

手前麦味噌

材料)

麦麴 1125g 大豆 375g 合わせるとトータル 1500g

塩 225g 麦麴と大豆を合わせた分量 1500g に対して 15%の塩が 225g となります。

水 大豆がたっぷりとかぶる程度

仕上げ用の塩 適量 味噌の表面に覆うようにまぶし、カビ防止用とします。

重石 全量の約半分ほどの重さ

作り方)

1. 大豆を洗い、鍋に入れてたっぷりの水に 15 時間以上できれば 1 日浸けて戻す。
2. 容器はよく洗って水気をきっちり拭き、水分が飛ぶまで置いておきます、焼酎や醸造アルコール、ホワイトリカーなどを霧吹きなどで吹き付けるか軽く容器に注いで清潔なペーパータオルで拭きあげて消毒する。
3. 豆を茹でる。水はゲンコツが水でしっかりかぶるくらいの水位をキープします。この時点で減っているようでしたら足してから、戻し汁ごと火にかける。沸騰する頃にはアクが出てるのでしっかりとすくう。すくっている間も水気を吸っていき、水位が減るのでたっぷりと足し、火を弱めて 3-4 時間かけて煮る。途中水が減ってきたら随時足しながら煮る。もしくは圧力鍋で作っても良い。(私はいつも圧力鍋で作っています。水を途中で足せないのでもさらに多めの水を足すと良いでしょう) 戻し汁ごと火にかけ、沸騰したらアクをしっかりと引き、蓋をしてピストンが上がり、圧がかかったら火を弱めて 40 分ほどを目安に煮る。吹きこぼれるので大きい圧力鍋がなければ、2-3 回に分けて煮ると良い。
4. 煮ている間に塩きり麴を作る。ボウルに麦麴を入れ、固まりをほぐすようにバラバラにして、塩を加えて塩をすり込むようによく混ぜる。(この工程は今回はしてあります。)
5. 豆を指でつまんで簡単に潰れるくらいの柔らかさになったらザルにあげ、水気を切る。茹で汁は捨てずに置きます。ボウルに入れて熱いうちに火傷しないように気をつけながら上からマッシャーなどで潰す。豆は完全に潰してもいいですし、所々潰れてなくてもちゃんと味噌になりますのでご安心ください。このマッシャーやすりこぎも清潔であることが大事です。
6. 人肌以下くらいに冷めたら 4 を何回かに分けて加え、よく混ぜる。全て加えて固いようなら、人肌以下くらいに冷めた茹で汁を加えて耳たぶくらいの柔らかさにする。これを味噌だねと呼ぶ。
7. 味噌だねを空気を抜くようにギュッとまとめて丸め、2 の容器にギュッと押しつけて空気を抜くようにして押し詰めていく。全て詰めたら表面をたいらにならし、容器の周りをアルコールなどを浸したペーパータオルなどでよく拭き、味噌の表面が見えないほどに塩を振りかけ、空気が入らないようにラップなどを張り付けて覆い、上から重石をする。味噌の半量ほどのあら塩を袋に入れてそれを重石の代わりとするのも一つの方法です。さらにラップや和紙、蓋などで覆って冷暗所に置く。
8. 3 ヶ月後、塩を取り去れば使えます。

～お味噌あれこれ～

・大豆は無農薬のものをご用意しておりますので、通常のものより見た目が不恰好です。多少虫食いのものや傷んでるお豆もあるかと思っておりますので、少し多めにお入れしておきますので、気になるものは取り除いてください。

・麴は生ものです。必ず冷蔵庫に入れて保管してください。できるだけ、早めに作られることをお勧めします。

・大豆はできれば1日かけてきちんと吸水させておくと早く火が通ってくれます。

・使う道具は事前によく洗いましょう。何度か使った布巾は清潔であってもお勧めできません。ペーパータオルで拭いてカビの原因の一つでも減らしましょう。

・豆は完全に火が通ると、元の3倍くらいの重さと体積になります。鍋の大きさはそれよりも大きいのが必要と捉えてください。

・アクはえぐみの元となるのでこまめに引きましょう。圧力鍋の場合は途中で引けないので、ある程度初めにきっちり引いておくと良いですが、結構キリもないので、ある程度引いたら蓋を閉めてください。私は3回引いたら蓋を閉めています。

・圧力鍋でする場合、吹きこぼれることがあるので気をつけてください。鍋に対して半量以上豆がある場合は、2度に分けて煮ることをお勧めします。それでも結構吹き出し口から茹で汁が噴いてくるのでいつも口を布巾で拭いたりしながら圧力をかけています。

・茹で大豆は人肌より熱いと麴の酵素が壊れ、発酵菌が死滅し、発酵がうまく進まなくなり失敗します。人肌よりは冷ましてください。冷ましすぎると発酵が進みにくくなるので「人肌よりは冷めている」を目安に作ってください。

・今回は麴と大豆に対して15%の塩でしましたが、塩を減らすこともできます。10%以上が腐りにくい目安としてください。

・乾燥、酸化、埃、雑菌の侵入を防ぎ、味噌を傷めないようにするため、ラップ、糠床、塩などを乗せます。今回は安価な粗塩で充分ですので、ご用意いただき、たっぷりたまぶしてください。豆の色が見えないほどたまぶすのがポイントです。

・最終的に重石をします。2.5キロ～3キロほどの味噌ができます。重石は容器の形より少し小さめのものが最適ですが、味噌の半量（この場合は約1キロほど）の粗塩をポリ袋に入れ、それを重石にしても良いです。容器に見合った重石を用意できない場合は、塩袋で代用するのが一番です。伯方の塩などの安価で体に害のないものを、味噌の半量ほどジップ付きの袋やポリ袋などに入れ、上から乗せます。かたちを整えやすいのでこの方法をお勧めします。（動画ではちょうど1キロの塩があったので、袋を開けずそのまま乗せました。）

・重石をする理由は、発酵段階で湧いてくる炭酸ガスで味噌の中に空洞ができて中がかびるのを防ぐためでもあります。必ず重石をご用意ください。

・容器は2.5～3キロの味噌、1キロの塩が入る大きさのものが良いでしょう。100円均一の透明の容器でも充分です。清潔な容器をお使いになることが一番大事です。鉄の素材は避けましょう。光が入らないように冷暗所で保存しましょう。

・発酵熟成中は梅雨の時期などたまに重石をはずして確認し、カビが生えていたら取り除きます。取り除けば味に影響はありませんので、取り除いた部分に塩を振ってカビの再発を防ぎましょう。カビを取らずに置いておくと、味噌全体がカビ臭くなって食べられなくなるので、こまめに取り除くことを怠らさずいけば、ちゃんと食べれますのでご安心ください。

- ・3ヶ月を過ぎたら、味見をしてみてください。ただし、作った柔らかさや環境などによっても食べごろは異なります。3ヶ月はあくまでも目安としてください。湿度も大きく関係します。完成が遅くなることもあります。遅れても慌てずにお待ちください。完成したら小分けにし、清潔な容器に小分けに移し替えて冷蔵庫で保管してください。この場合の容器の消毒は必要ありません。清潔なものであれば冷蔵庫に入ればカビが生えることはないでしょう。
- ・甘口ですぐに食べれるお味噌が家庭向きだと私は思っているので、麦麴が多めのお味噌作りをしています。麴が多いほど甘口（とはいえ砂糖のような甘さではなく食べやすくふきのとう味噌や田楽味噌などに調理しやすい）になります。
- ・麴と相性の悪いものは納豆菌です。納豆を食べた直後に作ると、納豆菌と喧嘩をしてうまく発酵が進まなくなりますのでお気をつけください。
- ・発酵中の味噌の保管は紫外線を避けた冷暗所で保管してください。発酵が進むと汁が溢れてくるので、受け皿や新聞紙を引くなど工夫なさってください。
- ・途中アルコール発酵して独特の香りが漂い始めますが雑菌の心配はありません。
- ・白い膜状のものは麴カビの集まったもので、毒性はありません。これを放置すると、他のカビが増えるので、表面を削り取って塩を振っておきましょう。
- ・その他、黒いカビや色のカビも見つけたら取り除いて塩を振ってください。
- ・味噌は生き物です。作る人の手によっていろんな味に変化し、成長が早かったり遅かったり、甘かったり旨味が強かったりと様々な味になるのが手作り味噌の面白いところです。理想の味に近づけるため、上記のレシピを参考に、ご自身のお好みにぴったりの手前味噌を作り上げてください。
- ・カビが生えたからといって神経質にならず、「まあ生き物ですしね」くらいの気持ちで、自然界の仕組みを知るいい機会と捉えてうまく付き合っていくような心構えで熟成が進んでいくのをのんびりと待ちましょう。案外大雑把な方が味噌も気が楽になるのか、美味しい味噌が作れたりしますよ。

ご用意いただくもの

保存容器

アルコール度数の高い焼酎やホワイトリカー（消毒用）

味噌の表面に振る塩 味噌が見えなくなる程度の量（精製されていない塩 ex. 伯方の塩、海の精、フルールドセルなど）

1キロほどの重石（もしくは塩袋1キロほど）

こちらからお送りするもの

大豆、塩きり麴（麦麴、塩が合わさったもの）