

# 簡単！手作りみその作り方

日本食を代表する「発酵食品」の「みそ」が簡単に作れます  
旬の野菜をたっぷり入れた「みそ汁」で、元気いっぱい健康的に過ごしましょう

【用意するもの】

2Lのペットボトル、圧力鍋、ざる、ボウル、厚手のビニール袋、保存容器、アルコールスプレー  
あれば便利なもの・・・マッシャー、フードプロセッサーなど

【材料】できあがり約2.5kg分

大豆（乾燥）	500g
米こうじ	1000g
粗塩	300g（12～13%）
種水（煮汁）	適量

みそのでき上がり塩分濃度の計算方法

$\text{塩}g \div (\text{大豆(乾)}g \times 2.3\text{倍} + \text{麹}g + \text{塩}g) = \text{約}12\%$

$300 \div (1150g + 1000 + 300) = \underline{12.2\%}$

（塩分は11%以上は必要）

## ★事前準備（前日しておくこと）

①大豆はよく洗って、たっぷりの水に一晩つけておく。ペットボトルを使うと簡単です。

※2Lのペットボトルの容器に大豆を入れ、水を入れてふり洗い(2～3回)し、ペットボトルの口まで水をたっぷり入れて蓋をする。一晩横に倒して置く。時々ペットボトルを回しながら、豆全体をふっくらさせる。



## ★みそ作り当日

②大豆を、圧力鍋で煮る。

圧力鍋の半量ぐらいの大豆とつけ汁を入れる。（つけ汁は大豆がかぶるくらい）

ふたをして加熱し、沸騰しておもりが動いたら、弱火で20分、火を止めて15分おく。

※ 圧力鍋の大きさにより、2回～3回に分けて行う。

※ 固さの目安は、親指と小指ではさんでつぶれるくらい

※ 普通の鍋で煮てもOK。つけ汁を大豆がかぶるくらい入れて、あくを取り、焦げないように混ぜながら、3時間程度煮る。水分が少なくなったら水を足してね！

③柔らかくなった大豆は、煮汁と分けておく。

ざるとボウルを使い、大豆と煮汁に分ける。煮汁はそのまま冷ましておく。

※この煮汁を『種水（たねみず）』という。



- ④ 米こうじと塩をよくほぐしながら混ぜ合わせ、『塩きりこうじ』を作る。
- ⑤ ゆでた大豆をつぶして、『塩きりこうじ』とまぜる。  
厚手のビニール袋に入れて、袋の上から手で豆をつぶす。豆がつぶれたら、『塩きりこうじ』を入れて均一になるように、よくまぜる。

※ 耳たぶくらいの固さになるまで、つぶして混ぜます。かたい時は、取っておいた種水を少しずつ加えて、固さを調整します。

※ マッシャーやフードプロセッサーを使うと、よりなめらかなみそになります。

## 手づくりみその保管方法

少量なら、ジップロックのまま空気を抜いて保管しても OK！

### ⑥ 保存容器につめる

保存容器は洗って、水分をふき取りアルコールで消毒しておく。  
つめるときは、ハンバーグを作る要領で丸め、みその空気を抜きながらぎゅっと詰め込み、表面を平らにしておく。⇒空気が入るとカビやすい。  
つめ終わったら、表面に塩をふり、ラップをかけてみそとラップが密着するように押さえて、空気が入らないようにし、ふたをする。  
(カビ予防として、焼酎を拭きかけたり、ガーゼを敷き「酒かす」を敷きつめる方法もある。)

### ⑦ 保管する

仕込んだ日付を記入し、風通しのよい日光が当たらない場所で保管する。

※ あたたかくなる4月頃、カビが生えていないかどうか確認します。  
さらに、暑くなる5月～6月頃に再度確認し、冷蔵庫に入れます。  
※ カビが生えたら、カビをスプーン等で取り除き、平らにして、ふたをします。

みそ独特の色、香り、味があれば完成！  
冬に仕込んだみそは、夏を越して、秋の初め頃が食べ頃です！

### ⑧ 食べてみよう！

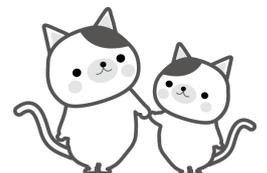
#### コーンと枝豆のみそ汁

材料：3～4人分

だし汁	600cc (3カップ)
みそ	30g (大さじ1と2/3)
コーン	適量 (缶・ホールタイプ)
枝豆	適量

#### 《作り方》

- ① 枝豆は塩ゆでして、サヤから豆を取り出しておく。
- ② 火にかけて温めただし汁に、コーンと枝豆を加える。
- ③ みそを溶いて、できあがり！



好きな具は何か？色んな具でみそ汁をつくろう！

