

作る楽しみ!
 待つ楽しみ!
 食べる楽しみ!

1年生

味噌作り詳細

- ◎日時 2010年2月7日(日)
- ◎時間 10時~12時半
- ◎ところ 社南公民館
福井市種池2丁目206
- ◎参加費 2500円
(大豆、麴、塩、昼食代)
出来上がりの量は約4.2kg
- ◎持ち物 **カメ、茹でた大豆、煮汁**
塩麴、三角巾、エプロン

★作業に必要な消毒用のアルコールやキッチンペーパー、ミンサー、ラップ、ひもなどはこちらでご用意します。

★かめは久松の9.0L 5号サイズがおすすめです。

★分量 大豆1升(1.3kg)、麴1.2kg、塩600g、煮汁600cc

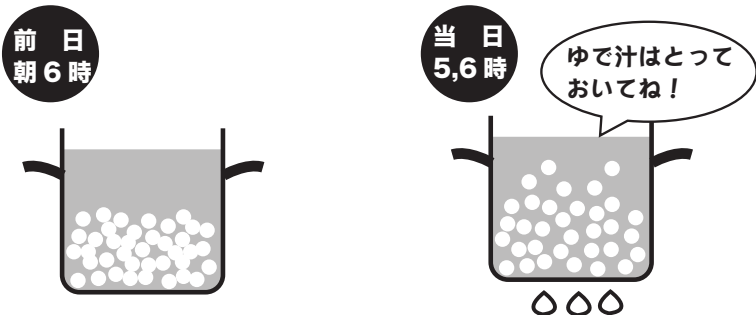
お問い合わせ

メイド・メイド主宰 野田 望美

URL→ <http://coco.mike.co.jp/made>
 MAIL→ made@mike.co.jp

おいしい手作り味噌レシピ

ココの段階は家での作業になります

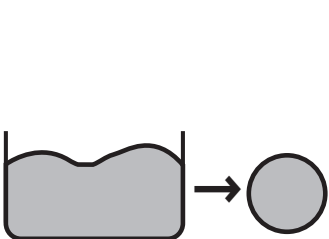


1. 大豆を水に浸す

大豆をキレイに洗って二倍のお水で24時間くらい漬けておきます。

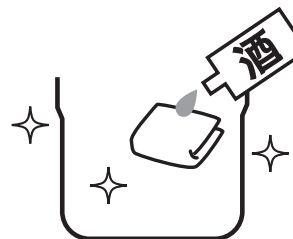
2. 大豆を煮る

水を捨て、新たな水をたっぷり入れ、弱火で3~4時間位煮ます。目安は指先で軽くつぶせるくらい。
 ★灰汁をこまめにとってね。
 ★差し水も必要です。



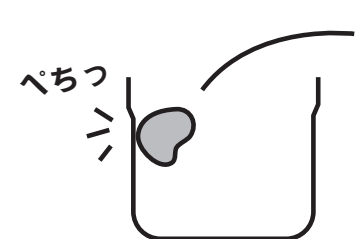
6. ボール状にする

5をボール状にして中の空気を抜きます。ソフトボールくらいか。



7. 容器を消毒

焼酎やアルコールをしみ込ませたキッチンタオルで容器を丁寧に消毒します。



8. かめにボールを投入

空気を抜くため、かめの壁にたたきつけるように味噌ボールを投げ入れます。



9. 表面を平らにならす

ボールを入れ終わったら、表面をへらかしゃもじで平らにならし、ラップをします。



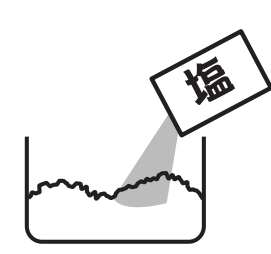
10. 封印

ふちについたみそをきれいにぬぐい、アルコールで消毒し、蓋をしめて紙をかぶせてひもでしばり、おしまいです。



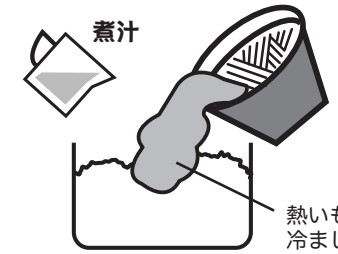
3. 大豆をつぶす

つぶし方はいろいろあります。ミンサーで、フードプロセッサーで、すり鉢で、ビール瓶で、足で・・・実現可能なものを選んでください。出来るだけ「熱いうちに手早く」が鉄則です。(^^)



4. 塩と麴を混ぜる

塩と麴をサラサラになるよう、むらなく混ぜ合わせます。



5. 大豆、煮汁を混ぜる

4につぶした大豆、煮汁を加えよく混ぜあわせませす。目安はハンバーグより少し固いくらい。

塩素などの有毒物質が出るものは避けて

必要に応じてラップの上に重石をしてね。