

# テーマ別料理教室

岡崎げんき館市民会議

2023年2月7日(火)

## こだわり味噌作り



↑ ジッパー付ポリ袋で仕込み…

夏を越せば! →



# 手作り味噌

2023. 2. 7

大豆	500g
米麴	300g
麦麴	200g
塩	200g

- ①大豆を洗ってポウルに入れ、たっぷりの水に半日から一晩浸す。
- ②ざるにあげて水を切り、圧力鍋に入れてかぶるくらいの水を加える。  
ふき出さないように落し蓋をする。
- ③圧力鍋を中火にかける。蒸気がでたら弱火にして、20分加圧する  
火を止めて圧が落ちるまで待つ。  
豆を指でつまんで、軽く潰れる位ならOK。

- ④大豆の煮汁をきり、煮汁を1カップ半位取り置く。
- ⑤米麴と麦麴、塩を別のポウルに入れ、まんべんなく混ぜ合わせる。
- ⑥大豆が手で触れるくらいのうちに、別のポウルに入れ手で潰す。さらに、マッシャー等を使って潰す。
- ⑦人肌程度に冷めたら、合わせた麴の半量を加え手で混ぜ混ぜしたら残りの半量を加えて更に混ぜる。
- ⑧取り置いた大豆の煮汁を少しづつ加え、耳たぶくらいのやわらかさになるまで混ぜる。
- ⑨直径10cmくらいのボール状に丸め、両手でキャッチボールをするようにして中の空気を抜く。  
ポリ袋の口を折り返し、袋の底に味噌団子を入れ、手で押しつぶして袋の底までしっかり詰める。
- ⑩味噌団子を袋の底に平らにならし空気の層を潰す。全部詰めたらポリ袋の上からしっかり押さえる。  
空気を抜きながら、袋のジッパーを閉じる。
- ⑪冷暗所(風通しの良い所)で熟成させる。

2～4ヶ月 麴が発酵して全体が柔らかくなりなじんでくる。

5～6ヶ月 夏になり気温が高くなってきたら、蓋つきの清潔な容器に入れ冷蔵庫で保存。

