

必要な材料

まずは準備

● 少量みそセット(大豆・乾燥こうじ・塩)・・・1セット

● 種みそ・・・適宜(入れる場合は60g)

※酵母菌が生きているみそを加えることで発酵を促します
※原材料に「アルコール」や「清酒」がないものを選んで昨年手作したみそでもOK



必要な道具

混ぜる



塩とこうじを混ぜるボウル

ゆでる

鍋とざる
(ともに直径20cm前後)



つぶす



大豆をつぶす厚手のポリ袋(耐熱のもの)とめん棒
熱々の大豆をつぶすのでふきんを挟むのがおすすめ

● ボウルとマッシャーでもOK

詰める

容器の除菌用のアルコール
(35度以上のもの)
※キッチン用のアルコールスプレーは避ける



保存容器
(1L以上のもの)



みそを覆うラップ



仕上げのふり塩
(小さじ1程度を用意)

※重石をする場合、ポリ袋に塩(240g程度)を入れる



保存する

保存容器に詰めたみそ保存用の紙袋、新聞紙など



※透明容器の場合。ホーロー容器などはなくてOK

つくる前日に

1 大豆を洗って水にひたす

大豆を洗い、3〜4倍の水にひと晩(約12時間)ひたします。
※夏場は冷蔵庫へ



大豆は吸水すると、約2倍の大きさに

みその仕込みスタート

作業に入る前にまず手洗いを!

2 保存容器の内側と道具を除菌

アルコールをふきんなどに含ませ、保存容器の内側をふいて除菌する(その前に熱湯消毒をしておくとともに安心)。ざる・ボウル・マッシャーなども除菌しておくとい。

3 新しい水に替えて大豆を煮る

鍋に水けをきった大豆と新しい水(大豆の2倍の量)を入れ、火にかけます。途中アクをとり、湯を足しながら3〜5時間、弱火で煮る。大豆の皮が入っていてもOK。

※圧力鍋で煮ても



白っぽい泡状のアクをとる

親指と小指でつぶせるくらいのやわらかさになれば煮上がり

4 ゆでた大豆の煮汁をきる

3が熱いうちにざるにあげ、煮汁をきる。このとき、煮汁を捨てずに「種水用」として150ml程度取りおく。



煮汁の取りおきを忘れずに

5 「塩切りこうじ」を作る

除菌したボウルにこうじ、塩を入れて両手で下からすくい上げながら、すり合わせるようにしてよく混ぜる。



空気に触れさせることでこうじ菌の働きが活発に

6 「塩切りこうじ」をふやかす

人肌程度(30℃くらい)にさました4の「種水」(90ml)を5の「塩切りこうじ」に入れて混ぜ、そのまま10分ほどおいてなじませる。熱いとかうじ菌が死んでしまうので注意。



7 大豆を熱いうちにつぶす

厚手のポリ袋に4の大豆を入れ、熱いうちにめん棒や手などでペースト状につぶす。さめるとつぶれにくくなるので注意。



やけどに気をつけて。熱いので、ポリ袋の上にふきんなどを敷いて、その上から作業するのがおすすめ



ボウルとマッシャーでもOK

8 「大豆」「塩切りこうじ」「種みそ」を混ぜる

7の大豆が人肌くらいにさめたら、6、種みそ(入れる場合)を入れて、よく混ぜ合わせる。こうじをつぶさないようにやさしく。



粘土くらいのかたさに。もし、かたい場合は、4で取りおいた種水を小さじ1ずつ入れて調整する

9 「みそ玉」を作る

8を4〜6等分して、だんご状の「みそ玉」にする。みそ玉にして容器に詰めると空気が抜けるので、雑菌の繁殖防止に。



容器に詰めるときに空気が抜けやすくなるように、少しやわらかめに握るのがコツ

10 保存容器に詰める

みそ玉を容器に1〜2個ずつ詰めて上から手のひらや甲で押してしっかりと空気を抜く。これを繰り返す、最後は表面を平らにする。



11 表面にふり塩をしてラップを貼り付ける

10の表面にふり塩(小さじ1程度・分量外)をする。容器の内側と縁をアルコールできれいにふき、みその表面が空気にふれないようにラップを貼り付けふたをする。

※ポリ袋に塩(240g程度)を入れた重石をすると、カビ防止に



12 容器を紙で覆って冷暗所で保存・熟成

透明容器の場合は紙で全体を覆う。直射日光の当たらない、冷蔵庫以外の涼しい場所におく。湿気が多い場所は避ける。



紙袋に入れればOK

新聞紙などで覆っても

※ホーロー容器などの場合はそのまま冷暗所へ

約6カ月熟成させれば完成

※夏場は2〜4カ月程度

少量みそは「天地返し」はしなくてOK

レシピ監修:株式会社伊勢惣