



⑥味噌玉を作り、かめや多機能容器に詰める

しっかりとこねて混ざったら 12 等分(1個500g程度。ソフトボール1個分程度)にして丸め、おにぎり状の味噌玉を作ります。かめや多機能容器の内側に大高酵素飲料を 60ml 塗ります(雑菌を防ぎ、発酵を助けます)。味噌玉を1個残して、かめや多機能容器にバシッと投げつけるように詰めていきます。味噌の間に空気が入らないように、隙間なくびっしりと詰めます。

⑦表面に1枚目の布蓋をする

詰め込んだ味噌の上から空気を抜くように押さえながら、表面を平らにならし、その上に1枚目の木綿布で布蓋をします。

※木綿布はかめや多機能容器の直径よりも若干大きめのものを2枚用意しておき、味噌づくりの前に水に一晩浸し、布についた糊を、洗剤を使わずにこすり洗いし、煮沸消毒をして天日干ししておきます。



⑧布蓋に残りの味噌玉を敷き詰め、塩をふる

残しておいた味噌玉1個を布蓋の上に敷き詰めます。平らにならし、上から大さじ2杯の塩を振ります。

⑨2枚目の布蓋をする

次に、2枚目の布蓋をきっちり貼り付け、1枚目の布の端と合わせ、内側に折り込み、大さじ2杯の塩を振り、大高酵素飲料 140ml を布蓋全体がしっとり濡れるぐらいに染み込ませます。この味噌蓋の工程によって、塩と大高酵素飲料の力が合体して空気を遮断し、雑菌を防いでくれます。



⑩ラップをして重石を乗せて保存

空気が入らないようにラップで蓋をした後、その上に落し蓋をして重石を乗せ、シール蓋をした後、日光の当たらない風通しの良い冷暗所に保存します。3ヵ月経ったら、辺りに酒蔵のような芳醇な香りが漂います。それまでは蓋を開けずに待ってください。季節や保存環境によって発酵の進み具合が違いますので、寒い時期には4ヵ月以上待つこともあります。良い香りが漂い始めたら、上下2枚の布蓋の間の味噌をはさんだまま4ッ折りにして取り出してみます。ポチポチと白っぽい斑点は麹菌ですので問題ありません。赤、黒、緑など色付きのカビが生えていた場合は、きれいに除去して布蓋ごと捨てます。

⑪熟成期間は仕込みの時期によって異なります

3～5月の春の時期に仕込む味噌は3ヵ月後ぐらいから食べることができます。熟成期間はお好みによってさまざまですが、熟成期間が長くなるほど味噌の色が濃くなり、コクが出てきます。9月後半から翌年2月にかけて仕込む味噌は発酵が遅くなりますので、芳醇な香りがしてくるまで待ってください。9月後半の早い時期に仕込んだ味噌は4ヵ月後ぐらいから食べることができますが、11月以降の寒い時期に仕込んだ味噌はひと夏越した頃が食べごろです。塩の味が丸くなります。

【レシピ監修：大高酵素(株)大阪支店・宮下和彦】



簡単にできる減塩タイプの手づくり酵素味噌のレシピ



材料(出来高約8kg、塩分8%)

大豆(国産) 2kg
 麴(生の麴、甘酒用でも可) 2kg
 塩(海洋塩、岩塩など) 600g
 植物醗酵食品『ふげん』 大さじ2+大さじ山盛り2
 水 5ℓ(大豆の2.5倍)
 ※圧力鍋利用の際は4.4ℓ(大豆の2.2倍)
 塩 大さじ4強(カビ止めに使用)
 大高酵素飲料 200ml

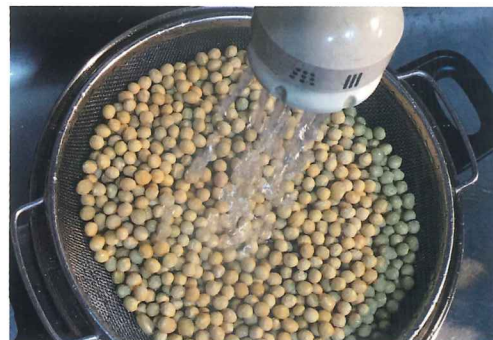
用意する道具

■多機能容器もしくは陶器製のかめ
 ■木綿布 1m(布蓋用・半分に切る)
 ■大きめの鍋(大豆がふやけると3倍に膨らむ)
 ■重石(仕込んだ味噌に対し1割の重量)
 ■食品用ラップフィルム(味噌がめの蓋代わり)
 ■寿司桶もしくは大きなボール2個
 ■餅つき機(ゴムへらと長い柄しゃもじ)もしくはハンドブレンダー

作り方

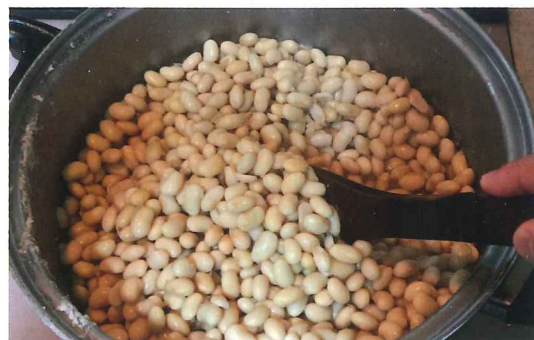
①大豆をよく洗い、水に浸す

大豆をよく洗い、ゴミを取り除き、植物醗酵食品『ふげん』大さじ2杯を加えた水に30時間浸します。大豆はふやけて3倍程度に膨れますので、大きめの鍋に浸しておくと、そのまま火にかけることができて便利です。水が少ないような気がしても、加水しなくてもよいです。煮る直前に、大豆の上下が入れ替わるように鍋を振り混ぜます。



②大豆を煮る

大豆を火にかけ、沸騰してから中・弱火で3時間ほど煮ます。大豆を浸した水以外に水は追加しないでください。焦がさず、吹きこぼしがないように注意してください。吹き上がるまでに2～3回、火から下ろして鍋を上下に振り混ぜます。豆の煮上がりは、親指と人差し指で軽く大豆をはさみ、簡単につぶれる柔らかさになったらOKです。圧力鍋を使用する場合は、沸騰するまで強火にかけ、沸騰したら弱火で15分煮ます。15分経ったら、鍋の圧が抜けるまで自然放置しておきます。



③煮上がった大豆をつぶす

煮上がった大豆の表面温度が70℃ぐらいになったらザルに上げ、餅つき機に移します。鍋に残った煮汁は捨てずにとっておきます。温度に注意しながら餅つき機で7～8分程度つぶします。ご自宅に餅つき機がない場合は、ハンドブレンダーなどを使用したり、器具がないときはビニール袋に入れてつぶしてください。



④塩切り麴を作る

餅つき機などで大豆をつぶしている間に、寿司桶もしくは大きなボールに麴を入れ、塩 600g を加えて混ぜます。麴と塩を両手に揉み込むように混ぜると、手の温かさで麴が目覚まし、香りが立ちます。



⑤塩切り麴につぶした大豆を加えて混ぜる

④の塩を加えた麴を寿司桶もしくは大きなボールの回りに除けて、真ん中に③のつぶした大豆を置き、植物醗酵食品『ふげん』大さじ山盛り2杯を振りかけます。かたまりがないように丹精込めてしっかりと揉み混ぜます。広げすぎると温度が下がりますので、作業は丁寧に素早く行ってください。全体が硬い時は⑥でとっておいた煮汁を加え、硬さを調節し、十分に混ぜ合わせます。

