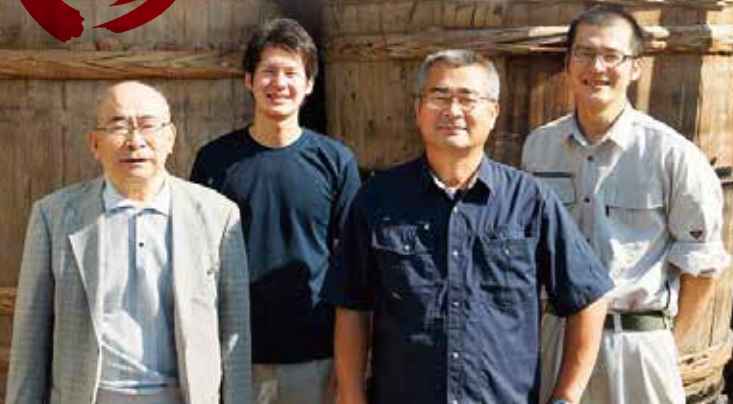


越前有機蔵

マルカワみそ

手造り味噌
秘伝の書

創業一九一四年



有料の手作り味噌セミナーを

YouTubeにて

無料で公開しております。



マルカワみそ

「みそチャンネル」



手作り味噌セミナー動画の

「カビを発生させない

3つのポイント」は必見!!

絶対に失敗しない味噌の作り方を、

熱く説明いたします。

お味噌にカビが生えてしまった場合は、
カビが生えた部分を薄く取り除いて頂ければ、
中のお味噌は問題なくご賞味頂けます。

詳しい説明は
Webページで!

動画、画像で味噌の作り方を
掲載しています。

<http://marukawamiso.com/>



マルカワみそ 味噌の作り方 検索

味噌に関する困り事は
何でもご相談ください。



 **マルカワみそ** 株式会社

電話 0778-27-2111 FAX 0778-27-2877 平日 8:30~17:30 (土日祝休み)
mail: info@marukawamiso.com

味噌作り

仕込み量の目安

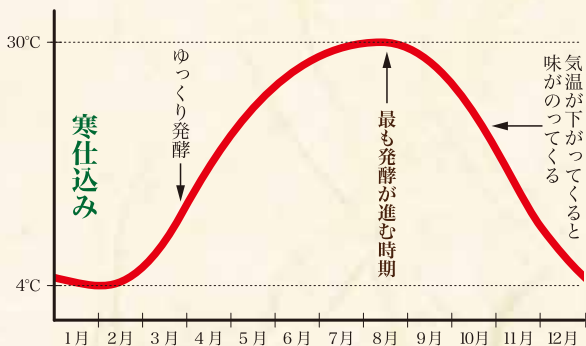
みそは一年中仕込めます

おみそ汁1杯に使用する味噌の量は16〜18gが目安です。

手作り味噌のレシピ

(塩分約 12.1%) 甘口タイプ	(塩分約 12.5%) 中辛タイプ	(塩分約 12.5%) 辛口タイプ	
1.3kg (1 升)	1.3kg (1 升)	1.3kg (1 升)	乾燥大豆
3kg (3 升)	2kg (2 升)	1kg (1 升)	こしょう
850g	750g	630g	塩
約7Kg	約6Kg	約5Kg	味噌 <small>出菜上りの</small>

※塩は種類によって一升の重さが変わるため、必ず計りで計算してください。



なぜ、「寒仕込み」がいいの？

- ①気温が低くゆっくりのんびり発酵させることができる。
- ②秋にとれたばかりの新しい大豆・米・大麦が使える。
- ③雑菌が非常に少ない。

味噌作り

スケジュール

スタート

こうじや大豆、
塩の材料を準備

1

大豆を洗う



2

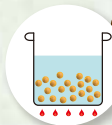
大豆を
水につける



約18時間

3

豆を煮る



コトコト
約3時間

4

煮上がったら
豆をザルに
あげる



5

人肌に冷ました
大豆を潰す

6

こうじと塩を混
ぜ塩切りこうじ
をつくる

※手作りみそセットの場合は不要

塩切りこうじと
大豆を
混ぜる

7



容器に味噌を
入れる

8



9

表面を平らにし
ラップや布などを
敷いて中蓋をする

10

重しをのせる

11

容器の口の部
分をビニール
で包む



8分目

ゴール

熟成完了！
食べ頃！！

約10ヶ月寝かす

秘伝

その1

材料選び

味噌の材料は大豆・こうじ・塩の3つです。

大豆

良い大豆の条件

- ・大粒であること
- ・よく水を吸うこと
- ・煮上がりの食味が美味しいこと



こうじ

- ・手作り味噌には生こうじがオススメ。
- 乾燥こうじは、分解する力が生こうじより弱いです。

塩

- ・自然塩がオススメ、味がまろやかになります。
- 精製塩（並塩）はミネラル分がほとんど無く、塩辛い味噌になります。

- マルカワみそでは **国産の有機栽培・自然栽培** の大豆とこうじを取り扱っております。
- **麴のオーダーメイド** などもお受けいたします。詳しくはHPにて。

マルカワみそ 麴

こうじとは

こうじとは、米や麦などを蒸して冷ました後、こうじカビをつけて温度管理をしたものです。

こうじの種類

生タイプ

乾燥タイプ

がある

米こうじ

で作ると

米みそ

麦こうじ

で作ると

麦みそ

玄米こうじと白米こうじの違い

玄米こうじ

- ・玄米の栄養素（ビタミンB1など）が気軽に摂取できる。

白米こうじ

- ・玄米麴と比べて甘みがある。一般的なお味噌は白米こうじ。

原料



蒸し



冷却

こうじ菌をつける

温度管理

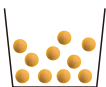


完成

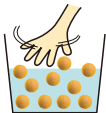
秘伝 その2 豆炊き

豆は見た目以上に汚れているため水でよくよく洗います。大豆と大豆をこすりあわせるように最低でも3回は洗ってください。

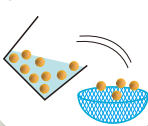
①容器に豆を入れる



②豆をよく洗う



③豆をザルにあげる



①②③を3回繰り返す

次に、大豆の重さ約3倍の

(※大豆650gなら2リットル、大豆1.3kgなら4リットル)

たっぷりの水に漬け込んで大豆に水を吸わせませす。

冬の10度前後の水なら

18時間以上の浸水が目安です。

大豆の粒を半分は割ってみて、芯が見えたら吸水不足です。

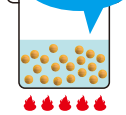
水は大豆の重さの3倍!



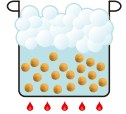
芯があったらマダ!

豆を浸水しているときの水を捨て鍋の中に、水を吸わせた大豆と大豆がつかなくなるくらいの水を入れ、火にかけます。最初は強火で一気に加熱、吹きこぼれそうになったら弱火(水温95度以上になる火加減)にしてコトコト3時間くらい煮込みます。煮ているときは、鍋の水位が大豆より下にならないようにつとつと水を足して再沸騰させてください。

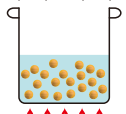
④大豆がつかなくなるくらいの水



⑤吹きこぼれそうになったら弱火にする



⑥弱火で3時間位コトコト!コトコト!



絶対に火のそばを離れないようにしてください。

煮あがったかどうかの見方 ヤケドに注意!

5~6粒でお試しください。



大豆を手にとって親指と小指でギューッと力を込め、クニヤーツとつぶれるようになればOK。

計りに豆を乗せ、上から人差し指で押して、400g~600gくらいでつぶればOK。

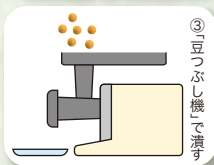


400g~600g

煮あがったらザルなどにあげ、煮豆を人肌の温度になるまで水で冷まします。

※大豆の煮汁を仕込み水の代わりに使っても問題ありません。煮汁を入れるメリットは、大豆の旨味、栄養素、風味が強くなること。デメリットは、味噌の色が悪くなることです。

煮豆を人肌の温度のうちに潰します。



こうじと塩を混ぜ合わせます。

マルカワみそで販売している、手作り味噌セットの場合は、すでに「塩切りこうじ」になっておりますので、塩を混ぜる必要はありません。

「塩切りこうじ」と豆を混ぜ合わせます。

塩切りこうじと煮豆と混ぜ合わせ、こうじが全体に混ざるよう「耳たぶくらの柔らかさ」になるまで練っていきます。

※こうじの多い甘口タイプの味噌や、麦こうじで仕込んだ味噌を作る際に、ペースク時は、少しずつ水を足しながら練ってください。



混ぜ終わったものを、団子状に丸めます。

空気が入らないよう

熟成させる容器に詰めていきます。

※容器の8分目(80%)くらいまで

詰め終わったら、

表面を手で平らに整え、

空気が入らないよう

ラップや布などを敷き、

中蓋をのせます。

その上に重石を乗せます。

重さの目安は、

仕込んだ味噌の重さの

20〜30%くらい。

3キロの味噌を仕込むなら

600g〜900gくらいの重さ。

水を入れたペットボトル・石など

でもOK。

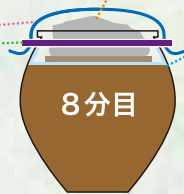
約10ヶ月天然熟成させていきます。

大豆・こうじ・塩の量と

仕込んだ日を書き込んだ紙を

貼り付け

10ヶ月後の日を書き込んだ紙を
書き込んで完了です。



虫などが
入らぬよう
ビニール袋で包み、
ヒモで縛る

味噌に生えるカビの特徴

好気性と耐塩性

ポイントは2つ

味噌の表面を密閉する

『好気性』のカビは空気が好きです。落とし布や落としラップなどをする事によって空気が入りにくく、カビも発生しにくくなります。

重石をしっかりする

重しをすることによって、表面が密閉され、味噌の水分が上部にまで上がりやすくなります。また、下部にたまった水分を重石によって、上部まで押し上げることで、味噌が空気に触れるのを防ぎます。

味噌作りベカラス3か条

① 大豆を固く煮るベカラス

(親指と小指で摘んでつぶれるくらい)

② 大豆が熱いうちに、

こうじと混ぜるベカラス

(大豆の熱さでこうじ菌が死んでしまいます)

③ 重石を忘れるベカラス

(重石は仕込んだ味噌の重さの20〜30%が目安)

※弊社で販売している

3kg用チャック式

袋で味噌を仕込む

と、空気を抜くこと

で、重石をする必要

