

## 平成 26 年度 味噌づくり教室 (市委託事業)

材料	大豆	1kg	たね味噌	200 g
	麴	1kg		
	塩	470g+30g		
	大豆の煮汁	400cc~		



道具	容器	10L~
	重石	2kg~
	ビニール袋	10L~(3枚~)
	ラップ	
	ビニール手袋	
	消毒用酒	



### 作り方

- ① 大豆をよく洗い、たっぷり(3倍)の水に一晩(冬は24時間)浸し、浸け汁ごと指で押し潰れるくらい1時間以上煮る。(アクを取る)
- ② ①が煮上がったらザルにあけ、熱いうちに粒がなくなるまですり潰し、人肌程度に冷ます。(煮汁は残しておく400cc~)
- ③ 麴をほくしながら、塩470gをすくいあげるようによく混ぜる。
- ④ ②の大豆と③とたね味噌を合わせ、煮汁で硬さを調整しながら、もみ込むように練る。
- ⑤ 両手で丸めて団子にして、空気を抜きながら、容器の中のビニール袋に打ちつけるように詰める。
- ⑥ 表面を平にして残りの塩30gを振り、ラップで、表面を覆う。
- ⑦ 空気を抜き、閉じて落とし蓋をし、重石を乗せ、ほこりが入らないように容器全体をビニール袋等で覆う。
- ⑧ 冷暗所で、約6ヶ月で出来上がります。(カビはその部分だけ取り除く)  
夏前に天地返しをするとよい。

大和市食生活改善推進協議会