

手作りみそ



材 料 (出来上がり量 約4kg弱)

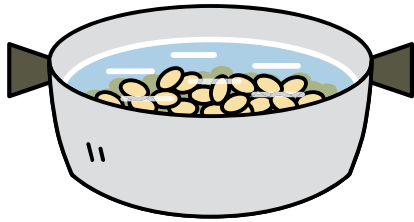
・大豆 1kg ・生こうじ1kg ・塩400g

用意するもの

・仕込む容器(かめ等) ・押しぶた ・重石(塩でも可)
 ・消毒用焼酎(霧吹き入り) ・ポリエチレンラップ ・厚ポリ袋
 ・大きな飯台やボール(練り合わせに使用) 等

作り方

①



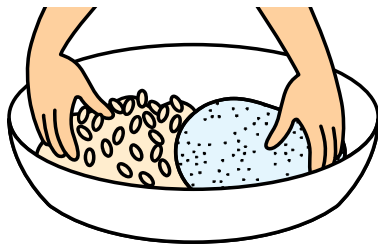
大豆は洗い、3倍以上の水に15時間以上つける。

②



柔らかくなるまで煮る。途中水を足しながら、吹きこぼれないように注意。大豆が常に水に浸っている事。(3～4時間くらい煮て、親指と薬指でつまんでつぶれるくらいに)

③



こうじと塩をパラパラになるように混ぜ合わせておく。(塩きりこうじ)

このとき塩を一握り、振り塩用にとっておく。

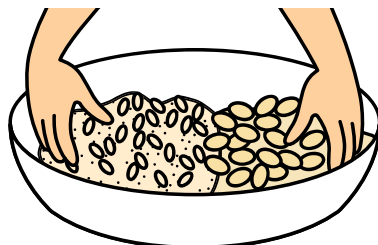


④



煮上がった大豆はザルにあげ汁をきり、熱いうちにつぶす。厚めのポリ袋を利用するとよい。(熱いので軍手などを利用して)

⑤

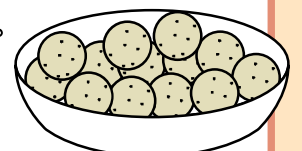


つぶした大豆が人肌程度に冷めたら③の塩きりこうじと合わせてよく混ぜ込む。

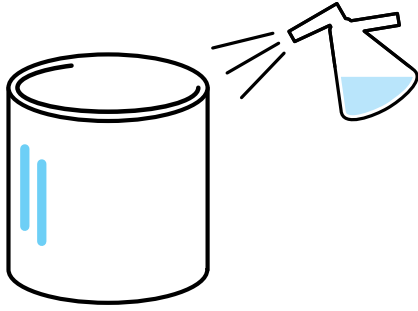
固いようなら大豆の煮汁を少し加える。

(煮汁を加え過ぎないように注意)

それを片手にのる位の団子状に丸める。

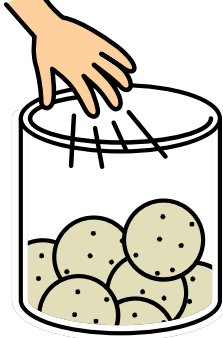


⑥



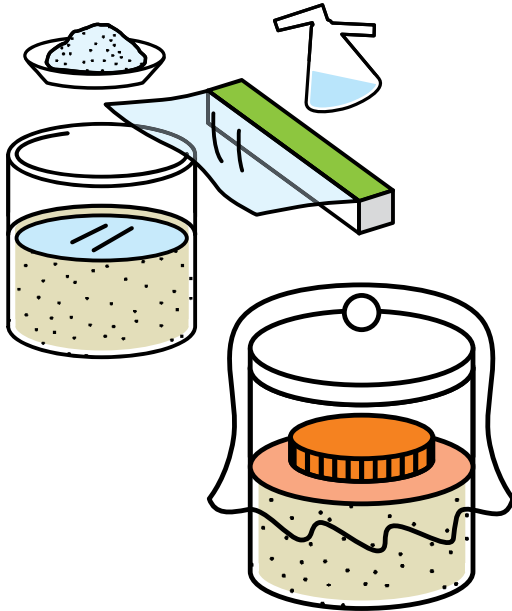
漬け込むかめ等を用意。煮沸消毒ができれば、かめ、押しぶた、重石などもやっておくとよい。できないときは、よく洗い、熱湯を十分に掛けて、度数の高い焼酎などを吹きかけておく。

⑦



かめの底に塩を少しふり、丸めた団子を容器の底に叩きつけるように入れていく。(なるべく空気が入らないように注意する)

⑧



団子を入れたら表面を平らにならし、残りの塩をふる。焼酎を吹き付けてラップを張り付ける。押しぶた、重石をのせふたをする。包装紙などで覆いしっかりと縛る。仕込んだ年月日を書いておこう。

温度変化の少ない冷暗所で10カ月から1年寝かせると熟成しておいしいみそになる。(床下収納庫などが適しているが、その他には、北側の押し入れ、階段下など温度変化の少ない場所を選ぶ。冷蔵庫に入れてはだめ)

*使用する道具、容器は、煮沸するか消毒し、手をよく洗い作業にかかること。

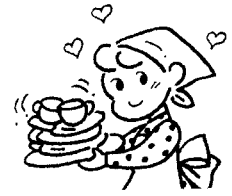
*みそを出すとき(蔵出し)は、ラップをそーっとはずし、もし、カビがあればカビのところだけを取り除く。かめの内側を焼酎を浸みこませたふきんなどで拭き、全体を混ぜ合わせる。蔵出しの後も冷暗所または、冷蔵庫で保管する。(蔵出し後は、冷蔵庫に入れてよい)

*天地替え(切り返し)を行うとよりおいしいみそになるが、初心者は、カビを呼ぶことに繋がるのでやらないほうが無難。やらなくても十分おいしくなる。

*塩加減を少な目にするなどの調節はしないこと。食べる時に量などを加減して減塩しよう。

*重石は、豆と同程度の重さ。押しぶたをせず、ラップの上にポリ袋に小分けして入れた塩を重石がわりにのせると良い。

みそを毎日食べよう!



😊 意外と簡単! 手作りみそ

大豆を一晩水に浸し柔らかく煮る → つぶす → 麴と塩を混ぜ、つぶした大豆とこね合わせる

→ 熱湯消毒したカメ等に詰め込む → 表面に塩を少し降り重石をして熟成する(半年~1年)

そぼろみそ

挽肉 100g	挽肉を炒めその
みそ 60g	他の調味料で
砂糖 50g	味付ける。
酒 50cc	
しょうがみじん切り少々	

みそタンドリーチキン

プレーンヨーグルト 1カップ	
みそ 大4	
カレー粉 大2	材料を混ぜ大き目
塩 小 1/4	に切った肉とともに
もも肉 2枚	にポリ袋に入れて
	2時間~1晩漬ける。

みそマヨネーズ

みそ 小1	材料を良く合わせ
マヨネーズ 大1	混ぜる。
レモン汁 少々	
ごま油 少々	

田楽みそ

みそ 50g	材料を合わせ煮溶か
砂糖 60g	し、片栗粉でとろみを
酒 50cc	つける。
だし汁 50cc	
片栗粉少々	

1カップのみそスープ

みそ 大1	材料をラップに包んで
かつお節 少々	おく。湯 180cc で溶か
わかめ 少々	す。

マグロのみそ漬けのたれ

みそ 3 : 酢 1 : 砂糖好み

豚肉・きゅうりの味噌漬けのたれ

みそにみりんを適量混ぜる。

なんちゃってめか漬け

みそ 80g	混ぜ合わせて野菜
プレーンヨーグルト 200g	を漬ける。
	漬け床も、調味料と
	して使える。肉野菜
	炒めの味付け等に。

みそじゃが団子

じゃがいも 200g	じゃがいもはスライスして
バター 10g	レンジで柔らかくする。
みそ 大1	ジャガイモを潰し他の材
片栗粉 大3	料と混ぜ丸める。フライパン
	で弱火で焼く。

ホットケーキミックスでみそマフィン

ホットケーキミックス	100g	卵	1コ	柔らかくしたバターとみそ、砂糖をよくすり混ぜ、溶いた卵を少しづつ入れる。 ホットケーキミックスを入れゴムベラで混ぜ、牛乳も入れて混ぜ、型に流し、180℃で25分焼く。
みそ	大1	砂糖	70g	
バター	50g	牛乳	60cc	

みそ入り水ようかん

寒天	1本	寒天は水で煮溶かす。 アズキ、味噌、砂糖を混ぜ合わせ、①の鍋に3回に分けて、よく混ぜながら入れる。 荒熱が取れたら、型等に流し入れて冷やし固める。
水	700cc	
あずき(缶)	400g	
みそ	大2	
砂糖	大2	

お釜ケーキ・みそ味

(5〜5.5合炊き炊飯器1台分)

米粉(または薄力粉)	80g	バターを室温に戻し、砂糖を加えよくすり混ぜ、溶きほぐした卵を少しづつ加えながらよくすり混ぜる。 米粉とベーキングパウダーを混ぜ合わせて入れ、ゴムベラで混ぜる。炊飯器の内釜に流し入れ、炊飯スイッチを押す。切れたら、竹串を刺し何もついてこなければ出来上がり。べたつくようなら、もう一度スイッチを押し時々竹串でチェック。
ベーキングパウダー	小1/2	
バター(無塩)	40g	
砂糖	40g	
たまご	2コ	
みそ	大1	

しいたけのみそマヨ焼き

生しいたけ	大4コ	しいたけの軸は石ずきを取り、細かく刻む。みそ、マヨネーズ、麵つゆ、刻んだ軸を混ぜ合わせる。しいたけのカサに乗せて、オーブントースター等で3〜4分焼く。
みそ	小1	
マヨネーズ	大1	
麵つゆ	大1	

コンニャクのみそバター炒め

こんにゃく	1枚	こんにゃくは、ホークで刺し適当な大きさにちぎり下茹でする。フライパンで空入りして、チリチリ音がしてきたら、みそとバターを加え、全体にからめながら炒める。
みそ	大1	
バター	大1	