

麦みその作り方



みそづくりの道具は、洗浄・除菌
(食品用アルコールや熱湯消毒)
をして使用してください。

麦みその材料(出来上がり量 約 2.4kg)

生麦こうじ : 1kg
乾燥大豆 : 450g
(水煮大豆 : 約900g)
塩 : 250g
水 (大豆の煮汁) : 240ml

※大豆は煮ると約 2 倍の重量になります。

①乾燥大豆を水につける

- 大豆を水で洗い、大豆の4倍量程度の水を加えて10時間以上つける。

②大豆を煮る

- 大豆を大きめの鍋に入れて火にかける。
- 沸騰したら弱火にして、アクが出たら取り除く。
- 水面から大豆が出ないように水を足しながら3~6時間煮る。(指でつまんで簡単につぶれるまで煮る)

※圧力鍋を使えば20~30分でやわらかくなります



③塩と麦こうじを混ぜ合わせる

- 麦こうじに塩をまんべんなく混ぜ合わせる。
(麦こうじ・塩の固まりをほぐす)



④大豆をつぶす

- 煮上がった大豆の水気を切り、熱いうちに豆の形がなくなるまでつぶす。(大豆が冷めるとつぶしにくくなります)

大豆のつぶし方

- ▶すりばちを使う
- ▶マッシャーを使う
- ▶厚めのポリ袋に入れ手で



※大豆が熱いので、やけどにお気を付けください

⑤大豆と麦こうじを混ぜる

- つぶした大豆が人肌くらいに冷めたら、③の塩と麦こうじを加え、水(もしくは大豆の煮汁)を入れる。
- 大豆とこうじのムラがなくなるまでしっかり混ぜる。



⑥みそを容器に詰める

- 空気をしっかり抜くイメージでボール状に丸めて、容器の底に詰めていく。
- 隙間ができないように手で押し込む。(出来るだけ空気が入らないようにする)
- 全部詰め終わったら、表面が平らになるよう整える。



⑦みそを熟成させる

- 味噌に空気が触れないように、表面にラップをかぶせる。
- 重しをのせる場合は、落しぶたなどをおいて重しをする。
(重しは味噌の出来上がり重量の30%を目安にする)
- ほこりが入らないようにふたをする。(密閉容器の場合は時々開けてガス抜きをする。重しをのせてふたが閉まらない場合は、新聞紙などで全体を覆いひもでしばる)
- 直射日光の当たらない風通しの良い所で熟成させる。
(寒い時期は発酵が進みにくいため、暖かい場所に置いてください)

※味噌が出来上がる目安 : 24°Cで2~3ヶ月の熟成
(味噌がお好みの味になりましたら冷蔵保管してください)



※写真のように表面にカビが生えることがございますが、カビが生えた部分を取り除けば問題なくご賞味頂けます。

- 本品や麦みそづくりに関するお問い合わせ、お気づきの点がございましたら、下記アドレスへお問い合わせください。
株式会社シマヤ みそ事業部 miso@shimaya.co.jp