



## 手作りみそキット 補足資料



1.

大豆をボウルなどに移し、手でかき混ぜながら水で軽く洗います。

(大豆に付着しているホコリ等を洗い流します)

2.

大豆を洗い終わったら浸水します。

(水で8時間、ぬるま湯(40℃)で4時間程度)



3.

吸水を確認したら、煮ます。

(柔らかくなるまで3時間30分程度です。その際、たまに様子を見ながらかき混ぜ、注水して焦げ付きや吹きこぼれに注意してください。また、圧力鍋を使うと時間短縮ができます。)



4.

煮終わったら鍋のお湯を捨てて、あら熱を取ってください。

(お湯を捨てる際や煮豆を取り出す際は火傷にご注意ください)



5.

あら熱が取れたら、付属のビニール袋(2枚)を重ね、

その中に煮た大豆を入れ潰してください。

※潰し方の例：床に新聞紙等を敷き、その上に輪ゴム等で口を結んだ煮豆の入った袋を置き、足で踏み潰します。その際、ビニール袋が破れる場合があるのでご注意ください。

※ここで使ったビニール袋（1枚）は7. の行程でも使います。

※フードプロセッサーやミンサー等をお使いになると時間短縮ができます。



6.

大豆の形がなくなるまで潰したら、ボウル等の大きな容器に移し替え、潰した大豆と塩、米糶をまんべんなく混ぜ合わせます。

ある程度混ぜ合わせたら 水（150cc程度）を入れさらに混ぜ合わせます。

※ここで、前工程で潰し損ねた大豆があったら潰してください。



7.

前工程で混ぜ合わせたものを、空気を抜きながら樽に移し替えます。

移し終えたら5. の行程で使ったビニール袋を樽のサイズより少し大きく切り、空気が入らないように真ん中から外へ空気を押し出しながらかみその上に貼っていきます。

8.

最後に「おいしくな一れ！」を3回唱えてフタを閉めたら完成です。

暑い夏を越えて涼しくなるあたりまで、たまにフタを開けて様子を見てあげてください。

\*写真はすべてイメージです