# ご注意ください

# 今年は4ケタ番号での注文です！



**今年は WEB 注文ができます！**
**11/17 週と 24 週に注文チラシ＆**
**会場参加申し込みチラシが入ります。**
**チラシに 4 ケタの注文番号が載っています。**
**よく読んで忘れず申し込んでね♡**

## 手作りおみそで美肌と♪健康♪♪

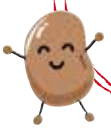
◆手作りの生みそは発酵食品です。生きた酵母菌・乳酸菌・酵素が含まれています。その働きで素晴らしい効用があると言われています。がん予防、胃潰瘍の防止、消化促進、整腸作用、美肌効果、脳の新陳代謝　などなど※1。特に近年、発酵食品の優れた点として、腸内フローラを整える効果が注目されています。

◆市販品のみそは、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。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し、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。

## おみそ活用術



◆おみそ汁が身体にいいのはわかるけど、忙しい時は作るのがちょっと面倒なんてことありますよね？ そんな時に活躍するのがみそ玉です。おみそに顆粒だしと、ネギや乾燥わかめを混ぜて、ラップに一人分づつ丸めて冷蔵庫に入れておけば、お湯を注ぐだけで自家製インスタントみそ汁のできあがり♪ 因みにそれだと具の量が物足りない…という方におすすめなのが、お椀の中に具と顆粒だしとみそを入れてお湯を注ぐ方法。ネギと薄揚げを刻んで冷凍しておけばいつでも美味しいみそ汁があっという間にできるのです。プラスで焼き海女のりを入れるのが超おすすめ！

◆みそ汁だけだとなかなかおみそが使いきれないという方は、是非調味料としてみそを活用しましょう。鶏ガラスープの素を合わせて煮物にしたり、みりんと生姜を合わせてお肉や魚を漬け込んで焼いたり、酒、砂糖、みりんを合わせて炒め物をしたり…。お醤油と同じように使えます。また、みそをごま油でじっくりと加熱すると、素晴らしいコクが生まれます。これでみそラーメンを作るとめちゃ美味しい♡

調味料として使う場合は加熱してしまうので生みその効能は消えてしまいますが、料理の幅が広がりますよ。



**おいしくて、身体にも良い！**
**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!!**
**会場では組合員同士楽しくおしゃべりしながらみそ作りができます。**
**各地区工夫を凝らした試食もありますよ♪是非会場においでくださいね～。**





## 自宅でみそを作る方へ

《準備する物》大豆、塩 、麹（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、 麹、 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で楕円状になったら、 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〇K。
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 麹と塩（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。**