

【味噌の作り方】

準備するもの

1. 材料 : 大豆
麹
麹
食塩
種水（湯冷まし又は煮汁）
2. 保存容器：樽、カメ、ポリ容器、ホーロー容器のうち1点
（但し、夏の高温や日光から味噌が守れる厚みのあるものが理想的）
3. 加工道具： 大豆を煮る釜（圧力釜）
チョッパー又はすり鉢
ザル
広くて浅い容器
他

標準的材料 大豆1升（1.3kg）分を加工する場合
大豆1升は大人一人一年分の消費量に匹敵します。

材料	標準量	お好みの範囲
大豆	1.3kg	
麹	1.5枚	1～3枚
食塩	0.9kg	0.7～1kg
湯冷まし（煮汁）	1.4kg（L）	1～2kg（L） （麹の量により加減する）
出来上がり味噌重量	6.4kg	塩分濃度約14%

注、 麹1枚：麹1升分（重量0.9～1.3kg 乾燥の程度により変化する）

作り方

仕込み前日に大豆をきれいに洗い、大きめの容器で水に浸しておく。大豆は吸水して2倍以上の容積になる。

たっぷりの水で大豆を2～3時間煮る（又は蒸す）。親指と小指との間に大豆を挟み潰れるくらいまで。

シンが残らないように注意。

煮えた大豆は、熱いうちに汁をきり、チョッパー又はすり鉢でつぶす。

（大豆を袋の中に入れ、ビールピンでたたいてつぶしてもよい）

つぶした大豆に適量の湯冷まし（煮汁）と食塩を入れ、よく混ぜ合わせる。

（注：よく混ぜないと腐敗の原因となる）

人肌に冷えたら、もみほぐした麹と混ぜ合わせる。この時、柔らかさを調整する。

熟成した味噌とほぼ同じ柔らかさ、熟成したら少し柔らかくなる

保存のポイント

添加物を使用せずに半年から一年熟成させ、しかも、その後長期間食用にするものから保存には、ちょっとしたポイントがあります。

- ・ 保存には、しっかりとした容器を選び（桶、カメ、ホーロー容器、ポリ容器）味噌が直接、空気にふれないよう密封しておく
- ・ 発酵中カビはつきものです。細かな手入れさえすれば、特に難しいものではありません。

保存の仕方

表面を平にし、食塩を少しふり、ラップ・ポリ袋等で密封する。その上に押し蓋、重石をしておく。

ホコリが入らないように、覆いをする。

食べる時は、カビをきれいに取り、上下を混ぜてから小出しに使うこと。

使った後も、きちんと密封しておくこと。

保存期間と保存場所

- ・ 保存期間（味噌として食せるまでの期間）：4ヶ月～一年ぐらい
- ・ 食べ時（食べ初められる時期）：梅雨明け、夏の暑さが過ぎた頃（梅雨と土用が過ぎたら）がよい。
- ・ 保存場所：冷暗所、特に夏の期間、風通しがよく涼しい場所がよい。e x 地下室。縁の下家の北側階段の下とか
（悪い所：直射日光が当たる所、じめじめした所）