

# マルカワみそ直伝

## 手作りみその作り方

### ざいりょう 材料

できだか 出来高 6kg (中辛) ちゅうから

- 大豆 ... 1.3kg
- 小麦 ... 2kg
- 塩 ... 800g

### どうぐ 道具

- 熟成容器
- 中蓋
- 大豆を潰す道具 (マッシャー や すりこぎ, ガラスびんなど)
- おも重し (石や水入りペットボトル, 塩など)
- ラップや和紙

### ざいりょう 材料 選ぶのコツ

いい大豆の条件とは??

- おろが 大粒 であること
- よく水を吸うこと
- 煮上がりの大豆が美味しいこと

- 大きめのボウル
- ザル
- 鍋

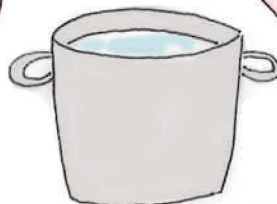
### 作り方

#### ぜんじつ さぎょう 前日作業

(1) 大豆を水に漬けよう。



① まずは大豆をよく洗おう。  
最低でも3~5回は  
水を替えて洗ってね。

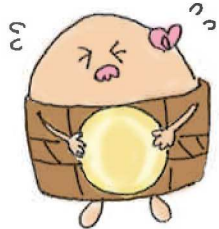


② 大豆の重さの3倍の  
水に漬けて、  
(今回は1.3kgの大豆なので)  
約3.9Lの水  
約18時間待とう。



夏場は大豆が傷みやすいので  
18時間経ったらすぐに仕込む。

#### 当日作業に入る前にチェック



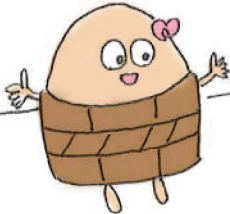
割った大豆に芯が  
あれば吸水不足...



水に漬けた  
大豆を半分に  
割って芯が  
なければOK!

(2) 大豆を煮よう。

大豆を煮る時は  
新しい水に替えてね。



① 大豆が十分に浸るくらいの水  
を入れ、火にかけよう。  
最初は強火で、一気に  
加熱しよう。



② 吹きこぼれそうに  
なったら、弱火で  
3時間ほど  
コトコト煮こもう。

※ 土打鍋の場合、  
銅により異なりますが  
約20分ほど煮てください。



⚠ 大豆を煮る時は  
火のそばから絶対に  
はなれないでください。



吹きこぼれに注意!!



③ 大豆が指で潰せるか  
確認後、ザルにあけて  
手で触れるくらいまで  
自然に冷まそう。



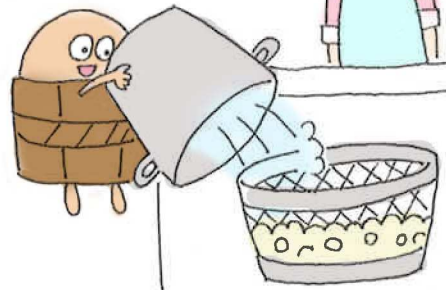
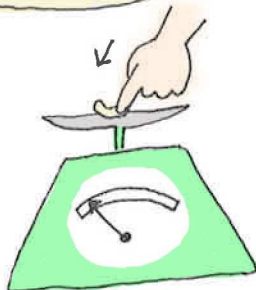
煮上がったら...

親指と小指で  
力を込めて潰れるか  
確認。

5. 6粒試そう



計りなら人差し指で  
お押しして500±100gで  
潰れるくらいが目安。



大豆が温かいうちに潰そう。



ビニール袋に入れ、  
ガラスびんなどで  
たたいて潰すが  
くつした靴下を履いた足で  
ふ踏んで潰してね。

大量の大豆を潰す時は  
ミンサーが便利です。



(ミンサーの貸し出しについては  
マルカワみそのHPをご覧ください。)

塩きり麴を作り、大豆と混ぜよう。

ここで大豆を入れて  
しまうと、失敗の原因  
になるので注意!!



① 麴と塩を  
混ぜよう。

② 潰した大豆を入れ  
混ぜよう。  
みみ  
耳たぶくらいの  
やわ  
柔らかさがベスト!



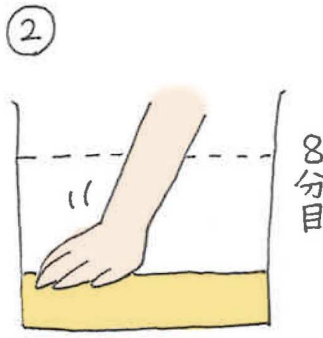
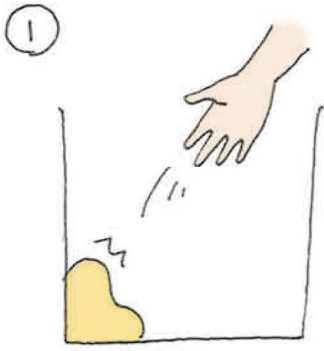
容器に詰める前のポイント

⚠ みそにカビが生える  
原因は空気に触れること  
なので、しっかり空気を  
め  
抜こう。



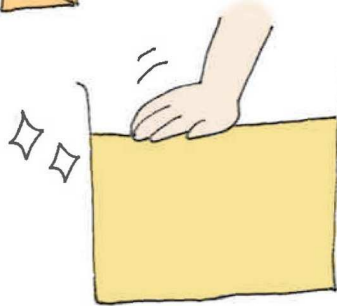
容器に詰める前に  
だんごば  
団子状にしてね。

(5) 容器に詰めよう。

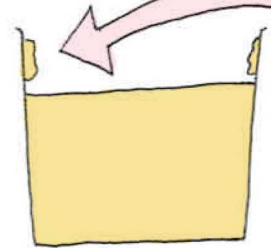


- ① 団子<sup>だんご</sup>な団子を投げて、
- ② よき容器の8分目くらいまでくき<sup>くき</sup>空気が入らないようにお押し込みながら詰めていこう。

よき容器の8分目まで詰めたら...

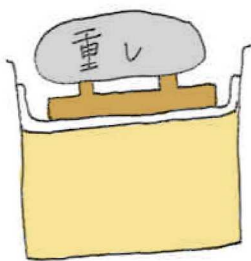


ひょうめん  
みその表面を  
なでるように  
たいら  
平にしよう。



詰めるときに容器が  
よご汚れたら、必ず  
キレイにしてね。  
カビが生える原因  
になるよ。

(6) おも重しをしよう。



みそがくき<sup>くき</sup>空気に触れない  
ように、ラップや和紙を  
敷いて、なかぶた  
中蓋をしたら  
おも重しを乗せよう。



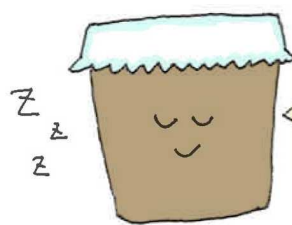
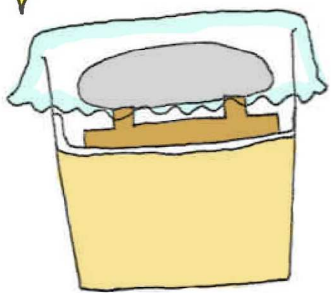
！  
おも重しは仕込み量の  
2~3割くらいの重さだよ。  
こんかい  
今回は、出来高6kg  
だから、1.2~1.8kgの  
おも重しを乗せよう。

おも重しは石でなく  
しお塩などを袋に入れたものでもOK!!

完成

ゴミや虫等が入らないよう  
ラップやビニール袋を  
かぶ被せて完成です。

※ 作ったみそは常温で直射日光を  
さ避けて冷暗所に保管して下さい。



やくげん  
約10ヶ月~1年  
ね寝かせたら  
た食べ頃だよ。