

手作りみそのポイント



1. みその原料

(麴) (大豆) (塩)

1kg 出来高のマルカワみそのレシピ

有機白米麴 350g

有機煮大豆 530g (乾燥大豆だと220g) 大豆に対して約1.5倍の麴が入っております。

天日湖塩 120g

2. 大豆の炊き方

<前日作業>

- 1) 大豆をよく洗う。
- 2) 大豆の重さの (3) 倍の水に漬ける
浸漬時間は、冬の10度前後の水なら (18) 時間が目安
大豆を半分に割ってみて芯が見えたら吸水不足

良い大豆の条件

- ・ (大きい粒) である
- ・ よく水を吸う
- ・ 煮上がりの食味が美味しい

<当日作業>

- 3) 大豆を煮る
最初 (強火) で一気に加熱
吹きこぼれそうになったら (弱火) にして (約3) 時間くらい煮る

大豆が煮あがったかの目安

- ・ 煮あがったら大豆を手に取り (小指と親指) で潰せば0K
- ・ 計りの場合は、計りに大豆を載乗せ人差し指で押して (450~550g) くらいで潰れれば0K

3. 仕込み

- 1) 煮た大豆をザルにあげ、(人肌) くらいの温度になったら潰す
- 2) (麴) と (塩) を混ぜて「塩切り麴」を作る
※この時に (大豆) を一緒に入れて混ぜると失敗の原因になる
- 3) 塩切り麴と大豆をよく混ぜ合わせる
- 4) 『(耳たぶ) くらいの柔らかさ』になるまで練る。煮大豆の場合は、水は入れなくても良い。
- 5) みそを詰める際には、みそを (団子) 状にして (空気) が入らないように詰める
- 6) プラ容器やビンに詰める場合。仕込みみその表面を平らに整え (空気) を抜きながらラップや布などを敷き、中蓋を乗せる
- 7) 最後に重しを乗せる
中蓋の上に乗せる重しの目安は仕込んだみその (30) %くらい
重しは水を入れたペットボトルや石などでも0K

★手作り味噌のカビについて

- ・ 生えるのを防ぐため (空気) に触れないようにする
- ・ もし生えてきた場合は出来上がるまでそのまま置いておき、召し上がる時にまとめて取り除いた方が捨てる味噌の量は少なく済む

★味噌の保管方法と出来上がり後

- ・ 直射日光を避け、常温保存
- ・ ひと夏越えて、食べ頃の色合いになったら召し上がり時
- ・ 出来上がり後は時間の経過とともに色が濃くなったり、味にも変化が出てくるので冷蔵か冷凍保管がオススメ (味噌は冷凍しても凍らず、そのまま使用可能)