



～発酵料理士協会主催～ 味噌作りセミナー



◆日本の発酵調味料◆

発酵調味料とは発酵過程によって製造された調味料のことです。

日本の発酵調味料や食品の多くには『麴』が使用されているのが大きな特徴です。

今回はこの時期に各地で寒仕込みが行われる“味噌”を作ります。

そのほか、みりん / 醤油 / 醸造酢 / 日本酒などが発酵調味料としてあげられます。



◆ MEMO ◆



◆味噌を語るには“醤（ひしお）”から◆

古代中国から【醤（ジャン）】が日本に伝わり【醤（ひしお）】として使われるようになりました。701年（大宝元年）に制定された「大宝律令（たいほうりつりょう）」によると、宮内省の大膳職（だいぜんしき）※1 に属する【主醤（ひしおのつかさ）】が大豆を原料とする醤（ひしお）を製造管理していたとされています。当時は大変貴重なものだったようです。

※1 現在の宮内庁にあたる部署

当時醤（ひしお）とは塩蔵品※2 の総称で魚醤（うおびしお）、肉醤（しびしお）、草醤（くさびしお）、穀醤（こくびしお）の4種類に分かれ、穀醤が醤油や味噌の原型と考えられています。

※2 食塩または食塩水を用いて原料を脱水して貯蔵性を高めた保存食品

◆ MEMO ◆



◆味噌の仕込み方◆

【材料・分量】

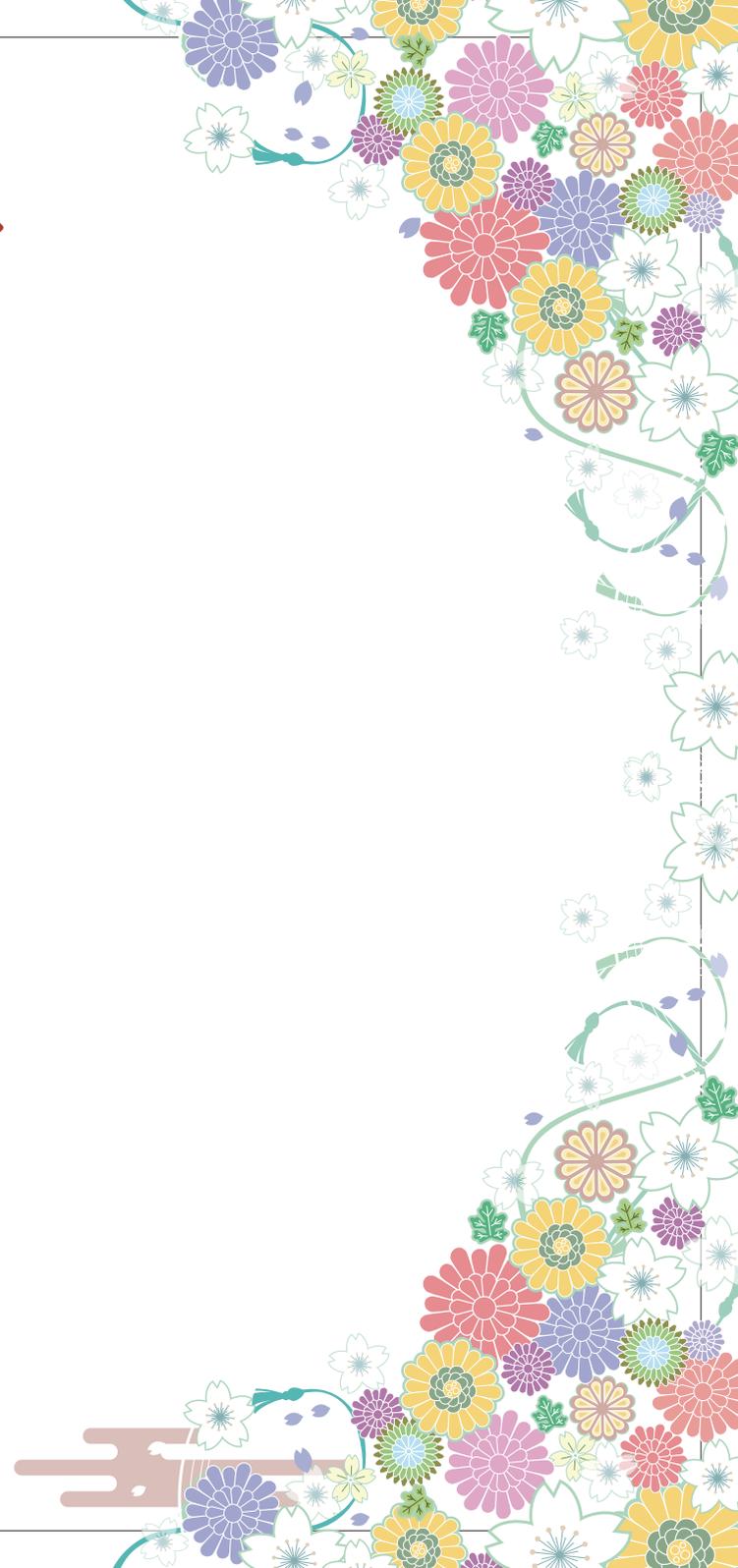
乾燥大豆…250g / 水…大豆の5倍ほど（今回は1.2リットル） /
米麴…500g / 塩…125g / バルブ付きプラ袋

【豆の処理】

- ①乾燥大豆をよく洗う。
- ②乾燥大豆を3倍ほどの水で浸す（浸漬） 浸漬時間：一晚（8時間～9時間）
★目安は大豆のしわが伸びてパンパンになっており、
半分に割ると中まで浸漬している状態。
- ③浸漬水をそのまま利用して、あくを取り除きながら3時間ほど煮る。



◆ MEMO ◆



【麴の処理】

- ① 麴の熱が上がることを抑えるため、麴と塩をムラなく、固まりがなくなるようにしっかりと混ぜ合わせておく。
これを塩切り作業といい、混ぜ合わせたものを“塩切り麴”という。



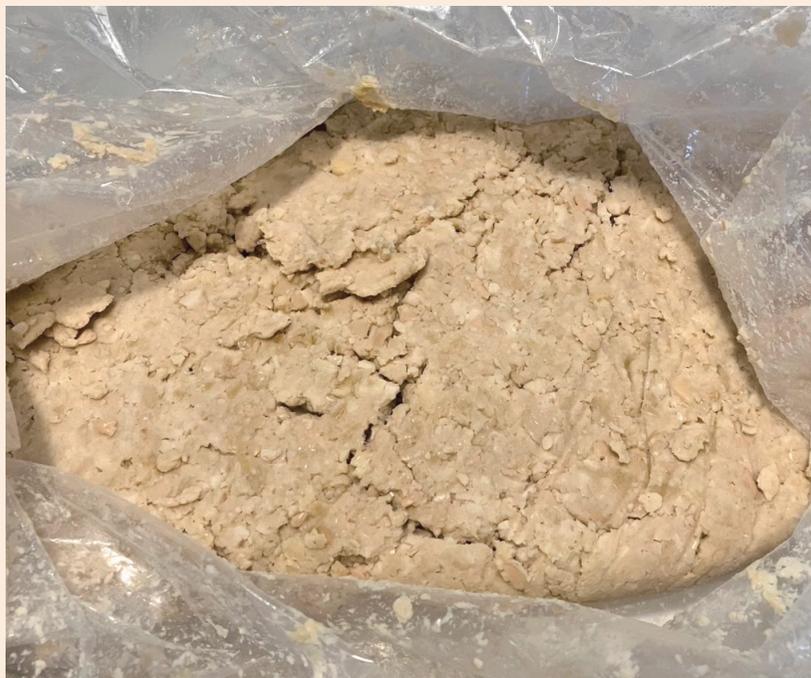
【煮えた豆の処理】

- ① 豆は熱いまま良く水気を切り、厚手のビニール袋に入れる。
豆を煮た水分は取っておくこと。
- ② ビニール袋の上からペースト状になるまで潰す。
(手で潰すほかワインなどの空き瓶でもよい)

◆ MEMO ◆



- ③潰れたら袋から出し、ドーナツ状に土手を作る(人肌まで冷ます)
 - ④真ん中に塩切りした麴の1/4～1/5くらいを入れる。
 - ⑤外側から豆の中に麴がムラにならないよう練りこむ。
この作業を麴が全部入れ終わるまで繰り返す。
- ★途中ボソボソでまとまりにくいと思ったら、
水分(煮たときの余った水分)を足していく。
- ⑥最終的に耳たぶくらいになるよう練りこむ。



◆ MEMO ◆

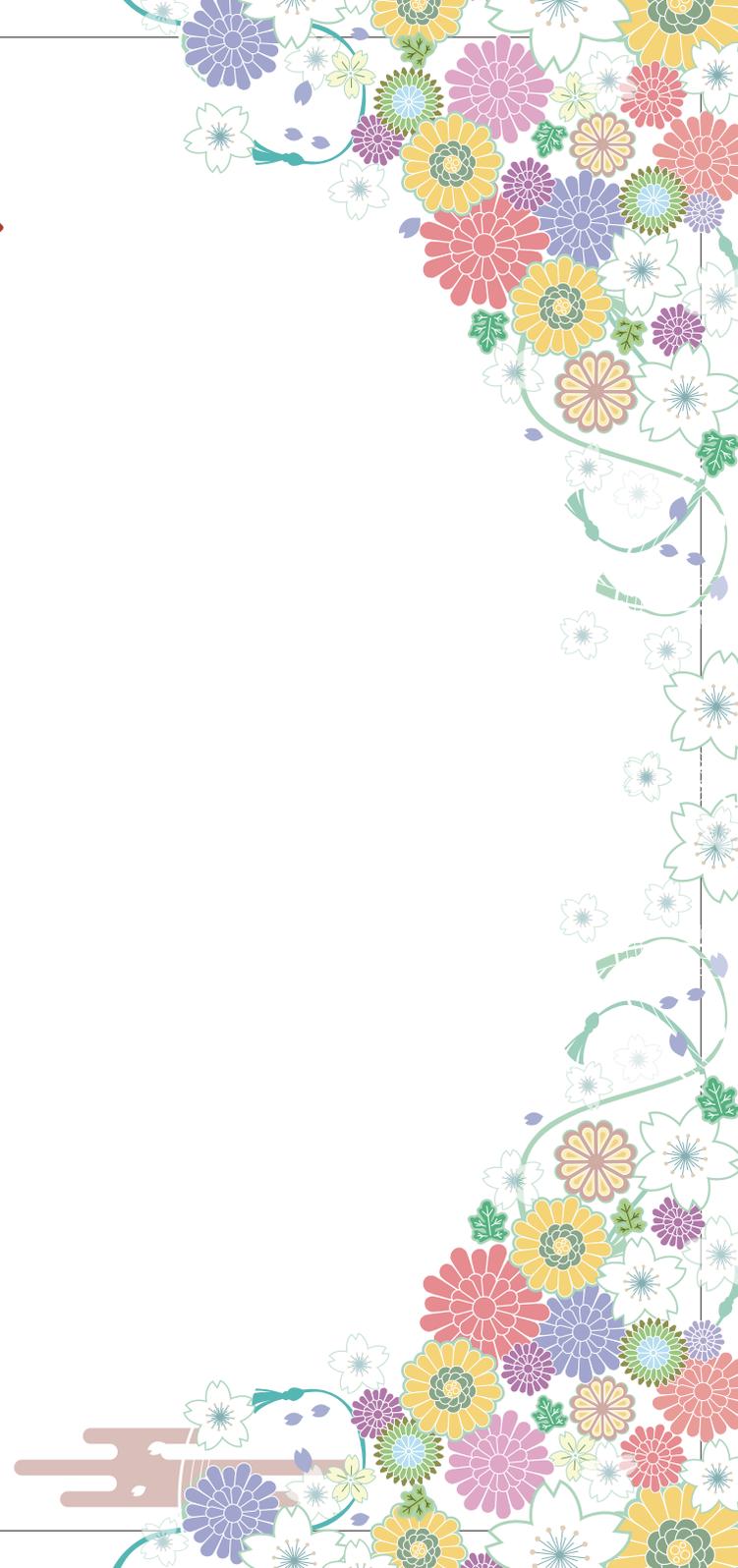


【味噌玉から詰め込みまで】

- ①練りあがった味噌をおにぎり程度の大きさに丸める。
(この時に空気を抜くように丸める)
 - ②バルブ付きプラ袋に味噌玉を入れながら徹底的に空気が入らないように詰め込んでいく。これを繰り返します。
 - ③最後に空気を抜いてチャックを閉めたら出来上がり!!
- ★3か月後には食べられます。



◆ MEMO ◆



【保存に向かない場所】

トイレ・脱衣所・下駄箱

キッチンのごみ箱のそば

納豆菌・酪酸菌（糠床）のそば



【バルブ付きプラ袋で味噌を作る場合のポイント】

袋の上部に味噌の発酵の過程で出るガスによって袋が膨らんだ際にガスが自然と抜けるバルブが付いているのでガス抜きなどが不要。

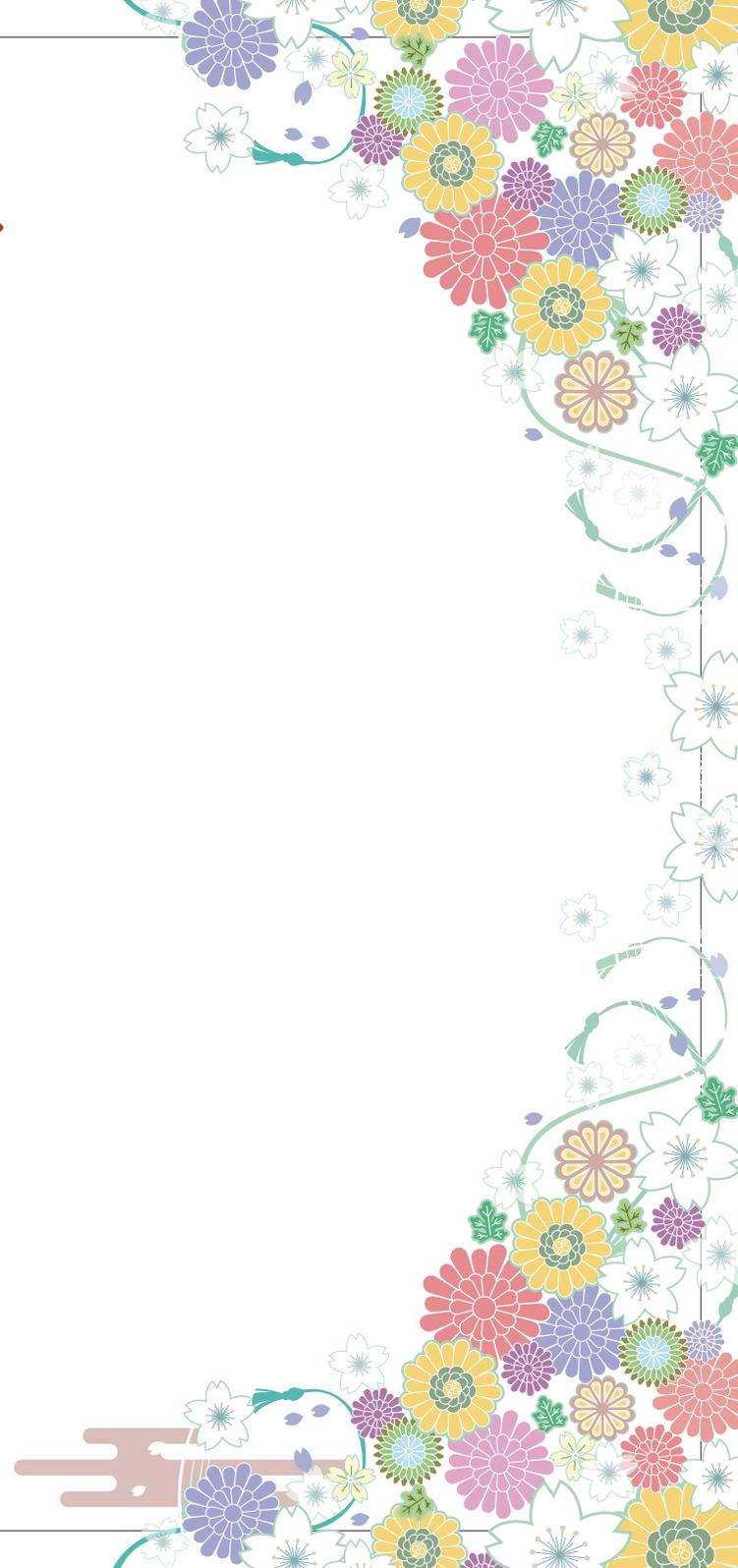
※ガスで袋自体は膨れますが「袋の破裂」や「チャックが開くことで空気が入るカビの発生」などを防ぐのがバルブの目的。

水分が少なく重しが必要な豆みそは、

袋の上から何か重し（袋に塩入れたものなど）を

乗せてあげると美味しく仕上がる。

◆ MEMO ◆



3か月後には召し上がっていただける“寒仕込みの手作り味噌”
熟成期間を変えて、お好みの味噌を見つけてください。



美味しくできますように♪

◆ MEMO ◆

