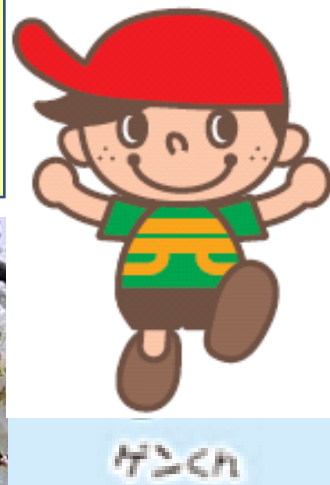


# げんき

岡崎げんき館市民会議

# はっしん!

2023年  
3月号



どんどん暖かくなってきます。外に出ませんか!

## ♪こだわり味噌づくり、〈栄養サポート部会〉

2月7日(火)、テーマ別料理教室で、手作りのみそを作りました。

材料(大豆 ふくゆたか・麴 米麴麦麴・塩 藻塩)にこだわり、麴の割合をスタッフで調合した。完成品は作りやすい分量約2キロ、チャック付きポリ袋に詰めて持ち帰りや保管の手軽さも実感できました。

参加者は12人で、スタッフとのコミュニケーションも取りやすく、楽しく味噌づくりに挑戦していました。





大豆の  
煮汁

食塩

麦麴

主原料の  
大豆です。

米麴

大豆を茹でてつぶし、麴と塩を混合したものと良く混ぜ合わせたらボール状に丸めて味噌団子にします。ジッパー付きのポリ袋に、空気を抜きながらしっかり詰めて熟成させます。



この味噌のレシピは、HP内の「げんきレシピ」に掲載しています。そちらも併せてご覧いただき、是非作ってみてください。