

手前味噌な「みそ作り」 作ってみませんか？



No.3701 13-64 5/10

材料
大豆・・・1kg
米こうじ・・・1kg
塩・・・400g

大きめの鍋で大豆を茹でます。途中アクを取り、湯が減ったら足します。



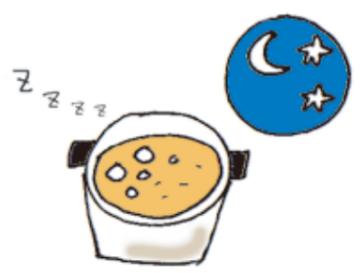
ある日、お客様より「自分で作るみそはおいしいわよ～」と言われ、おいしい！の言葉にまるで弱い私はみそ作りチャレンジャーとなることになりました。



ハンドミキサーがない人は、このように地味にすりつぶします。

指でつぶせるくらいの硬さまで柔らかくなったら「大豆」と「茹で汁」を分けます。(茹で汁は後で使うので捨てない！)

③のこうじと混ぜ、すり鉢ですります。少しつぶつぶのお味噌の方が手作り感があるとおいしそうですねあまり丁寧にはつぶしてません。これが少し大変。この時、大豆の「茹で汁」も使います。(ハンドミキサーがあれば便利そうです)



大豆をよく洗って一晩つけます。水を含んだ大豆は3倍くらいの量になるので(びっくりしました！)大きめの鍋とかでつけることです。



指でつぶせるくらい、耳たぶくらいの硬さまで柔らかくなったら、ボール形にまるめてみそ玉つくり。容器に打ちつけるように(空気を抜くため)すまきなく並べます。



表面は平らにし、残りの塩(3分の1)をふります。表面をラップでおおい、蓋をして冷暗所へ。

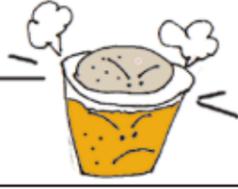


【「手前味噌」- [自分の家で作った味噌の味を自慢することから] 自分をほめること。自慢。「一を並べる」】・・・と辞書にあります。

自分の作ったみそが「手前味噌」となって自慢できるのを心待ちにして5ヶ月～半年待ちたいと思います。手作り味噌づくりにチャレンジ・美味しくできますよ。

編集部 (工藤元子)

重しは必要？



今回、私は密閉容器で作ったので、重しをしていません。重しをした方がみそが「奮起」して発酵し、おいしいそうですよ。

手作りみそを作りたいた方はこんな材料が揃っています。

- 最上特選 国産丸粒米使用 あまい白こうじ 200g...250円
- 北海道産 加川醸造元 あまい白こうじ 200g...150円
- 羽場こうじ店 羽場のこうじ 1kg...735円
- 剣淵・生命を育てる大地の会 (JAS有機栽培) 大豆 1kg...890円
- まほろば 麹の力 200g...298円
- まほろば 七五三塩 300g...1,050円
- まほろば 天日塩 1kg...357円
- まほろば チベット塩 500g...819円
- まほろば モンゴルの塩 1kg...472円
- まほろば オリジナル 麴・塩

- マルマン 有機生みそ(赤)(白) 各750g...617円
- オサジヤパン 玄米みそ 1kg...1,312円
- まほろば オリジナル 味噌 700g...1,290円
- まほろば へうげみそ 1kg...780円
- やさか 有機やさかみそ 甘口・中辛口 各750g...934円
- やさか 有機やさか 合わせみそ 750g...924円
- やさか 有機やさか白みそ 500g...672円
- オサジヤパン 立科麦みそ 800g...756円
- オサジヤパン 立科あわせみそ 1kg...814円
- オサジヤパン 立科豆みそ 800g...1,029円
- ムツ一 有機八丁味噌 400g...798円

手作りみそが大変な方は、おいしい味噌がこんなにありますよ。