



# 作って楽しい、食べて美味しい手前味噌

味噌はなんていったって手前味噌が一番おいしい。でもせっかく作るのなら、安心できる材料で、作りたい。“チャンプルー”では、国産で、無農薬、低農薬、無添加の味噌造り材料を取り揃えています。

## 「あなたにもできる 味噌作りマニュアル」 新潟・星六さんの直伝による

材料 出来上がり 10kg の場合  
大豆 乾燥重量 2.8kg(煮上がり 6.65kg)66.5%  
麹 2.05kg  
塩 1.23kg(310g は麹とあわせる。920g が混ぜ塩)  
ふり塩 80g  
たね味噌 0.3kg ~ 0.5kg  
器具 全体的に大きいものを用意する。  
なべ(大豆の量の 4 倍の容量)  
豆をつぶすもの(すり鉢、うす、きね、ひき肉器など)  
木製のヘラ、しゃもじなど  
味噌を混ぜる容器(すし桶、ボールなど)  
仕込むピン、樽など  
ザル、はかり、落し蓋、さらし、おもし、ポリシート、ひも

手順  
大豆を洗う  
水に浸す。  
豆の量の 3 倍量の水に、冬は 24 時間、春秋は 12 時間漬ける。容器が小さいと、大豆があふれてしまうので注意。  
煮る  
煮立つまで強火で、煮立ったら弱火にし、2~3 時間。  
水を切らさないように。秤に大豆を載せ、指で押してみ、300g~500g の範囲でつぶれるようになればよし。  
煮汁を切る  
つぶす  
冷めないうちにつぶして広げて冷やす。(大きな粒がなくなるまで)  
水分量を調整する。  
大豆総量をはかり、乾燥重量：煮上がり重量  
1：2.38  
2.8kg：6.65kg  
なるように、水、塩で調整する。6.65kg より多くなった時は、100g の差に対し塩 15g を加える。  
6.65kg より少ない時は、湯冷ましを差の分だけ加える(塩は加えないこと。大豆の茹で汁は大変腐敗しやすい



ので使わないこと。) 混ぜる  
すし桶などに、大豆、麹、塩、種味噌の順にサンドイッチ状に重ね、酢飯を混ぜるようにシャモジで切るようにして混ぜる。こねまわさない。麹を大豆に均等に混ぜ込む。  
仕込み  
空気が入らないように、瓶や桶の中に少量ずつ押し込むように入れてシャモジで表面を平らにして、80g の振り塩をする。  
煮沸したさらしで表面を覆い、落し蓋をして重しをする(重しは味噌の重量の 1/2 は欲しい。水が上がったら軽くする)。ポリシートを被せ紐でしばる。  
発酵させる  
夏場、味噌が 30~35 になるところに静置する。(直射日光の当たらないところ。)梅雨明けに一度容器から出してまた元へ戻す。(風くれ、切り返しという。酸素を入れるため)メモ  
器具は熱湯をかけて消毒しておく。  
9 月末頃から食べられます。発酵状態のよい内側から食べる。表面から数センチは蓋として残す。  
大豆を浸した水を変えて煮るとアクを抜くことになり、色白の味噌になる。毛足のない白いものは酵母、その他はカビなので見つけ次第取り除く。

## 「玄米健康食料理」の味噌作り

浮津宏子(大揚社発行、星雲社刊)  
材料 大豆・・・1kg、麦こうじ・・・1kg、自然塩・・・420g、煮汁・・・2/3 カップ  
道具 木製樽又はカメ、竹の皮又は晒布、重石  
作り方  
大豆はよく洗って、2 割増しの水(7.5 カップ)に浸し、3~4 時間置いて、そのまま圧力鍋に入れます。(鍋が小さいときは半量ずつにします)  
沸騰してから約 30 分で火を止め蒸らします。(指でつまむとつぶれるほど)  
麦こうじを手の平でもみほぐし、塩を加えてもみまぜておきます。

をザルにあけ、ボールなどに入れて軽くすりこ木で押しつぶします。  
の温度が人肌(約 38 度)になりましたら、と煮汁を加え、良くまぜ合わせます。  
容器を熱湯で洗い乾燥させたものに軽く塩をふり、をダンゴ状に丸めてポンポンと叩きつけながら入れて、ゆきます。  
表面を平らにし、塩少々をまぶして竹の皮をキッチリと容器に合わせて切り、何枚か交互に重ねて置き、押し蓋をして重石をのせます。  
和紙又は包装紙をかぶせて紐で結びます。



## 「マザーアース・キッチン」の味噌作り 鶴田静(柴田書店刊)

材料  
大豆とこうじをおなじ重量 塩を大豆の 15~40%(大豆とこうじを同じ 2kg ずつ、塩を 800g で約 7.5kg 分、5kg に対して塩 2.5kg で約 16kg のみそになる) あれば焼酎  
道具  
鍋や釜 ボールかすり鉢 すりこ木かマッシャーかミキサーなど 樽やかめの容器と落としぶたさらし布 重し 紙と紐  
作り方  
大豆を 3 倍の水につけて一晩ふやかし、指でつぶれるほど柔らかく煮るか蒸す。よく水切りをして熱いうちにつぶす。  
こうじと塩と一緒にしてもみほぐし、大豆が熱いうちにまんべんなく混ぜ合わせる。ぱらつくようだったら、大豆のゆで汁を加える。  
容器を焼酎か熱湯で消毒し大豆を詰める。この時、だんご状に丸め、容器に叩きつけるように投げ入れて、空気を抜く。  
表面を平らにして、空気にふれないようにさらしを覆い被せ、落とし蓋をして重しをのせる。容器に紙を被せて紐でしばる。日の当たらない涼しい場所に置く。  
味噌を仕込むのは 11 月~3 月頃、とくに寒中に仕込む味噌が雑菌が入らずおいしくできます。  
土用の頃に天地返しをし、秋口から頂けます。塩をきつく致しますと長持ちし、2 年くらい置いて頂けます。米味噌も米こうじを用いれば同様に出来ます。

## 「食べ物づくりで遊ぼう」の味噌作り 八田尚子、土橋とし子(晶文社刊)

材料(出来上がり約 7.5kg の量)  
米麹・・・2kg、大豆・・・2kg、塩・・・800g  
作り方  
米麹は両手でパラパラともみほぐします。  
塩(分量の 1 割は残しておくこと)とまぜあわせる。  
かめは熱湯をかけて消毒しておく。  
大豆は洗って 3 倍の水に一晩つける。  
大豆を煮ます。煮加減は親指と小指を大豆を縦につまんだら、ラクにつぶれるぐらいが目安です。(煮る際、アクが出るのでふきこぼれないように注意。煮汁が少なくなったらさし水をする事)  
大豆が熱いうちにすりつぶす。ポテトマッシャーはなかなかよらしい。ミンサー、ミキサーは楽ちんだけど均一で手造りの風味に欠けるのです。  
の大豆が熱いうちに の米こうじと混ぜ合わせる。  
パサパサするようなら大豆の煮汁を加えて調節する。  
残してあった塩の 1/3 くらいをかめの底へふり入れる。  
を両手でお団子を丸めるようにして入れていく。空気が入らないようたたきつけるようにたたきつけて、投げ込みましょう。思い切り投げ込んでね。ストレス解消しましょう!! それ一つ  
さらしでおおい、かめとの境目はさらしをねじってつめる。かめにふたをし、さらに紙をかぶせて紐でしばる。  
保存

1 ヶ月後  
水分をすったさらしを新しいのにとりかえる。  
3~4 ヶ月後  
カビがはえていたら表面をすくいとりましょう。  
5~6 ヶ月  
天地がえし(全体をよくまぜること)  
おいしく食べられるのは仕込んで最低半年後、1 年はねかせたいものです。ではがんばって下さい!!!  
すっかり料理上級者だよ。



こうじは 2 週間前までにご予約願います。

乾燥の玄米こうじ、麦こうじもあります。