

秘伝 その4 重しの必要性

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こと

『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行うこと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。

味噌作りベカラズ3か条

① 大豆を固く煮るベカラズ
(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ズ
(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ズ
(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、重石をすることができません。



味噌作り 仕込み量の目安

みそは一年中仕込めます

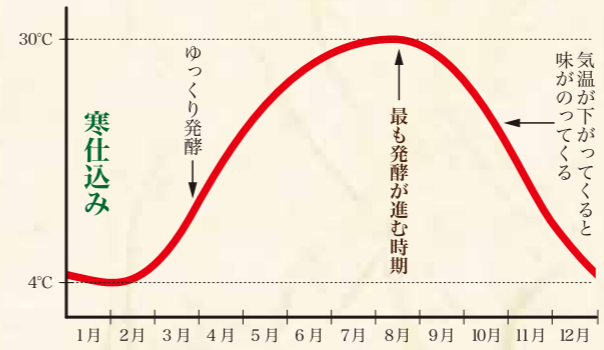
手作り味噌のレシピ

おみそ汁1杯に使用する味噌の量は16〜18gが目安です。

(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)	こうじ
850g	750g	630g	塩
約7Kg	約6Kg	約5Kg	味噌 <small>出まがりの</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。

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。



YouTube 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

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



味噌作り スケジュール



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、味がまるやかにになります。
精製塩(並塩)はミネラル分がほとんど無く、塩辛いお味噌になります。

● 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 検索](#)

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洗い流します。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。



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。

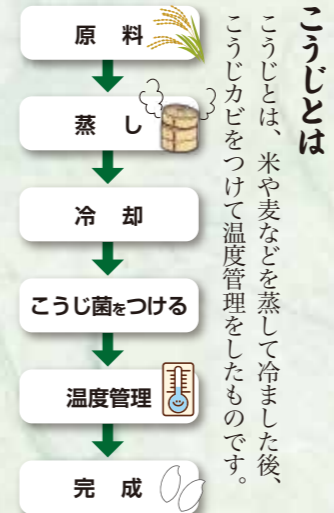
秘伝 その3 仕込み



煮豆を人肌の温度のうちに潰します。

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。

「塩切りこうじと大豆を混ぜ合わせませす。」
塩切りこうじと煮豆を混ぜ合わせ、こうじが全体に混ざるよう「耳たぐら」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麦味噌を作る際に、パスく時は、少しずつ水を足しながら練ってください。



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。



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めます。

煮あがったかどうかの見方
5~6粒で試してください。

ヤケドに注意!

大豆を手にとって親指と小指でキョーツと力を込め、クニヤ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、400g~600gくらいつぶればOK。

400g~600g

混ぜ終わつたものを、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つたら、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せす。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ヶ月後の日カレンダーに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

8分目