

副食

玄米糍味噌



材料 [4人分]

- 大豆（乾燥）：500g
- 北海道玄米糍：500g
- 自然塩：250g
- 焼酎（容器殺菌用）

作り方

1

大豆を洗い、大豆を鍋に移し、3倍の水（約1.5リットル）に一晩（8～10時間くらい）つけます。

2

一晩水につけた大豆をそのまま火にかけ、ゆでます。時間はおよそ2～3時間。圧力鍋を使えば時間の短縮ができます。吹きこぼれないように注意します。仕上がりの目安は親指と薬指でつぶせる硬さです。

3

ゆであがった大豆はザルにあげ、水気を切ります。ゆで汁は硬さを調節するため、捨てずにおいておきます。大豆をボールかすり鉢に入れてマッシャーなどを使い、大豆の形がなくなるまでつぶします（または厚手のビニール袋に入れて、ピンやすり棒などを使ってつぶします※大豆は熱いうちのほうがつぶしやすい）。手でつぶすときは火傷をしないように注意します。

4

塩は一握り、仕上げにとっておきます。残りの塩と玄米糍をボールに入れて、混ぜ合わせます。40℃程度までさました3のゆで汁を150ml程度加えます。

5

つぶした大豆、玄米糍と塩をよく混ぜます。耳たぶ程度の硬さにします。硬い場合は3のゆで汁で調節します。

6

容器に焼酎を入れて内面を殺菌します。余分な焼酎は捨てます。

7

空気が入らないように注意しながら、味噌を容器に詰めます。

8

容器の回りをフキンできれいにふき取ります。表面を平らにし、"4"でとっておいた一握りの塩でふり塩をします。少量の焼酎をたらし表面をならし、空気に触れないようラップで覆います（味噌の表面と空気が触れると雑菌が発生しやすい）。

9

直射日光のあたらない場所で保管します。湿度や温度の高いところは避けます。冷蔵庫は熟成がすすまないのを避けます。月に一回くらい様子を見て、もしカビが生えていたらとります。6ヵ月熟成させれば完成。

【ワンポイントアドバイス】

- 出来上がり重量は2kg強です。

※北海道玄米糴は、自然食ショップ「元氣倶楽部」で購入できます。

TEL:03-3632-5533