



2009年配布の「たまもの2」8ページもご覧ください。

味噌

材 料(約3.5kg分)

大豆 1kg

麦こうじ 1kg

塩 450～500g

作る時期

10月～5月頃

縁起をかつぎ4月は除く。

大豆は煮てつぶすと約2kgになります。こうじは米こうじでも分量は同じです。食塩濃度は11.5～12.5%。保存容器は豆の2倍量が入るくらいのものを用意します。

ポイント

重石は味噌の発酵を上下とも均一にするために必要。重石をしないとカビも発生しやすくなります。熟成したら重石は要りません。風通しの良い、直射日光の当たらない場所が理想的。保管

中、味噌の表面に液があがる場合がありますが、発酵が終わると中に戻るため、そのままにしておいても心配ありません。

食べ頃

保管場所やお好みで変わります。梅雨明け(7月中旬頃)に一度味噌の状態を見て薄茶色になっていれば出来上り。できあがった味噌は、冷蔵庫や涼しいところに保存すれば、一定の味が楽しめます。

作り方

- 大豆をよく洗い、2倍量以上の水に浸す(冬16時間、夏12時間)。ふやけた豆を、常にお湯がかぶるように差し水をしながら煮る。親指と小指で豆を楽に潰せるようになれば、煮上がりです。
- 煮上がった豆をざるにあげ、煮汁をきる(写真1)。煮汁は捨てないでとっておく。
煮汁のことを『あめ』とも呼びます。
- 煮豆が熱いうちに、すりこぎなどで押し潰す(粒は多少残っていても良い)(写真2)。ミンサーやフードプロセッサーを使っても良いです。
- 麦こうじ(写真3)と塩を良く混ぜ合わせ、塩切りこうじを作る。
こうじについては、甘酒のページ(春夏号23ページ)をご覧ください。
- 潰した豆が体温程度に冷めたら、塩切りこうじを加えて良く練り混ぜる。このとき、潰した豆がダメにならないように、とっておいた煮汁を少しずつ加えて粘土くらいのかたさにする。(写真4)
- 空気を抜くように、おむすびを作る要領で丸める。容器の底の方から隙間をあけないように押し付けながら、きっちりと詰め込む。味噌の表面をならし、空気が触れないようにラップで覆う。
- 中ぶたを乗せ、重石(800g位)をする。ホコリなどが入らないように、ポリ袋などで覆い、輪ゴムでとめて涼しいところに保管する。

