



米こうじで作る

手づくりお味噌

麹の発酵で楽しみましょッ!

撮影料理・スタイリング／kumie ochi
構成／naoki onishi

♥
手づくり味噌を上手に利用して体に良い健康生活

寒

Komemiso

1月～3月 ゆったり発酵する寒い時期
お味噌を仕込むとより豊かな味わいに！
米麴と煮大豆で作るやさしい味わいです。

yururin



撮影料理・スタイリング／kumie ochi
構成／naoki onishi

手づくり米味噌

材料

大豆	200g
米こうじ	200g
塩（天日塩）	75g

焼酎（アルコール分 35%）・水



作り方

- ・お鍋に洗った大豆と水 600ml 入れ 24 時間浸す。
- ・そのまま火にかけ柔らかくなるまで煮る。
（※途中差し水をする・煮汁は大豆がつねに浸るくらい）
- ・火を止めそのままさらに 24 時間置く。
- ・再度火にかけ、煮あがった煮汁カップ 1 杯(200ml)を取っておく。
- ・煮あがった大豆をざるにあげ水気をきり、熱いうちにすり鉢などでまんべんなくすり潰す。
- ・ボールに乾燥米こうじと塩、つぶした大豆を入れよく混ぜ合わせ煮汁を少しずつ加えながら、耳たぶくらいの柔らかさに調整する。
- ・おにぎり大くらいに丸め、味噌作り容器に空気が入らないようにすき間なく抑え込んで詰め込む。
※空気を抜くことで、雑菌の繁殖抑制になります。
- ・表面を平らにし、焼酎を表面に適量ふりかけラップで表面を密着させる。
- ・かるく重石をして蓋をし、その上から新聞紙などで包む。
- ・冷暗所で約半年から 1 年程度熟成させる。

ゆるり発酵を楽しみましょう！！