



手前味噌の作り方

《 材料 》 出来上がり約10kg

- ①農薬不使用大豆 約3kg
- ②生米麴 約3kg
- ③天然塩 約1,5kg



大豆



生米麴



鳥海山の塩

*ご注意

麴は、生タイプですので、傷み易いので7日以内にお使いください。

仕込みまでに期間があるようでしたら、麴に塩を混ぜて密封すれば2週間位は保存できます。

また、袋のまま冷凍保存での大丈夫ですが、仕込

(1)大豆を良く洗い、一晩水に漬けて置く。

この時、大豆に対して3~4倍の水を入れてむ際は、解凍せずに凍ったまま、ほぐしてお使いください。大豆に体積も2倍になりますので、大きめの容器をご使用ください。

(2)大豆を煮る。

一度沸騰した後は、弱火で煮てください。水がなくならないように注意して、浮いてきた皮は、すくって取り除いてください。

4~5時間して親指と小指で抓まんで潰れるくらいになりましたら、煮汁を捨てて冷まします。

(圧力釜で煮る場合は、蒸気がでてから20分位で煮えますが、釜によって性能が異なりますので参考としてください。)

(3)麴と塩を混ぜ合わせる。

大豆が人肌程度に冷めたら(30~40℃)、麴と塩を均一に混ぜるようにします。

(4)混ぜた材料を潰す。

ひき肉用のチョッパーや餅つき機があれば良いのですが、それらが無い場合は、厚めのビニール袋に

(3)を入れて破かないように注意しながら足で踏み潰すとよいでしょう。

手間があれば、すり鉢と擂り粉末でつぶします。ミキサーなどで、カットしない方がよいでしょう。

潰れた物をダンゴ状(味噌団子)にしてみ、ポロポロと崩れるようでしたら、水を加えてください。

水の量は、あまり入れすぎるとよくないので、手で握ってシツカリとダンゴにまとまるくらいが最適です。

この時、昨年の味噌を種味噌として(大豆1kgに対して100g程度)入れると発酵を助けてくれて昨年に近い味の味噌となります。

(5)樽に(4)を詰める。

樽には、大きなビニール袋を敷いて、その内側を熱湯やアルコールで内側を殺菌してください。

詰める時は、空気が入らないように、ダンゴ状の味噌を叩きつけるように入れます。詰め終えた表面にラップを密着させると、カビが入り難くなります。

味噌全体をビニール袋で包んで、口を紐や輪ゴムで縛っておくのもよいでしょう。

その上に、漬物石位の重石を置いてください。重石は、味噌全量の2割程度にしてください。

仕込み味噌が少ない場合は、重石をしなくても構いません。

(6)熟成させる。

仕込んだ味噌樽は、上蓋をしてできるだけ冷暗所に置いてください。この時、直射日光が当たる場所や温度が上がるような場所には置かないでください。腐敗する恐れがあります。

(7)出来上がり。

保存条件にもよりますが、概ね6ヶ月後くらいから食べられます。ひと夏越した方が熟成がすすみおいしくなります。

*3ヶ月程したら、天地返し(味噌の上下を入替える。)と均一に発酵して良い味噌に仕上がります。この時、重石は取り除いてください。

我が家では、3年寝かしています。色も銚色となり香り豊かな塩慣れした絶品の手前味噌ができます。