

みそ作り

材料

茹でた大豆・・・1,900g 麴・・・800g 塩・・・400g

種水（大豆の茹で汁）・・・約200cc 塩・・・大さじ2

ポイント

※茹でる前の乾燥大豆=麴の量となります。塩は麴の量の半分です！

※種水は全部使用しなくてもOK！多く使うと柔らかい味噌でコクが出ます！

作り方

1. 茹でた大豆を袋に入れてつぶす
2. 麴をしっかりほぐし、塩400gを混ぜる **※しっかりとほぐすことで発酵が一律にすすみます**
3. 1・2をよく混ぜる。種水を好みによって少しずつ混ぜる **※耳たぶくらいの固さがベスト！**
4. 樽の中にビニール袋を広げ、塩大さじ2のうちの半量をふる
5. ソフトボール大に軽く丸めて、樽に叩きつけるように投げ込む。途中で平にしてさらに空気を抜く
※すき間が無いように、敷き詰めてください
6. 詰め終わったら、表面を平らにし、塩大さじ2の残りをふりかける。
7. ビニール袋をぎっちり閉めて紐でしばる **※しっかり空気を抜きましょう**
8. 上蓋を乗せ、塩で作った重石をのせて蓋をする
※漬物石よりも、塩1kgを袋に入れた重石をおすすめ！
9. 加工年月日を書いた紙を貼る。

保管時の注意事項

- ・冷暗所に保管！梅酒や納豆菌とは相性が悪いので、一緒に保管しないこと！
- ・お盆前後に一度開けて様子を見る。※たまり（水が浮かんで汗をかいたような状態）があれば、かき混ぜて上面を平らにして、焼酎を霧吹き等でふりかけ、作り方7、8を行い再度冷暗所で保管する。
- ・1度様子を見たら、時々確認し味見をして、かき混ぜる等の作業を行う。※上記参照
- ・食べ頃になったら、袋（ジップロック等）に入れて、冷蔵庫で保管する。冷蔵庫に保管すると、発酵が止まります！

カビが生えたときの対処法

白カビの場合

白カビは、産膜酵母（空気を好む菌）と呼ばれ、毒性は無いものの風味を損ねる可能性があるため、取り除くことをおすすめします！

黒カビ・青カビの場合

黒カビ・青カビの場合は、必ず取り除いてください！

※どちらのカビも、取り除いた後は天地返しの意味でかき混ぜてください。

※天地返しすることで発酵が一律にすすみます

簡単塩麴の作り方

材料

麴・・・300g 60℃のお湯・・・300～350cc 塩・・・100g

作り方

1. 炊飯器の釜に、麴と湯を入れてかき混ぜる
2. 保温スイッチを入れて90分保温する
3. ボウルに移し、熱いうちに塩を入れてよくかき混ぜて完成

ポイント

※完成後は冷蔵庫で保管してください！2ヶ月くらい保管できます

※材料が多くなった場合は、分量の割合さえ合わせられれば作り方の時間等は同じで大丈夫です

※ミキサーにかけると取り扱いが楽です♪

※魚・肉など、何にでもまぶして、一晩冷蔵庫において焼いたり蒸したり、揚げたりして食べると美味しいです♪

※味噌汁に入れても美味しいです♪