

家庭で味噌づくり

20150301

北見食育ネットワーク



美幌会での工程

大豆を煮る

24時間水で浸漬した大豆
一人当たり500gの乾燥大豆
浸漬後は、1.2kgに
灰汁を取りながら2時間程

MOA自然農法 美幌会



塩切り麴の準備

乾燥大豆 500g
米麴 500g
塩 200g
麴の4割の量の塩を
混ぜ合わせておく。



茹で汁を冷ます

大豆の粉碎

ハンド式ミンサー
バーミックス
フードプロセッサー



粉碎大豆
塩切り麴
混ぜる



人肌に冷めた大豆と麴を混ぜる。

ボールに一人分を分配

味噌たね作り

茹で汁を混ぜて硬さを調整
空気を抜くように良く煉る。
目安として、塩と同僚程度。



仕込み

ジッパー袋に入れて
空気を抜いて
出来上がり。
一人当たり 1.6kg程

