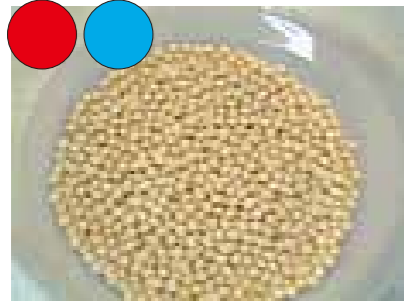
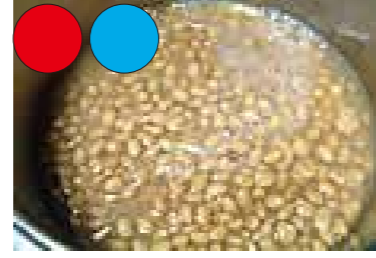


# 基本の味噌の作り方

1. 乾燥大豆は流水で洗った後、3倍量程度の、水に一晩浸ける  
一晩たったら浸けた水を捨てる



2. 圧力鍋に大豆を入れ、大豆表面が浸る程度の水を入れて火にかける(圧力が掛ってから弱火で30分▶火消す▶圧力が下がるまで待つ)  
※煮上がり目安は、豆を親指と小指で挟んで、潰せる程度です。2つに割れたり、固い場合は再度圧力をかけて数分煮ましょう。



※普通の鍋では吹きこぼれないように注意し、弱火で4時間以上煮ます。

手作り味噌セット、混ぜるだけの味噌セットの場合はこちら

3. 煮大豆はザルにあげ、水分を切った後ビニール袋に移し、潰す



4. 麴をほぐし、塩と混ぜる  
※塩切り麦麴を使う場合、塩は既に混ざっています  
※麦麴と米糍どちらも使う場合はここで混ぜる



5. 3.と4.をよく混ぜ合わせる



6. 味噌を丸めて保存袋に入れ、空気の残りやすい隅から隙間なく詰める



7. 保存袋にすべての味噌を詰めたら、空気を抜きながら平らに伸ばす  
ジップ部分をペーパータオルで拭き、口を閉じて仕込み完了



仕込み完了

仕込み完了後は、毎日1度表裏を交互に返しながら、常温で熟成。十五夜味噌セットは2週間、その他の味噌セットは2ヶ月ほど経過した頃からお召し上がりいただけます。完成後は冷蔵保存になります。自家製の加工食品に賞味期限はありませんが、酸味や苦味、異臭を感じた場合は『食べられなくなった』とご判断ください。

## 乾燥麦麴の戻し方 製品350gを戻すと約500gの麦麴ができます ※塩止め麦麴をご使用の場合は戻し不要です ここでは乾燥タイプの「糍屋の麦麴」の戻し方を記しています

■ 適当な大きさのバットやタッパーに乾燥麦麴を広げ、50℃程度のぬるま湯150ccを加える(大豆の煮汁を取っている場合は、それを加えても良い 煮汁だけで足りない場合は湯を足して150ccにしても良い)



■ 水分がムラなく広がるように、よくかき混ぜる 15分~20分おきに混ぜながら約1時間で完了



戻し完了▶前頁4.から再開

## 糍屋の煮豆の使い方 内容量500gですが、大豆は約300gになります。

■ 沸騰したお湯に煮豆を袋のまま入れ、10分間程度火にかけ、温める。温まったらザルにあげ、水分を切る。



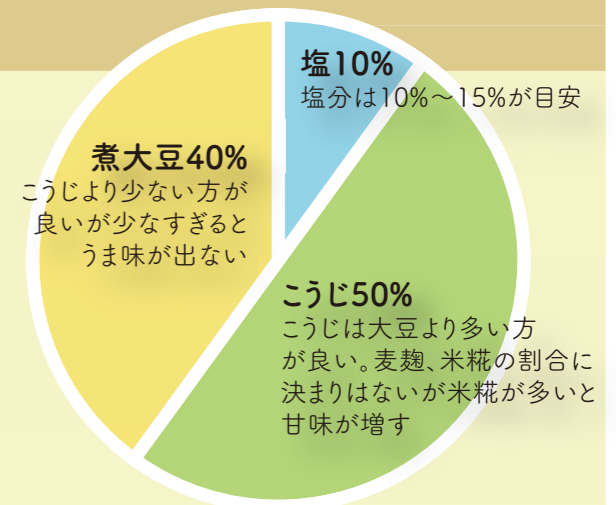
※煮豆を使用する場合は、左頁「基本の味噌の作り方」の「3.」から作業するので、本当にお手軽です  
大分県産大豆「ふくゆたか」と水だけで作っていますので、安心してご利用ください

### ■ 塩分を決める配合のルール

①まず塩分を決める。衛生的に味噌を作るためには一般的に10%程度の塩分が必要。仕込み量全体の10%~15%程度が目安。

②こうじは煮大豆より多い方が美味しくなる。例えば①で塩分を10%と決めた場合、残りの90%をこうじと煮大豆で分けるようになります。この時こうじの方が煮大豆より多いほうが良いとされます。この場合こうじ50%:煮大豆40%でもこうじ60%:煮大豆30%でもOK。ただし大豆が少ないと、うま味が少なくなります。

※煮大豆重量は乾燥大豆重量の2~2.5倍として換算します。  
※合わせ味噌の場合の麦麴と米糍の割合に決まりはありません。



## よくある質問

Q: 常温で2ヶ月熟成とありますが、どのくらいの温度ですか？

A: 普段生活している温度帯で結構です。キッチンやリビングなど目につきやすい場所で直射日光を避け置いてください。不衛生な場所での保管は避けてください。夏場の日中出かけている時に室温が高くなったり、冬場に冷え込んだりする場合も問題ありません。熟成中に様々な温度帯を通す方が、均一な温度で作るよりも深い味わいの味噌ができます。

Q: 熟成期間中にカビが生まれました。どうしたら良いですか？

A: フリーザーバッグを使用した味噌作りは、比較的カビの生えにくい方法ですが、カビが生えても心配はいりません。カビを見つけても、熟成完了までは口を開けず、それまで通り表裏を交互に返しなが、熟成完了日を待ってください。熟成が完了したら、口を開けてカビ部分を取り除き、それ以外の部分は美味しくお召し上がりいただけます。

カビが生えた食品をそのままにすることに抵抗がある方もいらっしゃるかもしれませんが、昔ながらの樽で作る味噌作りでは、表面にカビが生えるのは当たり前の現象です。また、ヨーロッパを代表する発酵食品チーズも表面に生えたカビを切り取って中を食べるように、発酵食においては、ごく一般的なことです。

Q: 旅行に出かけるので、毎日ひっくり返す作業ができないのですが、大丈夫でしょうか？

A: 数日間作業ができない場合は、冷蔵庫に入れて、お出かけください。冷蔵庫に入れておけば、熟成や雑菌の活動は抑えられます。お出かけの間は、冷蔵庫で熟成を一時停止させ、お戻りになられたら再度常温で作業を再開してください。

Q: 味噌が出来上がりました。賞味期限はいつまででしょうか？

A: 自家製の加工食品に、賞味期限は存在しませんので、食べられるか否かは、ご自身で判断していただくようになります。「酸味、苦味、舌を刺すような刺激、異臭」などがある場合は「食べられない」とご判断ください。

Q: 熟成途中にガスが発生し保存袋が膨らんできました。

A: 雑菌が入り込むのを防ぐために、口を少しだけ開けて、ガスを抜いてください。

## 注意点

●仕込みの前には、使用するボウルや手指をしっかり洗い、消毒用アルコールなどで殺菌し、衛生的に仕込みましょう。使う道具や手指が衛生的でない場合、熟成中にカビが生える原因になります。

●大豆は親指と小指で潰せるほどの柔らかさを目安にしっかり煮ます。大豆が堅い場合は、圧力をかけて再度10分程度煮てください。味噌が堅い時に大豆の煮汁を加える方もいらっしゃいますが、水分量が増えることで塩分が下がり、カビ発生や腐敗、酸敗などの原因になるため、弊社では、煮汁などの水分の追加はお勧めしていません。

●手作りの加工食品の場合、各家庭で衛生環境が異なるため、賞味期限は存在しません。

いつまで食べることができるかは各自でご判断ください。

主な目安は以下の3つです。

- ①酸味・苦味がある(酸味、苦味は腐敗、毒を示す味覚のシグナルです。)
- ②異臭がある(味噌以外の匂いがする場合や明らかな異臭は危険と判断してください)
- ③刺激がある(舌を刺すような刺激は危険と判断してください)

### 味噌作りセットについてのお問い合わせ

有限会社 糀屋本店 大分県佐伯市船頭町14-29  
TEL0120-166-355(受付時間月～土9時～17時)  
FAX0120-665-199 お気軽にお問合せ下さい

記載内容の無断コピー、転載はご遠慮下さい。 糀屋本店

# ハンバーグをこねるくらい簡単に 自宅でお味噌が作れます

①大豆を潰す



③保存袋に詰める



②大豆に麴、塩を合わせ混ぜ合わせる



④空気を抜いて広げて仕込み完了



## 味噌作りの手順

まず、お買い求めになったセット内容を下の4つからご確認ください。



● 手作り味噌セット  
(麦米合わせ味噌)

仕上がり約2kg

塩切麦麴1kg(食塩約240g含)  
大分県産大豆300g  
米糀160g  
フリーザーバッグ1枚



● 十五夜味噌セット  
(米味噌)

仕上がり約1kg

米糀500g  
乾燥大豆200g  
にっぽんの海塩80g  
フリーザーバッグ1枚



● 手作り麦味噌セット  
(麦味噌)

仕上がり約1kg

糀屋の麦麴350g(乾燥)  
糀屋の煮豆500g  
にっぽんの海塩100g  
フリーザーバッグ1枚



● 混ぜるだけの麦味噌セット  
(麦味噌)

仕上がり約1.5kg

塩切麦麴1kg(食塩約240g含)  
糀屋の煮豆500g×2袋  
フリーザーバッグ1枚

※仕上がり約4kgセットは当セット2個

お買い求めになった商品名上の色(●●●●)の手順を追ってお作りいただけます

詳しい作り方は中面をご覧ください。