

## みそのつくり方

◎分量…米こうじ(1袋) 850g、大豆 500g 赤穂の天塩 250g  
大豆の煮汁 100~150 cc

◎調理具…鍋(または圧力鍋)、ザル、ボウル、ナイロン袋、ナイロンシート、タル、ゴム手袋、ふた 落としふた、重石

- ① 大豆は洗ってから一晩、たっぷりの水に浸しておく。
- ② 一晩浸しておいた大豆の水を切り、鍋に大豆と水をたっぷり入れ、大豆をやわらかく煮る(3~4 時間程度、親指と小指ではさんでつぶれるくらい。煮ている時に水が蒸発して大豆が水面より上にならないように時々水を足すなど注意して下さい。)  
煮あがったら分量の煮汁をとっておく。このときとった煮汁に塩を一つまみほど入れておく。(煮汁の腐敗を防ぐため)  
**【圧力鍋を使用すれば早く煮ることができます。最初はふたを開けて沸騰させ、灰汁を取ったあと圧力をかけて 2~30 分ほどで煮あがります。】**
- ③ 煮あがった大豆はザルで煮汁を切って、手でさわれるくらいまで冷まし、ナイロン袋に入れ、手でしっかりと押しつぶす。
- ④ ボウルに米こうじ、塩を入れ混ぜておく。そこにつぶした大豆、煮汁を入れさらによく混ぜ、均一になったら一握みずつ程の団子状に丸める。
- ⑤ ④で団子にしたものをタルの中に少しずつ隙間なく、空気を抜くように詰め込む。表面を平らにし、付属のナイロンシートを密着させ、落としふたをしておく。この時、重石をしておけばカビが少なくなります。(重石がない場合は使わない皿など 2~300g のものでも可。)
- ⑥ ふたをして熟成させる。  
みそはある程度気温がないと熟成しません。冬~春に仕込み、夏を越して 9~10 月頃になれば食べられるようになります。出来るまでは冷蔵庫には入れないでください。