



## 手づくりみそ



材料（できあがり約4キロ／塩分約10%）

大豆 1kg

乾燥米こうじ 1kg

塩 400g

種みそ 250g（原材料に「アルコール」や「酒精」のないもの）

焼酎又はホワイトリカー 適量

60程度の保存容器（甕または珪瑯容器など好みのもの）

重石（出来上がりの30%の塩1.2kgをポリ袋に入れて使用してもよい。）



### 作り方

- ① 大豆をきれいに洗い、大豆の3〜4倍の水に一晩ひたす。
- ② 保存容器は内側を焼酎（またはホワイトリカーなど）でふき、除菌しておく。
- ③ 2倍ほどの大きさになった大豆をザルにあげ、水気を切り、鍋に大豆と新しい水（大豆の2倍の量）を入れる。アクを取りながら、親指と小指でつぶせるくらいの柔らかさになるまで3〜5時間ほど弱火でゆでる。途中大豆が水から顔を出さないように必要なら適宜水を足していく。
- ④ 大豆が柔らかくなるまでの間に、きれいに除菌したボールや鍋に乾燥米こうじと塩を入れて、両手ですり混ぜておく。
- ⑤ 大豆が柔らかくなったら、ザルにあげる。煮汁は捨てずに600ml程取っておく。40〜50℃までに冷ました④の種水を、450ml取り分け、③にまんべんなく注いでおく。
- ⑥ ザルにあげた大豆を、ミンサーやフードプロセッサーを使ってペースト状につぶしていく。（マッシャーやポリ袋に入れて麺棒でつぶしてもよい。）
- ⑦ 大豆がかたくてやりにくい場合は種水を大きじ1ずつ加え調整しながらつぶす。すりつぶした大豆が人肌まで冷めたら、⑤と種みそを加えてよく混ぜ合わせる。
- ⑧ 耳たぶくらいのかたさが目安。かたい場合は種水を大きじ1ずつ入れて調整する。⑦をボール状に丸めてみそ玉を作る。容器に3〜4個詰めたら、上から手でしっかりと押さえて空気を抜く。これを繰り返していく。
- ⑨ 表面を平らにし、ふり塩（小さじ1分量外）をする。ラップをはりつけ、重石をし、新聞紙などで包み、ひもでしばっておく。冷暗所に保管し、3か月後天地返しを行うと風味が増す。6ヶ月ほど熟成させたら出来上がり。



# みそ作りを 楽しむコツ

1 ● 塩と米こうじを擦りあわせる



2 ● 豆は指で押していくにゅっ！  
となるくらいまで茹でる



3 ● よく混ぜる



4 ● 種水でかたさ調整



みそにスツと指が入るようになるかたさに種水で調整

5 ● 丸めて空気を抜き（カビの原因になります）



6 ● 空気を抜くようにしっかりと押し付け



ラップは表面にしっかりとはりつけて！

三か月後に天地返しをします。

天地返しとは、仕込んだ味噌をいったん取り出し、天地（上下）を返す作業のことです。味噌が空気に触れることで発酵が進み、より香り豊かなお味噌へと熟成していきます。

7 ● 表面のカビ防止に  
表面にふり塩



8 ● 重石は塩を入れた  
ポリ袋で代用

