

手前みそど作る  
みそするは  
最高です!

# おやこ つく 親子で作ろう 手作り味噌

さかえまち児童館  
おやつづくり  
2015. 11. 14

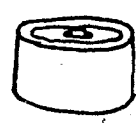
## ざいりよう 材料 (できあがり1kg分)

- 大豆 250g
- 糀 (こうじ) 300g
- 塩 125g

生でも乾燥でもOK  
児童館では生糀を  
つかいます。

### 必要な道具

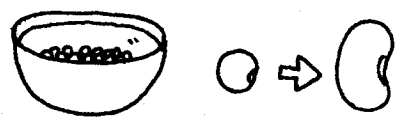
- 大きめの鍋・ざる
- マッシャー・すりこぎ・すり鉢
- 味噌を保存する容器 (チャック式ポリ袋など)



プラスチックの容器などを使うときはホウトリカーどふいて消毒します。

## つくりかた 作り方

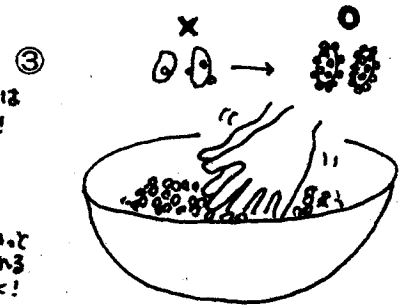
① (味噌を作る前の晩にやる)



大豆はざるに入れてよく洗い、たっぷりの水に一晚(8~12時間)ひたしておく。大豆が2倍の大きさにふっくらふくらみます。



たっぷりの水で大豆をゆでる(約3時間)おやゆびとこゆびではさんでみて、ねちゃっとつぶれるくらいまでゆでる。



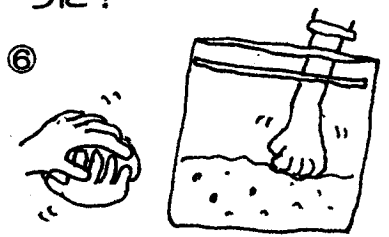
ゆでているあいだに、こうじと塩をポウルの中でまぜあわせる。てをすりあわせるようにして、こうじのつぶひとつひとつに塩がくっつくように!



ゆでた大豆をつぶす。マッシャーやすりこぎなどを使って温かいうちにつぶしていく。フードプロセッサーなども使えます。



③の塩をまぜたこうじと④の大豆をまぜる。よくまざるまで、力を入れてしっかりこねる。ハンバーグのたねくらいのかたさにする。かたすぎるようなら、大豆をゆでた汁を入れてちょうせいする。



空気が入らないようにぎゅ!と。しっかりつめていきます。

みそ玉をつくる。空気を抜くようにたたきながらまるめていき、しっかり冷ましてから、ようきの中につめていく。空気が入らないようきっちり。重しをして熟成すればできあがり!

# みその保存方法

手作りみそはとてかんたん。  
ぜひ毎年チャレンジしてみてください!

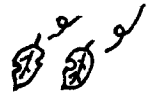


## ◆味噌の保存方法

持ち帰り後は下記をよくお読みいただき、各ご家庭の責任で保存をお願いいたします。

- ・チャック式ポリ袋で空気が入らないようぴったり密封してください（カビ防止）
- ・直射日光を避け、冷暗所に保管してください。
- ・味噌の重さの半量の重しを乗せましょう。たまり（液体）が上がってきたら重しを半量にしてください。
- ・たまりが上がってきたら混ぜ込んでください。
- ・カビが生えたらその部分だけスプーン等で取り除いてください。
- ・10か月後からが食べごろです（仕込みは11月なので9月以降）
- ・プラスチックの樽などに仕込む場合は、ホワイトリカーで湿らせたペーパータオルでよく拭き、消毒をします。

## 花屋さんに教えてもらいました！おいしいみそを作るコツ



### ◆仕込みは寒くなってから

11月から4月にかけてはみその仕込みに適した季節。仕込んだら10か月から1年間は熟成させます。

### ◆よく混ぜる・よくこねる

塩と糀を混ぜるとき（塩切り糀）、塩切り糀とつぶした大豆を混ぜるときはよく混ぜてよくこねます。混ぜていないところから痛んでくるので、まんべんなくしっかり混ぜましょう。

### ◆熟成は通気性の良い冷暗所に

熟成には北側で通気性の良い場所がおすすめ。押し入れなど開け閉めをよくする場所でもOK。高温多湿になりやすい台所はカビが繁殖しやすいので避けましょう。

### ◆ときどき様子を見て

熟成中は1、2度はふたを開けて状態を確認しましょう。カビが発生していてもその部分を取り除いて再度密閉すれば大丈夫です。

### ◆開封後も常温で

通気性がよく湿気の少ないところなら開封後も常温保存できます（1年間が目安）。置くほどに熟成が進むので熟成を止めたい場合は小分けして冷蔵庫へ。



手作りみそは  
おいしいよ〜

## みそ料理 アラカルト



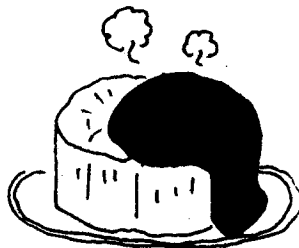
### みそやきおぼろじ

みそ…小さじ1  
ごま油もぬると  
風味UP!!



### みそマヨ

みそ…大さじ1  
マヨネーズ…大さじ1  
大人向けにはセブ味を

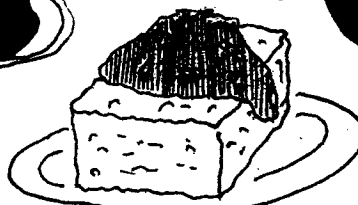


### ゆずみそ

みそ…大さじ2  
さとう…大さじ1  
みりん…大さじ1  
だし汁…大さじ1.5  
ゆずの皮…少々

### ねごみそ

みそ…大さじ2  
長ねぎ…1本 みじん切  
卵黄…1コ  
かつおぶし…4g  
みりん…大さじ1



まぜあわせて 厚切魚に  
広げトースターで表面を  
やいてできあがり

### みそしる



手前みそど  
おいしい毎日!!

