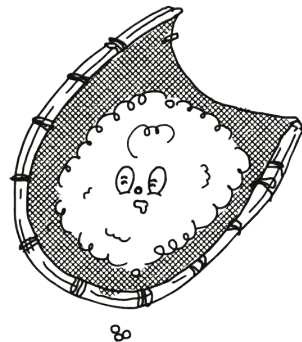
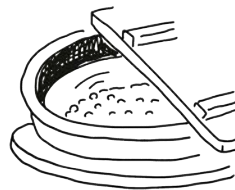


お味噌の作り方

出来上がり量約3kg 材料 / 大豆0.5升(0.7kg), 塩 400g, 糀1kg

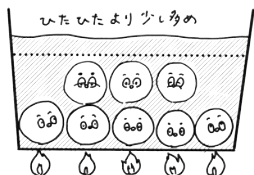
1

大豆をよく洗ってから一晩、水に漬けておきます。
水を吸った大豆は3倍近く膨れ上がりますので
余裕のある容器にたっぷりの水を入れておきます。



2

一晩おいた大豆をアクを取り除きながら約3時間煮ます。
水の量は大豆に対してひたひたより少し多めで、煮上がりの目安は
大豆が親指と小指で挟んでつぶれるくらいです。



COOL DOWN

3

煮上がった大豆のゆで汁をきり、潰します。
ミンチがない場合はスリコギやポテトマッシャーを使います。

4

潰した大豆は、人肌ぐらいまで冷めます。

※煮大豆の温度が高すぎると力を失ってしまいますので、
必ず冷ましてから混ぜます。



5

冷ました煮大豆に塩400gと水350ccを入れます。
塩と水が全体によく混ざったら糀1kgを入れ、さらに混ぜます。

6

きれいに洗った容器に空気が入らない様、
押し込みながら仕込み、表面を平らにならしめます。

7

空気をしっかり抜きながら広めにつけたラップを
三重に敷き、その上から塩を置きます。
(この方法を塩蓋と言ひ、雑菌の繁殖を防ぎ同時に
重石の代わりにもなります。塩の量は仕込んだ味噌の重量の15%)
ラップが一重や、表面ギリギリの場合、味噌の汁が上がり塩蓋の塩が
その汁を吸い込んでしまったり、ラップを外す時に塩がこぼれやすかったりします)

※重石の塩は、別途ご用意ください



お味噌は春までに仕込んで秋からが食べ頃です。
(表面にカビが生えてきますが取り除くときれいな黄金色のお味噌が
顔を出します。また天地返しと言ひ、梅雨時期に一度攪拌することによって
さらに旨みが増します。なお、この時期の若いお味噌を好まれる方も
いらっしゃいますのでお味見をお勧めします)



味噌の表面を
きれいにし
空気を抜きながら
ラップをし
その上から塩を置く

出来上がったお味噌はなるべく空気に触れさせないで、冷蔵庫の野菜室で保管する事により美味しさが
保たれますが、そのまま寝かせても発酵が進み、日を重ねるごとに独特な旨みが醸し出されます。
3年間じっくり寝かしたお味噌も美味です。

高木糀商店 ☎(076)252-7461

味噌作りの動画はQRコード(⇒)からご覧いただけます
<https://www.youtube.com/watch?v=762HRKwVt7c&t=9s>

