

1日目

手作り玄米みそ

《麴たて》

材料

玄米	3 k g
水	6 0 0 cc
麴菌	小 1

☆ 各自で用意するもの（持参）

○天竺（てんじく）木綿（90cm×150cm）

※天竺木綿：新しいものは水洗いして、乾いた状態で持ってきてください。

○バスタオル2枚

○新聞紙（30枚程度）

○玄米 3 k g（一晩水につけておく）

◇◇◇作り方◇◇◇◇

前日準備

1. 玄米を、各自で一晩水につけておく。（1. 5kgずつ分けて水につけること。）

前夜（夜8時頃きれいに洗った後、水につける。寝る前に1回水を替える。）

当日朝（朝7時頃きれいに洗った後、水を切って持ってくる。）

2. 玄米を炊飯器に入れ、水3カップで早炊き機能で炊き上げる。

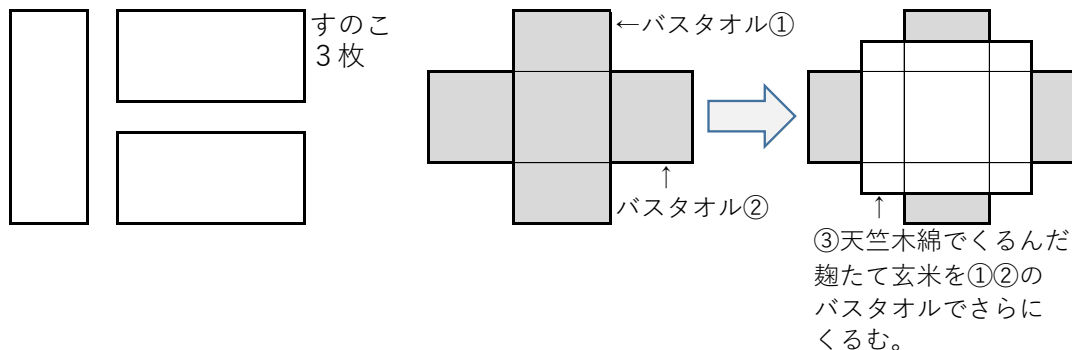
（※炊飯器が保温になり、立ち上がる蒸気が消えたら炊飯器のふたを開ける。）

天竺木綿を敷いた竹ザルに玄米を移し、人肌に冷ます。

小さなボウルに玄米をとり、小さじ1杯の麴菌を振りかけて混ぜる。

《麴の発酵》

3. スーパーケースに、下から順に新聞紙20枚程度を敷き、すのこ3枚を並べ、バスタオル2枚を十文字に広げ、その上に、天竺木綿でくるんだ麴たて玄米を入れる。



4. 麴立て玄米は、スーパーケースに触れないようにおくみを包む要領で包み、一番上に新聞紙10枚程度をうえに置く。

※スーパーケースのふたを閉めた上で対角の2ヶ所を開ける（※密封しないこと）

《麴の発酵の目安》・・・風通しの良い部屋に置き、エアコンの効いた部屋には置かない。

5. 2日後にスーパーケースふたの水滴を拭き、新聞紙を取り替える。

（※初日は絶対にふたをあけないこと）

その後1日～2日後にまた、ふたに水滴がたくさん付着すると麴が立った目安になります。

※スーパーケースのバスタオルと新聞紙をとり除き、天竺木綿に包まれたままの麴たて玄米を、スーパーケースに入れて健康福祉センターへ持ってくる。

2 日目

《玄米みその仕上げ》

材料

大豆	2 k g
水	6 0 0 c c
わさび粉	適宜（カビ防止）・・・わさび粉を酒で練って団子にする
酒	適宜（消毒用）・・・酒1カップに塩小さじ1をまぜて酒塩を混ぜる
ラップ	
米麴	
塩	7 5 0 g ※沖縄の塩を使用（ミネラルを多く含むため）

☆各自で用意するもの（持参）

○蓋付きの保存用密閉容器

（10リッター入り）

○沖縄の塩（ヨネマース等）750g

○大豆 2kg（一晩水につけておく）

◇◇◇作り方◇◇◇

事前準備・・・大豆は水につける前にきれいに洗い、1kgずつ分けてから水につける。
水を切って、2つに分けた状態で持ってくる。
（一度に圧力鍋には入りきれないため。）

- ① 大豆は一晩つけておく
↓※水につけると大豆が膨らむので、大きめの容器を使用。
前夜（夜8時頃きれいに洗い、水につける。寝る前に1回水を替える。）
当日朝（朝7時頃きれいに洗い、水を切る。）
- ② 圧力鍋に大豆と水300ccとキッチンペーパーを入れ、大豆を柔らかく煮る。
圧力鍋が沸騰してコマが回りだしたら、コマが止まらない程度に弱火にして3分間火を止めて5分間置く。（大豆をつまむと潰れるくらいになる。）
- ③ 大豆が煮えたら人肌程度に冷ます。
- ④ スーパーケースの中にある米こうじを塩止めする。
- ⑤ ③と④を混ぜて、ミンチ機にかけ、耳たぶぐらいの柔らかさになるまでこねる。
（こねる際にかたい時は、大豆の煮汁を加える。）
- ⑥ 容器を酒塩（酒：200ccと塩：小さじ1）で消毒し、⑤を詰める。
- ⑦ みそを容器に全部詰めたら表面を平らにし、
（酒でひたした）キッチンペーパーを2枚広げてみそが見えないように敷く。
- ⑧ その上にラップを隙間がないように広げる。
- ⑨ 酒でねったわさび団子をラップの上に、数個おく。
※わさび団子はひと月ごとに替える。
※3ヶ月後には美味しい味噌の出来上がりです。
3ヶ月は常温に置きましょう。

