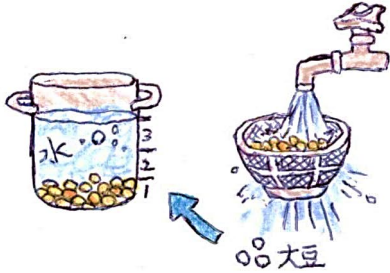


お味噌の作り方

△ 必ず最後まで読んでから、お味噌を仕込んでください△

①



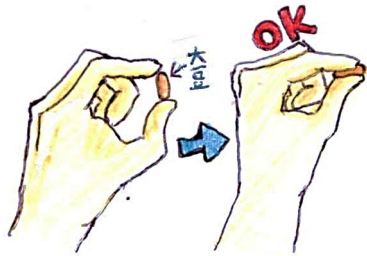
大豆は洗い、大きい鍋か容器に入れ、一晩水に浸しておく。
水の量は大豆の約3倍程度が目安です。（冬季はぬるま湯で）

②



水を替え、大豆の2倍強の水を使って大豆を煮る。
最初は強火→沸騰したら弱火でゆっくりと煮上げる。
灰汁がでたら取る。
（水が減ったら差し水をする。）

③



大豆の煮上がった目安はきき手でない手の親指と小指で大豆を縦にはさみ、簡単につぶせる柔らかさになったら出来上がり。

④



煮あがった大豆を少し冷まして袋に入れて、あたたかいうちに押し潰します。多い場合は数回に分けてください。
すればするほど味噌の肌目は細かくなります。

⑤



つぶした大豆に⑥塩切りした糀を混ぜる。ボールなどで混ぜ合わせてもよい。
糀は何回かに分けてまぶして、手でムギュッと握るようにしてすりつぶしながらこねる。

⑥



⑥塩切り…塩を手ですり合わせるようにしてよく揉み、糀に塩を摺りこませること。発酵が、均一になり上手く進みます。

⑥



大豆と糀がしっかり混ざって、耳たぶくらいのかたさになれば団子を作ります。大団子、小団子いろいろ楽しみながら作ってください。

⑦



容器はよく洗って、アルコール度数35%以上あるお酒

(ホトケカ・泡盛・ジン等)で消毒しておきましょう。

出来上がった団子の中のを抜くため、丸形保存容器に一面に敷き詰めて押し切る。終われば2段目、3段目と押し切って詰める。もしくは底めがけて叩きつける。

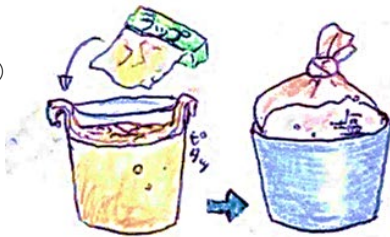
⑧



中の空気を残さないように、しっかりと押しつけたらふちに沿って塩をかけます。

(塩の量は2〜3つまみくらいでOKです。夏は少し多めに)

⑨



塩をかけたら、ぴったりとラップをかけ、全体量の約3分の1程度の重さの重石を乗せて仕込みの完了です。

※重石や中蓋がない場合はビニール袋に塩を入れ代用する

ことも可能です。形が自由にできるので圧が均一にかかります。

⑩



仕込んだ日付を記入し、容器に付けておく。

直射日光の当たらない風通しのよい涼しい場所に置く。

㊦ あとは熟成を楽しみながら待ちましょう ㊦

◎カビが発生したら…

表面にカビがでた時は、スプーン等で深めに取り除いて下さい。

アルコール度数35%以上あるお酒(ホトケカ・泡盛・ジン等)を布に浸し、

カビが発生した部分・容器のフチ等をしっかり拭いて下さい。

◎味噌たまりが出たら…

味噌の表面にたまりが浮いてきたら、食べ始めることが出来るサインです。

たまりが浮いてきた直後は、まだ若い味噌なのでもう少し

熟成させて下さい。カビ防止にもなりますので、捨てずにそのままです。

ご自身の好みに仕上がれば、味噌の中に混ぜ込んで冷蔵庫・冷凍庫に

保存して下さい。

◎白味噌を仕込む場合…

白味噌を仕込まれる場合は、③の大豆を茹でた後の煮汁を取っておき、

⑥の大豆と糀を混ぜる工程で、硬さを見ながら少しずついれましょう。