

酵素をつかった味噌づくり

生きている味噌を作りましょう！食べましょう

青木薬局

生きている味噌は、発酵中に炭酸ガスを発生し続け、熟成後も酵母が活動し膨張していくので、通気口がないと爆発してしまいます。商品化されているパックや袋がなぜ破れないのでしょうか？

(答え) パックした味噌を加熱して酵母を死滅させたり、酒精（醸造用アルコール）で酵母の増殖を抑えているからです。

加熱殺菌処理は、善い菌も悪い菌も死滅させてしまいます。

生きている味噌は『生味噌』といわれ、発酵を抑えたり、カビを防ぐために冷蔵庫（5度以下）での保存が必要です。市販の味噌に使われている食品添加物は、表示の対象となっている物だけでも、漂白剤・保存料・栄養強化剤・酒精・調味料の5種類ですが、品数にすると5～10品目になります。

無添加表示の物でも、原材料が輸入品であれば、残留農薬も心配です。

体にとって、大切なタンパク質源であり、発酵食品の『味噌』

家族みんなが、安心して食べられる、お家の味のする『味噌』が、1番ですよね！！

◎材 料（味噌 約3.5kg分：塩分8%）

- | | | |
|---|-------|-----------------------|
| ┌ | ・大豆 | 1kg（有機もしくは国産大豆、新物） |
| | ・ふげん | 大さじ山盛り1（大豆を煮るときに使用） |
| ┌ | ・生麴 | 1kg |
| | ・塩 | 290g（天然塩） |
| | ・ふげん | 大さじ山盛り2 |
| | ・塩 | 大さじ山盛り1（味噌蓋用①） |
| | ・酵素飲料 | 約120cc（土がめ用、味噌蓋用、重し用） |
| | ・塩 | 大さじ1（味噌蓋用②） |

◎道 具

- ・土がめ 3号 5.4L *洗って天日干しして乾燥
- ・大きめの鍋 *大豆を煮るためのお鍋
- ・餅つき機 or フードプロセッサー or すり鉢 *大豆をつぶすための道具
- ・大きめのボウル
- ・重し 落とし蓋 または
1kg（天然塩1袋）
- ・無地木綿布 2枚（35cm×35cm）
*事前に水洗いし、糊を取り、天日乾燥させておく
- ・ひも 麻ひも等 *かめの口を閉じる時に使用
- ・新聞紙 1枚 *かめの口を閉じる時に使用
- ・ビニール ゴミ袋をはさみで開いて切った1枚分 *かめの口を閉じる時に使用

◎ 酵素をつかった味噌レシピ



1、大豆を洗い、ふげんを加えた水(*)に一昼夜浸す。

* 圧力鍋で煮る場合 - 水 2500cc

その他の鍋で煮る場合 - 3000cc

* 大豆を煮るお鍋に浸しておく、そのまま煮ることが出来るので便利!

* 大豆はふやけてかさが増えるので、**大きめの鍋**を使用する。

* 途中一度、天地返しをする。



2、大豆を煮る。

* 圧力鍋以外の鍋の場合 - 煮立ってから弱火にし、**約2時間**。

* 出来るだけ水は追加で加えないほうがいい。焦げそうな場合のみ様子を見ながら、少量加える。

* ふげんを加えることで、大豆の煮る時間が短縮され、柔らかく煮ることが出来る♪

* 指ではさみ、**簡単につぶれるくらいの柔らかさ**になったらOK!



3、大豆を餅つき機でつぶす。

* 鍋に残った煮汁を別のボウルにわけて、取っておく。

* 煮えた大豆が**温かいうち**につぶす。

* 餅つき機をお持ちでない場合、フードプロセッサーで数回にわけてつぶす。

* 様子を見ながら、8分ほどまでつぶす。**固い場合は、取りわけておいた煮汁**を少量ずつ加えて、つぶす。



4、生麴と塩とふげんを混ぜ合わせる。

* 大豆をつぶしている間にボウルの中で、生麴と塩、ふげんを混ぜ合わせておく。

* **手ですりあわせるように**混ぜる。

* 手の温かさで、麴が目を覚ます。



5、つぶした大豆を4のボウルに入れ、混ぜ合わせる。

* 麴をまわりに除けて、真ん中に、つぶした大豆を置く。

だまにならないように、力を込めて、じゅうぶんにもみ混ぜる。



6、味噌玉を作る。

* ハンバーグを作る要領で、**両手でキャッチボール**をしながら6個ほどの味噌玉を作る。



**7、土がめの内側に、まんべんなく酵素飲料を塗る。
味噌玉を土がめに投げつけるように、入れる。**

* 作った味噌玉の内1つは蓋として使用するので、1つだけボウルに残しておく（蓋用の味噌玉は若干小さめでもOK）。



8、空気が入らないように、びっしり詰める。

* 悪玉菌は酸素を好み繁殖しますが、善玉菌は酸素を嫌います。

9、8の味噌の上に、木綿布を1枚敷く。

* 空気を抜くように押さえつけながら、敷く。



10、布の上に、残しておいた味噌玉を敷きつめる。

* 平らにならし、端までしっかり味噌が行き渡るようにする。



11、味噌蓋の上に、塩大さじ山盛り1（味噌蓋用①）をふり入れる。

* 表面にまんべんなく行き渡るように、手で広げる。

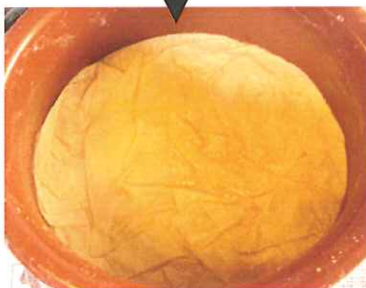
12、11の上にもう1枚の木綿布を敷き、2枚あわせて、内側に折り込む。

* 1枚目と2枚目の布をしっかりとあわせ、1枚目の布が外側に来るようにし、内側に折り込む。



13、上から塩大さじ1（味噌蓋用②）と酵素飲料をたっぷりかける。

* 布蓋全体がしっとりと濡れるくらい、酵素飲料を浸み込ませる。





14、重しの表面に酵素を塗り、蓋の上に乗せる。

* 重しの上からしっかりと押さえつける。



15、口部分に新聞紙とビニールをかぶせ、ひもでしっかりと結ぶ。

* 冷暗所に保存する。

* 3か月ほどで、辺りに酒蔵のような芳醇な香りが漂い始めます。
それまで蓋を開けないでください。



* 白いカビ状のものは、麹菌なので大丈夫！赤や緑、黒色などのカビは処理が必要！

→カビの部分を取り除き、味噌の表面を平らにして、薄く塩をふる。

→風通しのよい場所で保管する。

(温度や湿度の高い場所、空気の流れが悪い場所は注意！)

* お味噌ができあがったら、蓋用に使用していたお味噌

(布でくるまれた味噌玉1個分)は、

カビがなければ、そのまま混ぜ込みます。

ぬか床として使用することができます。

ジップロックなどの袋に入れ、きゅうりや茄子などを漬けると、

1～3日でお漬物の出来上がり！