

# 初心者でもかんたん！手づくり味噌の仕込み方

材料：約 4 kg分

大豆…1 kg、 米麴…1 kg、 塩…400 g、 重石…約 2 kg

※前準備…大豆は良く洗い、12時間以上水に漬けます。

## ① 大豆を煮る

大きな鍋にたっぷりの水を入れ、指で挟んで楽につぶせるくらい柔らかくなるまで大豆を煮ます。



## ② 煮豆をつぶす

煮た大豆の水分を切り（※煮汁は取っておきます）、煮豆をすり鉢やビニール袋に入れてつぶします。つぶし加減で出来上がりの味噌の食感が決まります。



## ③ 大豆と塩と麴をまぜる

②に大豆・塩・麴を入れてよく混ぜます。（塩は 20 g ぐらい取っておきます）この時パサつく場合は大豆の煮汁を加えて、紙粘土くらいの固さに調整します。



## ④ 容器に詰める

③を丸めて容器に空気が入らないよう、隙間なく詰めます。表面を平らにして③で取って置いた塩を振り入れ、ラップを密着させ空気に触れないようにします。その上にフタをして約 2 kg の重石を置きます。



## ⑤ 天地返しをする

仕込んでから 2~3 ヶ月後、1 回目の天地返しをします。味噌全体をかき混ぜ、上下を入れ替えます。9~10 月頃に味噌全体をかき混ぜて上下を入れ替え、再び密封して保管します。

※ 仕込んでから約 9 ヶ月後から食べられます。

好みの味になったら冷蔵庫に入れて醗酵を止めてください。



## <ポイント>

☆ 月に一度、味噌の状態を見てください。

※カビやカビ状のものが発生しても、決して全部捨てないでください。カビ状の部分を取り除き、表面に塩をふりかけて密封し、菌の繁殖を抑えてください。

☆ 仕込みから 1 年以上保管すると、熟成が進みすぎて味が落ち、香りも悪くなる場合がありますのでご注意ください。

☆ 常温保存の場合、冬：約 15 度、春：約 20 度、夏：約 30 度、秋：約 20 度の場所で保存ください。