

みそ

材料	約 1kg 分
大豆	150g
水	600cc(大豆の約 4 倍)
米こうじ	450g
あら塩	90g
大豆のゆで汁	280cc
焼酎またはホワイトリカー(35 度以上のものがよいでしょう)	大さじ 1 程度

必要な道具

大きなボウル、マッシャー、ジッパー付き保存ポリ袋(大)、容量 3L 程度のシール容器(タッパー)、みそと同じくらいの重量の重し(塩や皿など)



1

大豆は分量の水に、8 時間ほどつけておきます。



2

十分にふくらんだら、水ごとなべに入れて、4 時間程度、手で簡単につぶせる程度の柔らかさになるまで、コトコトと煮ます。
途中で水分が減ってきたら、湯を足していきます。



圧力なべで煮る場合

鍋によって異なりますが、圧力強で 20 分前後が目安です。



3

ポリ袋とシール容器の内側を、焼酎を含ませたキッチンペーパーでふき、消毒します。



4

ゆで上がったら、分量のゆで汁を取り分け、大豆をザルに取って、湯を切ります。大きめのボウルに大豆を入れて、温かいうちに、マッシャーでしっかりとつぶします。



5

このくらいまでつぶします。



6

米こうじと塩を混ぜ合わせておき、冷めたつぶし大豆に、こうじを加えて、手で混ぜます。





7 大豆のゆで汁を少しずつ加えながら、しっかりとみ込みます。



8 全体にしっとりするまで、ゆで汁を加えます。



9 できたら、空気を抜きながら、直径 5cm 程度のボール状に丸め、みそ玉を作ります。



10 ポリ袋の口を広げ、みそ玉を上から落として、空気を抜きながら、つめていきます。



11 ポリ袋の空気を手でよく抜いてから、ジッパーを閉めます。



12

シール容器の中にジッパーを上にして入れます。
みそ以上の重しをのせて、ふたをします。



13

風通しが良く、暗く涼しい場所を探して熟成場所にします。

14

10日たったら、天地返し(みそを空気に触れさせる)をします。
手を清潔にし、ジッパーの口を開けて空気にふれさせます。
こぼれないように外からもんで、全体をなじませながら混ぜます。

15

再び、しっかりと空気をぬいてジッパーをしめ、シール容器に入れて重しをします。



16

夏季なら2~3カ月、冬なら3カ月~半年たつと、熟成が進み、色が濃くなります。
匂いや色、味を見て、好みの状態になったら、冷蔵庫に入れて熟成を止めます。
清潔な別の保存容器に移し替えてもいいでしょう。





米こうじ

こうじには、麦や豆もあります。
使うこうじによって、今回の分量を目安にしながら、大豆や塩の分量を加減しましょう。



梅雨時期は、みそ表面に白くカビが生えることがあります。
そのときは、その部分を薄くそぎ取り、再び空気をしっかりぬいて、熟成を続けます。



カビ