

もうすぐ味噌作りが始まります！

今年もまもなく味噌作りの季節ですね♪ お家で作る方も会場に出かける方も、裏面の作り方をご覧になって2日前から大豆の仕込みを行ってくださいね！まだ味噌作りをしたことがない方や、会場に行ったことがない方、今年は会場の見学ができますよ。味噌を手作りするってどうやるの？会場の雰囲気はどんな感じ？そんな疑問をお持ちのみなさん、お近くの会場を覗いてみませんか？



見学希望の方はQRコードにアクセスしてご希望の会場に申し込んでください。(WEB申し込みのみの受付です。ご了承ください)

お問い合わせ先 生活クラブ生活協同組合大阪
組織運営課 TEL 072-641-5561

手作り
おみそで
美肌と
健康

◆みそは発酵食品です。生きた酵母菌・乳酸菌・酵素が含まれています。その働きで素晴らしい効用があると言われています。がん予防、胃潰瘍の防止、消化促進、整腸作用、美肌効果、脳の新陳代謝 などなど^{※1}。

◆ところが市販品では、製品になった後に発酵や熟成が進み容器内の空気が膨らんだり、みその色が濃くなるのを防ぐために加熱処理したものをよく見かけます^{※2}。特に最近人気のだし入りみそは、ほとんど加熱処理されています。また市販の麦みそや白みそは、添加物(甘味料や漂白剤)使用が多いようです。

◆出来上がった手作りみそは、冷蔵庫に保管するのがお勧めです。発酵がゆるやかになり、より長く最初の状態を保つことができます。冷凍保存もOK!(凍りません)

※1 出典:「みそができるまで」みそ健康づくり委員会 ※2 同じ目的でアルコールを添加する方法もあります。消費材の「信州田舎みそ(こうじ・こし)」がこれにあたります。冷蔵で届く消費材のみそは生みそです。

なんとって
国産大豆♡

◆みその原料は大豆・米(麴)または麦(麴)・塩ですが、市販品のほとんどが外国産です。大豆の90%以上は輸入で、主にアメリカ、カナダ、中国から80%が入ってきます。国産大豆は7%に過ぎません。私たちの手作りみそはすべて国産原料です。

◆国産大豆を利用することは、国内自給率向上につながり、日本の農地を守ります。

◆国産大豆は遺伝子組み換えの心配がありません。

◆輸入大豆には輸送中に防かび剤や殺虫剤が使用されるので、安全性の問題があります。

実はとっても
お得
なんです!!

7~8キロなんて多いと思われるかもしれませんが、そんなことはありません。1年間で食べきってしまいますヨ。足りないくらいかも?!

お友達をさそって、2人で分け合って作る方もおられます。

ところで生活クラブでみそを手作りすると、いくらで出来るでしょう? 実はとっても安いんです!

●米みそ1kgあたり389円(税込)
(材料価格税込2,721円÷出来上がり量7kg)

●麦みそ1kgあたり483円(税込)
(材料価格税込3,864円÷出来上がり量8kg)

おいしくて、身体にも良くて、安い!
良いこと尽くしの手作りみそ、今年もみんなで作りましょう!!
今年申し込みそこなった方は来年お忘れなく!



自宅でみそを作る方へ

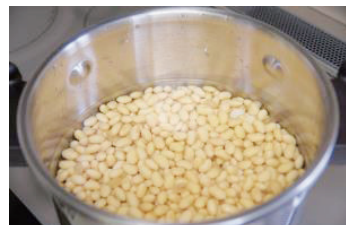
《準備する物》大豆、塩、麴（米または麦）、種水（大豆の煮汁）、容れ物（カメ、保存容器など）、秤、ボウル、大きな鍋、お玉、ザル、大きなポリ袋（45ℓ程度 4～5枚程度）、焼酎や食品用アルコールスプレー、煮た大豆を潰すため 空き瓶やマッシャーなど、キッチンペーパー

※会場で作る人は、当日より前の工程を行って、煮た大豆、塩、麴、種水と容器を持って会場へおいでください。会場にはミンサーやラップなどを用意しています。

《みそを仕込む日の2日前》

○ 大豆を洗って 大きな鍋に入れ、大豆の3倍以上の水に浸ける（18～24時間）

途中でチェック！ ☞ 大豆が水から頭を出していたら水を足す。



《みそを仕込む日の1日前》

① 丸い大豆がたっぷり水を吸って倍以上の大きさに楕円状になったら、浸けていた水ごと鍋を強火にかける。

注意 ☞ 沸騰してくると泡が溢れます！

② グラグラしてきたら 弱火にして泡をすくい、かき混ぜながら煮る。泡はしばらく出続けます。蒸発するので水位を保つ。泡が出なくなってきたら弱火のまま蓋をしても大丈夫。浮いてきた大豆の皮は取らなくてOK。

火を消し、新聞紙とバスタオルまたは小さな毛布等に包みます。このまま出かけてもOK。

③ 夜に、豆を指でつまんでつぶれるくらいの柔らかさになっていれば熱いうちに大豆をザル等にあけ、大豆と煮汁を分けましょう。



《豆がまだ硬めの場合》

④ もう一度鍋を火にかけ、沸騰したら10分程中火～弱火で煮ます。再度鍋を包んで一晩そのままおきます。

⑤ 朝大豆をザル等にあけ、大豆と煮汁に分けます。

※ 煮汁は粗熱をとってから水筒やペットボトル等に入れて、大豆と共にみそ作り会場へ持って行きます。

注意 ☞ 煮汁（種水）は捨てないこと。



《みそを仕込む当日》

① 人肌に冷めた大豆を二重にしたポリ袋に入れ手のひらや空き瓶などで潰す。

② 麴と塩（米みそは550g 麦みそは700g）を合わせ、①と混ぜ合わせる。

③ バラバラでなくソフトボール大に丸められるような柔らかさまで煮汁を少しずつ加えながらよく混ぜる。（500～600ml程度）

④ 水気を拭いた容器を焼酎や食品用アルコールスプレーで消毒。

⑤ ソフトボール大に丸めて容器に投げ入れる。最後は平らにして押す。

⑥ 容器に付いたみそを焼酎などをしみ込ませたキッチンペーパーでふき取り表面を焼酎などで消毒しラップで覆う。

⑦ 蓋がない場合は新聞などで覆い、暗くて涼しい場所で保管する。



☞ 麦みそはお盆明け、米みそは10月頃できあがり。