

手作りみそのレシピ

用意するもの

- ・大豆を煮る鍋・みそを入れる容器 (4L 以上)
- ・ボール・ビニール袋・仕上げ用の塩 100 ~ 200g

1、大豆を洗う

流水で大豆をよく洗います。
虫食い豆やゴミなどを取り除きます。

2、大豆に吸水させる

洗った大豆 1kg「に対して、3ℓの水で一晩漬けます。大豆は水を吸収してまん丸から楕円型になり、約2倍の量になります。
※なるべく大き目の容器で吸水させて下さい。

3、大豆を煮る

大き目の鍋に、大豆が少しかぶる程度の水を入れ、強火で火にかけます。沸騰したら弱火にして、さし水をしながら3~6時間茹でます。途中浮いてきた皮はすくい取ります。ゆで汁を少量使うので、残しておきます。※圧力鍋を使うと時短できます。

4、大豆をつぶす

指で簡単に潰せるくらいの固さになったら、大豆をざるに上げ、豆をよーく潰します。保存袋などに入れて作業するとより潰しやすいです。豆は冷えると潰しにくくなりますので、温かいうちにつぶしますが、火傷には十分にご注意ください。

5、麴と塩を混ぜる

米麴 1kgと塩 400gをボールなどに入れて、よく混ぜ合わせ、麴に塩をまとわせます。塩なしセットのお客様はご自宅のお塩 400gと混ぜ合わせてください。

6、麴&塩と大豆を混ぜる

4で潰した大豆と、5で混ぜ合わせた麴と塩を混ぜます。この時に、3の大豆のゆで汁を少し入れて、耳たぶくらいの柔らかさになるまでよく混ぜます。

7、容器に仕込む

6で混ぜ合わせた仕込みみそを、おにぎり大ずつ手に取り、ハンバーグのように空気を抜きながら、容器詰めて行きます。空気が入らないように固く詰めてください。容器は100均一などのタッパーでも大丈夫です。容器はあらかじめ洗って水拭きし、焼酎などでアルコール消毒しておいてください。

8、仕上げ

容器にすべてのみそが詰め終わったら、表面を平らにし、容器のふちの汚れをふき取ります。みその上にラップを敷き、ラップの上から塩を乗せてください。※この時の塩は分量外です。

9、熟成

日の当たらない場所の常温に置いて、熟成させます。6ヶ月~1年熟成させてからお召し上がりください。食べ始めたら、冷蔵庫に保管してください。

塩分濃度約10%のみそが約4kg出来上がります。塩の量はお好みに合わせて調整してください。