

国産大豆・米麴・麦麴・塩で無添加味噌を作ります

2021 年 4 月 24 日 13:00～14:00

〈材 料〉 1 名分 ※ 2 k g 程出来あがる

①大豆 500 g

②米麴 500g

③麦麴 250g

④塩 250 g ※容器の上に「振る分の塩」を少しはねておく

⑤食用アルコール又は焼酎 25 度 （仕込み容器をふき取るカビ防止用）

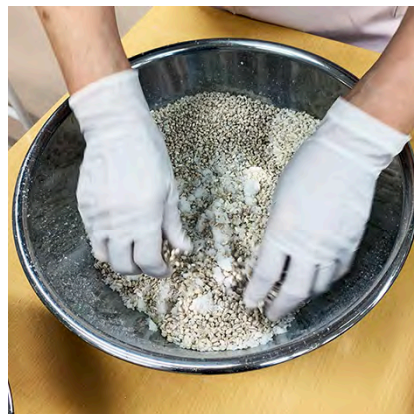
〈作り方〉

1. 大豆をよく洗い、大豆の 2～3 倍の水に一晩浸しておく
2. 圧力鍋（時短）で浸しておいた大豆を茹でる



【注意】 煮汁（種水）を取っておく

3. 米麴・麦麴・塩を良く混ぜ合わせる “塩切りこうじを作る”



4. 茹で上がった大豆を熱いうちにつぶす



親指と人差し指で楽につぶれる位

5. つぶした大豆を 40 度位に冷まし 3 の塩切りこうじと良く混ぜる



ハンバーグ位のかたさに煮汁【種水】で調整

6. 消毒した容器に味噌を丸め、打ち付けるように隙間なく詰める



ジップロックの利用も可

7. 表面を平らにし、ふちの汚れをふき取り、塩を振りラップで押さえ、落とし蓋で重しをする

