

極上材料を使った手前味噌レシピ by An's Table

<材料> (出来上がり約3キロ)

- 大豆 500g
- 米麴 1kg (豆1:麴2 贅沢な割合)
- 天然海塩トラディショナル 320g (12.5%)
※好みにより増減してください。
- 酒粕 板状のもの (味噌の表面を覆う量)

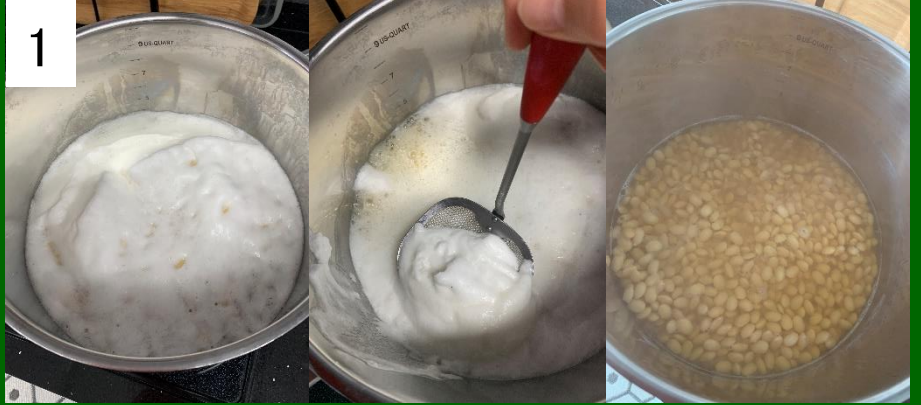
<用意するもの>

- 仕込み用容器 ・焼酎やホワイトリカー等
(アルコール度数が35度以上がお勧め)
- 大きめの鍋 ・強化ポリ袋
- 有ればフードプロセッサー(厚手の袋で潰すもOK)
(参考:陶器製漬物用 切立かめ 2升(3.6L) 使用)
- ※作業前・作業中、常に焼酎等で消毒を心掛けます。

<前日作業>

洗浄⇒浸水

大豆は数回水を変えて洗浄。
豆の3倍の水に浸けておく。
(18時間以上 芯がなくなる迄)



<当日作業>

1: 柔らかくなるまで豆を煮る

翌日、大きな鍋にひたひた水の量で煮ます。
最初強火で出て来た泡(アク)を取ります。
その後弱火でコトコト約3時間
親指と小指で潰れたらOK (圧力鍋でも)



2: 塩切麴を作る&大豆を潰す

作業A: 大きめのポリ袋に麴と塩を入れてよく混ぜておく。

作業B: 豆が熱いうちに潰す。(フードプロセッサー・ハンドミキサー・厚手の袋等に入れて瓶などで潰す)

Aの塩切麴 と Bの潰した大豆 と
茹で汁をスタンバイ

(注:人肌まで冷ますこと!)

↑
AとBと豆の茹で汁
をスタンバイ

←粗い方が手作り感
有りお好みで。
厚手の袋に入れて瓶
で潰すのもOK

3: 味噌地を作る・味噌玉を作る

Aの塩切麴のポリ袋にBの潰した豆を
数回に分けて投入してまんべんなく
混ぜる。

味噌玉を作るので、ゆで汁で固さを調整。
(茹で汁を入れ過ぎると出来上がりの色
が薄くなる。)



※作業中は常に焼酎等で消毒を心掛けます。

4: かめに仕込みます。

空気をしっかり抜いた味噌玉をかめに叩きつけながら入れる。
(空気を入れないように注意して詰める。)
全て投入したら表面をなだらかに整える。



5: 酒粕で蓋をする。

表面に板状の酒粕をしっかりと敷き詰める。
(※空気に触れないように)
その上にクッキングペーパーを丸くカット
切り込みを入れて空気に触れないように蓋。



6: 重石を載せて仕込み完成

クッキングペーパーの上に約1kg位の重しを載せる。代用:ジップロック等の袋にお砂糖か塩を入れて上に置く。(カビが生えにくい)

蓋をして上から紙で覆い、直射日光の当たらない冷暗所で保管。

約10か月～1年後(暑い夏を超えて完成!)



↑ 重石の塩
この後、袋から出して
均一にして使用



<味噌完成画像>

←
味噌溜まりが出来て
酒粕は味噌っ粕になり
こちらも美味。



レシピはこちらからも、ご覧いただけます。⇒

(参考:陶器製漬物用 切立かめ 2升(3.6L)使用)



極上オリーブオイル・身体に良くて美味しい食卓

アンズテーブル 検索