重石を載せる。(載せなくてもできる)



寒の時期に仕込んで、夏の暑さを過ぎ、秋になって暑さが落ち着く頃に完成予定。

⑨蓋をして冷暗所で保管

直射日光のあたらない涼しい場所で保管する。暖かくなったころに、天地返しを行う。