

新しい年の始まりです

自家製手作りみそを作ってみませんか？



材料

塩、米麴、大豆の3つです。



出来上がり分量

1 kg

のみそができます



みそ作りの手順

1.大豆を煮る

大豆を洗う

- ① 大豆を洗い、1度水を切る。
- ② 大豆の量の3倍の水に**一晚**(8~10時間)浸しておく。大豆が2倍以上にふくれる。
- ③ 浸けていた水を捨てて新しい水を加える。大豆がかぶるくらい **たっぷり**の水を鍋に入れる。



大豆を煮る

- ① 鍋を火にかけしばらく置くと灰汁が浮いてくる。取り除きながら20分ほど煮る。(お湯が減ったら水を追加する。)
- ② 1度火を止め、鍋の水を捨てる。大豆をザルに上げさっと水洗いする。
- ③ もう一度水を入れて煮る。1度沸騰させ、その後弱火で**4~5時間焦がさない**ように煮る。



大豆を打ち上げる

- ① 大豆が煮えたか指で確認する。

親指と小指で軽くつぶれるようになったらOK。



注意 十分に煮あがった大豆をザルに上げる。この時、**煮汁**を多めにしておく。

2.麴をほぐして塩を入れる

- ① 麴をよくほぐす。
- ② 十分ほぐれたら塩をふって混ぜる。



バラバラの麴に塩がついていることが大事。



この作業をしておくとも2週間くらい常温で麴を保管できる。

3.大豆をつぶし材料を混ぜる

- ① 大豆が手でさわられるくらいの**温かい**状態の大豆をつぶす。
- ② **人肌程度に冷めたら**塩切りした麴と混ぜ合わせる。
- ③ 取り置いていた**大豆の煮汁(80cc)**を少しずつ加え固さを**耳たぶ**くらいに調整する。



4.みそ団子をつくる

ハンバーグを作るように空気を抜きながら直径10cmくらいのボールくらいの団子を作る。



みそを全部詰めたら完成



5.容器に詰める

ポリ袋の底にみそ団子を入れ手で押しつぶしてしっかり詰める。



6.保管する

空気を抜きながらポリ袋のジッパーをしっかりと閉める。



7.熟成する

日の当たらない涼しい場所で常温保管。

8.完成

4か月から6か月後に甘みが出て塩辛さがなくなれば完成★



みそだけで作る漬物

材料(野菜 350gの材料)

にんじん……100g
大根………120g
きゅうり………1本
しょうが………30g
みそ………100g

ポイント 季節の野菜や好みの野菜
を使ってみましょう。

もちみそピザ

(もち2個分の材料)

切りもち………2個分
みそ………小さじ1
みりん………小さじ1
長ねぎ………20g
生しいたけ………2個分
ピザ用チーズ………大さじ1
オリーブ油………大さじ1

ポイント もち以外に油揚げやぎょうざ
の皮を使っても良い。

みそ玉

(5個分の材料)

みそ………30g(小さじ5)
白ごま………小さじ1
粉かつお………小さじ1

ポイント 粉かつおを煮干し粉や昆布茶
に変えてアレンジしましょう。

1個分 エネルギー14Kcal たんぱく質1.7g 脂質1.5g 食塩相当量0.7g

みそは日本の伝統的な発酵食品です。整腸作用があり、免疫力の低下を防ぎ肌もきれいにしてくれます。疲れた時のみそ汁は身体が潤います。自家製にすると自分の好みの豆やこうじ、塩を厳選して作ることができます。素材のうまみが引き出されたふっくらと柔らかく仕上がったみそで今年は料理を美味しく作ってみませんか？



作り方

- ① にんじんと大根は厚めのひと口大に、きゅうりは大きめの乱切りにする。しょうがは大きめに切る。
- ② 食品用ポリ袋に①と味噌を入れ、軽くもんで冷蔵庫で半日おく。浅漬けなら2時間ほどでもよい。
- ③ 野菜についたみそを除いて食べる。しょうがは食べる時に薄切りにする。

1人分

エネルギー56Kcal たんぱく質2.4g 脂質0.7g 食塩相当量1.2g



作り方

- ① 長ねぎはみじん切り、生しいたけは薄切りにする。
- ② クッキングシート(またはアルミホイル)はもちより少しの大きめに切り、その上にもちを置く。フライパンでもちがやわらかくなるまでフタをして弱火で焼く。
- ③ みそとみりんを混ぜ合わせ、もちの表面にぬる。長ねぎとしいたけをのせチーズをのせる。
- ④ チーズがとけるまでふたをして弱火で焼く。

1人分

エネルギー142Kcal たんぱく質3.5g 脂質3.7g 食塩相当量0.3g



作り方

- ① ボウルにみそ、白ごま、粉かつおを混ぜ合わせる。
 - ② ①を5等分し、1個ずつ丸める。みそ玉を5つ作る。
(好んで切り干し大根、わかめ、ねぎ、しょうが、とろろ昆布などを少量入れて丸めてもさらにおいしいみそ玉ができる。)
 - ③ 1つずつラップで包む。
 - ④ 冷凍庫に入れて保存する。
- みそ汁が欲しい時に、みそ玉を取り出し、お椀に入れて、お湯を注ぐと簡単に素早く美味しいみそ汁が完成♪



保健センターでも希望者が集まって楽しくみそ作りに挑戦しました。出来上がったみそは各自宅で熟成中です。次回は、西条産裸麦で挑戦したい、完成品を持ち寄って西条産野菜で料理に挑戦したいなどの声もあり、裸麦や西条産の食について親しむ機会となりました。



(西条産裸麦の麴)

