

おいしい味噌を手作りしよう！！

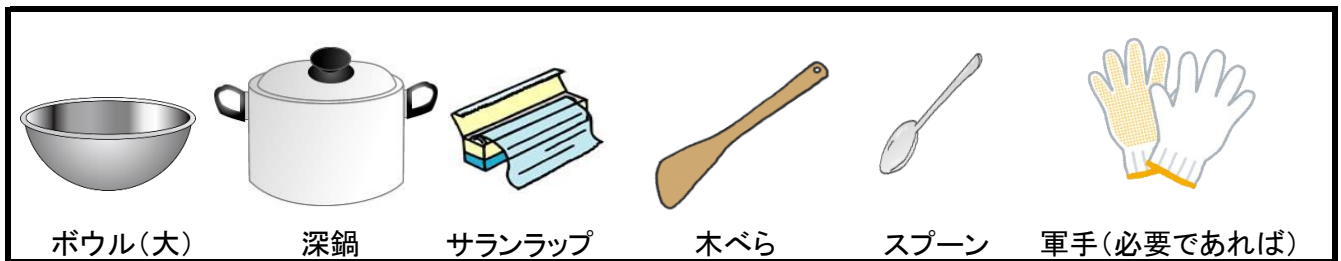
◎みそづくりセットの内容




- ・ 煮大豆(レトルトパウチ)180g入り 1ケ
- ・ 麴 200g入り 1ケ
- ・ 塩(透明の袋) 80g入り 1ケ
- ・ ビニール袋(大) 1枚
- ・ 味噌の容器(蓋付き) 1ケ
- ・ おもしろ用の塩(緑色の袋) 1ケ
※重石の袋は開けないでください。













セット内容の仕様は変更になる場合があります。

◎学校で準備するもの



		作り方	ポイント
1		深鍋にパウチがひたひたにつかるくらいの水を入れ、沸騰させます。沸騰したらパウチを入れ、5～7分加熱します。	やけどに注意
2		加熱が終わったらパウチを開封し、中身をビニール袋(大)に移します。	パウチの中身はすべて袋に入れてください。熱いのでやけどに注意して作業しましょう。
3		熱いうちに袋の中の大豆をつぶします。つぶし終わったら、冷ましておきましょう。	やけどに気を付けながら作業しましょう。必要であれば軍手を使用してください。 大豆の粒々がなくなるまで(ペースト状になるまで)根気よくつぶしましょう。 袋が破けないように気をつけましょう。

4		<p>ボウルに麴を入れ、バラバラに崩します。崩し終わったら塩を加えてよく混ぜます。</p>	<p>麴を崩してばらばらにし、塩を加え均一になるようによく混ぜましょう。 (麴や塩が固まっている場合は塊を崩してください。) 塩がよく混ざっていないと酸っぱい部分ができます。</p>
5		<p>4の中にすりつぶした大豆を入れ、よく混合します。</p>	<p>すりつぶした大豆は必ずひと肌以下に冷めていることを確認してから混ぜましょう。熱い状態で麴と混ぜると香りの悪い味噌になってしまいます。 ここでよく混ぜることが味噌がおいしくなるポイントです。</p>
6		<p>出来上がった仕込み味噌を透明パックに隙間なく詰めていきます。5cmぐらいの団子状にして、少しずつ詰めていきましょう。軟らかくて団子状にならない場合はスプーンを使って少しずつ詰めましょう。</p>	<p>パックの1/3ぐらいの高さまで味噌を入れたら、隙間がないように手やスプーンを使って押し込みます。隙間がないことを確認しながら、少しずつ詰め込みましょう。 空気が入るとカビの原因になります。</p>
7		<p>入れ終わったら、パックのふちに付いた仕込み味噌をティッシュなどでふき取ります。きれいになったら約30cm×30cmの大きさにカットしたサランラップで味噌の表面を覆い、味噌と空気が触れないようにします。</p>	<p>ラップが味噌と密着するようにしましょう。ラップを味噌に押し込むようにして覆うとうまく出来ます。</p> 
8		<p>おもしろをのせます。</p> 	<p>サランラップで覆った上におもしろ(緑色の袋)をのせ、上から見た時に味噌が見えないように整えてください。整ったら蓋をして完成です。</p>
9		<p>シールに仕込んだ日を書きパックに貼りましょう。風通しのよい、25℃前後の場所で保管をします。 高温多湿・直射日光の当たる場所は絶対に避けてください。</p>	<p>仕込んだ日から1か月後に蓋とおもしろを取って中の様子を確認してください。空気と触れている部分にカビが生えることがあります。その時はスプーンで丁寧にカビを取り除き、新しくラップをして保存しましょう。カビがついていないようでしたら、そのままの状態でもたおもしろと蓋をしてください。</p>
10		<p>熟成期間は4か月～6か月です。食べごろになったら、おもしろとラップを取り除き、味噌の表面を軽くスプーンでこそげ取ってください。(味噌の表面に膜が張っていたり、白色や黒色になっている部分がありますのでそれを取り除いてください。) 最後にみそを上下によく混ぜて完成です。</p>	<p>表面の膜や色が変わっているところをスプーンでこそげ取ります。</p>  <p>出来上がったら冷蔵庫で保管してください。</p>

◎よくあるQ&A

※ 味噌を仕込んでしばらくすると、味噌の表面やパックの側面に白い斑点が見えることがあります。これはチロシンというアミノ酸の一種で、熟成が進んでいる証拠なので安心してください。真っ白でサラッとしたチョークの粉のような感じです。

チロシンは必ず出来るというわけではなく、できなければいけないということもありません。

※ 味噌のきわに白いカビのようなものがつくことがよくあります。これもカビではなく、酵母菌の一種です。人体に影響はないのですが、見た目と風味がよくないので、**味噌が出来上がったときに**取り除いてください。

※ 味噌の表面に黒いカビのようなものが出来る事があります。これは味噌が酸化して黒くなったものなので心配ありません。**味噌が出来上がった際に**取り除いてください。

※ 味噌の表面にできた緑色や青色のものはカビの可能性がありますが。毒性の少ないカビですが風味が悪いので、**見つけた時には取り除きましょう。**

※ 味噌の蓋やおしを頻繁に開けるとカビが出やすくなります。様子を見るのは仕込んだ日から1か月後で大丈夫です。その後は完成まで開けないようにしましょう。直射日光の当たらない涼しいところで保管してください。

※ その他ご不明な点をご連絡ください。

(有)いとうファーム

〒997-0855 山形県鶴岡市矢馳甲29

TEL/FAX 0235-22-4825

携帯 090-8929-3696