

国産大豆を食べよう！

大豆は、味噌をはじめ醤油・豆腐・納豆などの原料として欠かすことのできない作物ですが、自給率はわずか3%。
しかもじゃが芋やトウモロコシと並んで、真っ先に遺伝子組み換え技術が適用されています。



「手作り味噌」の取り組みは、国産大豆の利用を増やし、大豆の自給率を高めようという活動の一貫として行っているものです。

みその話



味噌には、米こうじを使う「米みそ」のほか、「麦みそ」や「豆みそ」があります。
麦みそは九州や北関東で、豆みそは名古屋周辺で作られるものが有名です。
昔、特に農村部ではそれぞれの家で自家製のみそが作られていました。
栄養豊富な味噌は、人々の食生活を支えるものであり、江戸時代には「医者に金を払うよりも、味噌屋に払え」ということわざもあったそうです。



大豆とこうじの割合

＜およその目安＞

	大豆	こうじ	塩	熟成期間
白味噌	1	2	0.4	1ヵ月後くらいから食べられます
仕込み味噌	1	1	0.5	6ヵ月後くらいから食べられます
基本レシピ	1	1.5	0.5	6ヵ月後くらいから食べられます
辛口味噌	1.5~2	1	1	2~3年寝かせてゆっくり熟成させます

- 大豆・こうじ・塩の分量に決まりはありません。
- 一般にこうじの量が多いと、熟成が早くすすみます。
- ご家庭で作る場合は、こうじの量を多めにしたほうが作りやすいようです。



麴の保存

麴の賞味期限は冷蔵で約半年間ですが、お受け取り後は
冷凍庫での保存をおすすめします。
(冷凍なら1年以上保存可)

使用直前に冷凍庫から取り出してください。
凍結はしません。
常温のまま置いておくと、
だんだん麴の力が弱くなってしまいます。

手作り味噌レシピ

(十五割)

【材料】
大豆……2Kg
真塩……1Kg
米こうじ…3Kg



初めてでも
おいしく
できました

【準備するもの】

ふた付容器(カビの出にくい密閉容器がおすすめ)
大なべ ボウル フードチョッパー(またはポテトマッシャーやすり鉢など、大豆をつぶすもの)
ラップ ペーパータオル アルコール(カビ止め)

①大豆を水で戻す

大豆の4~5倍の水に浸して一昼夜おく。
豆はよく洗い、虫食いや水に浮いたものは取り除いておく。



②大豆を煮る

最初は強火、煮立ったら弱火にして充分柔らかくなるまで煮る。



親指と小指ではさんで楽につぶせるくらいまで

③塩切りこうじを作る

こうじをよくほぐして塩と混ぜ合わせる。
これが「塩切りこうじ」
大豆を煮ているあいだに作っておく。



④大豆の煮汁を切り、よくつぶす

大豆が冷めないうちに手早くつぶす。
*フードチョッパーを使うと楽です。
その他、ポテトマッシャーやすり鉢などを使っても。
*煮汁は捨てないでとっておく。



⑤材料を混ぜ合わせる

つぶした大豆と塩切りこうじを混ぜた中に大豆の煮汁を加え、手でまとめられるくらいの柔らかさにする。



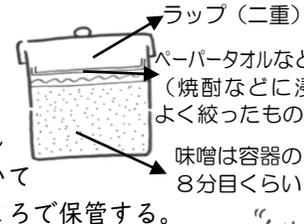
⑥容器に詰める

⑤を丸めて容器の底に打ち付けるように入れ、空気が入らないように詰めていく。



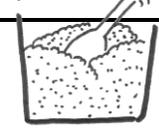
⑦ふたをして保管する

詰め終わったら表面をならして平らにし、ペーパータオル(またはさらしなど)とラップを敷いてフタをし、涼しいところで保管する。



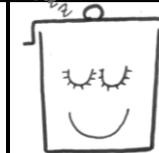
⑧天地返しする

8月の末頃、味噌全体をよく混ぜ、また元通りにしてふたを★カビが出ていたらその部分だけ取り除いてから全体を混ぜる
(ラップやペーパータオルは取り替える)



あとは

好みの味になるまで寝かせておだけ



およそ6ヶ月くらいで食べられるようになります。長く置くほど、香りが増し、色も濃くなってきます。食べごろ(お好みの状態)になったら冷蔵庫で保管すると、その状態を長く楽しめます。

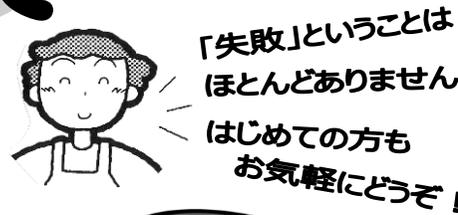
こうじたっぷり！ 手作りみそ

市販品は大豆よりこうじの量の少ないものが一般的。大豆とこうじが1:1のものは、「十割味噌」といってゼイタクなもの。このレシピの味噌は「十五割味噌」。さらにまろやかでおいしいお味噌ができます。

国産大豆で 手前みそづくりに挑戦♪

手作り味噌のおすすめ

味噌の原料は、「大豆」「麴」「塩」だけという
シンプルなものですが、各地の気候風土や
その家々によって、特色のあるものができ
あがります。あなたも「手前味噌、づくりに
挑戦してみませんか！*ウラ面にレシピあり



申し込みメ
切 1/26 (日)
受け渡し
2/22 (土)

何時でも、どこでも！カンタン
スマートフォンから、「カンタンLINE 予約」
※お申込みには、組合員コード(会員番号)
が必要です。右のQRから予約できます！

予約が得です♪ 仕込済みの味噌を我が家で熟成

- 手間は惜しまず 完全手作り派に
- 大豆**(国産) 1Kg 750円 (税込810円)
*予約価格 50円引 **700円** (税込756円)
 - 米こうじ** 1Kg 870円 (税込940円)
産地指定米(主に長野県、山形県産など)
*予約価格 50円引 **820円** (税込886円)
 - 真塩** 1Kg 315円 (税込341円)
●大豆を煮てつぶすところから、味噌づくりの過
程をひとつひとつ体験したい方に。
大豆とこうじの割合も、好みで調整できます。ち
よっと手間ひまかかりますが、できあがったとき
の喜びもひとしおです！
〔全て税抜き価格〕

- 仕込味噌** 10kg 3,615円 (税込3,905円)
*予約価格 100円引！ **3,515円** (税込3,797円)
- 仕込味噌** 4kg 1,712円 (税込1,849円)
*予約価格 50円引！ **1,662円** (税込1,795円)
- 大豆**(国産白目大豆)
- 米こうじ**(産地指定米、長野県・山形県産など)
- 塩**(海水塩：並塩)
●生活クラブの味噌の生産者「マルモ青木味噌」
で、材料を合わせ、仕込み済みのものです。
あとは、それぞれのお家で熟成させるだけ。
同じ原料・同じ配合でも、それぞれ違った味に
なるところがミソ！こうじの割合が高い、ちよ
っとぜいたくなお味噌です。(十割麹味噌)
フタ付きの容器に移し替えて保存してくださ
い。秋口から食べられるようになります。

手作り味噌材料の予約申込書

申し込みメ切 1/26 (日) 受け渡し 2/22 (土)

本人控え

業態	組合員CD	氏名	電話番号
デポー・個・班			

品名	規格	価格 (税抜き価格)	申込み数	金額
国産大豆	1Kg	700円		
米こうじ	1Kg	820円		
真塩	1Kg	315円		
仕込み味噌	4kg	1,662円		
仕込み味噌	10Kg	3,515円		
合計				

★受け渡し時レジ集金 受付日： 受付者：
切りとって下だけを提出してください

手作り味噌材料の予約申込書

申し込みメ切 1/26 (日) 受け渡し 2/22 (土)

提出用

業態	組合員CD	氏名	電話番号
デポー・個・班			

品名	規格	価格 (税抜き価格)	申込み数	金額
国産大豆	1Kg	700円		
米こうじ	1Kg	820円		
真塩	1Kg	315円		
仕込み味噌	4kg	1,662円		
仕込み味噌	10Kg	3,515円		
合計				

★受け渡し時レジ集金 受付日： 受付者：