



ハチの  
手前味噌  
講座

*Hachi's Jemaemiso Lecture*

# 材料

(出来上がり 5 kg分 塩分濃度 13~14%)

- 大豆…1,100g
- 麴…1,650g
- 塩…650g
- 板酒粕…一袋
- 大豆の煮汁…適量
- 消毒用焼酎 (25 度以上)
- 仕上げに使用の塩少々

## ポイント！

### ◎大豆の選び方…

大豆の粒が大粒であること  
よく水を吸う大豆であること  
食べておいしい大豆であること

### ◎麴と大豆の割合について…

麴が多いと白く甘みが、大豆が多いと茶色く大豆の旨味や食塩の塩味が強くなる傾向に。自分好みの味を探していくのも◎

### ◎塩分濃度について…

塩分が低いと、カビが生えるリスクが高くなる。  
慣れるまでは、塩分濃度 13%~ 15%で作るのが無難。  
大豆の 50%から 60%位の重量が目安。

### ◎麴について…

乾燥麴だと、大豆：麴 (1：1) 程度で、大豆の煮汁も少し多めにするのがよい。生麴だと、麴菌の力が強いも強いのでおすすめ。ただ、保存期間が短いので使い切りできる量で。

# 「道具」

- ・ 容器
- ・ 大豆を煮る大鍋
- ・ 大豆を洗う大きめの容器
- ・ ボウル
- ・ すり棒やマッシャー
- ・ ガーゼ
- ・ ポリ袋

## ポイント！

◎保存容器の選び方…プラ・琺瑯・陶器どれがいいの??

プラ⇒○ー軽い、安い、密閉性がある

△ー匂い移り等気になる

琺瑯⇒○ー匂い移りがない、密閉性がある

△ー高い、扱いによっては割れる

※中蓋つきを選ぶ

陶器⇒扱ったことがないのでわかりません。笑

◎必ず密閉できる容器で！

# 「作る」

1日目… 大豆を洗う、浸す

## ①大豆を洗う

- ・大豆同士をこすり合わせるように
- ・水がきれいになるまで3～5回くらい洗う



## ①大豆を浸す

- ・大豆の3倍くらいの量の水に
- ・18時間くらいつけて、しっかりと大豆に水を吸わせる



## 2日目…大豆をゆでる、麴と塩と混ぜる

### ①大豆を茹でる

- ・大きめの鍋に大豆を、大豆がひたひたになるくらいの水を入れる
- ・2～3時間くらい煮る（水がなくならないように注意！）
- ・親指と小指でつぶれるくらいの硬さがベスト！
- ・大豆を煮ている間に塩切麴を作ったり、容器の消毒をおこなう
- ・煮汁は残しておく！  
（混ぜる工程の時に使用。また、サポニンという栄養が詰まっているので料理にも活用できる。）



### ②塩切麴をつくる

- ・ボウルに塩と麴を入れて、こすり合わせるように混ぜる
- ・麴が塊になっている場合はパラパラにほぐすように



### ③容器を消毒する

- ・事前に煮沸消毒、または熱湯消毒をおこない、乾かしておく
- ・乾燥させた容器の内側をアルコールで拭いて消毒する



### ④煮た大豆を潰していく

- ・大豆が熱いうちに潰していく。
- ・大豆はボウルや、ポリ袋などやりやすい潰し方で。道具もマッシャーや、すり棒、ビン、手の平を使うといい。小さな粒が残るくらいまで細かくなったら OK。潰した大豆は冷ましておく。



### ⑤大豆と塩切麴を混ぜていく

- ・潰した大豆と塩切麴をよく混ぜていく。
- ・ベストな柔らかさは耳たぶくらい。  
もし、固いと思ったら大豆の煮汁を少しづつ入れていく。  
(入れすぎ注意！水分量が多いと後々カビの原因にも)



### ⑥容器に詰めやすいように丸くする

- ・まんべんなく混ぜたら、丸い形に形成する。



### ⑦容器に詰めていく

- ・丸くした味噌玉を容器に叩きつけるように投げ入れる。
- ・叩きつけたら、指の関節を使い奥にぎゅっぎゅっと詰めていく。
- ・空気が入らないように意識して。



### ⑧詰めたら、塩を表面に振る

- ・雑菌が入らないように。





### ⑨酒粕で蓋をする（どっちでもいい）

- ・塩を振った表面にガーゼを敷き、酒粕を乗せる。  
そして、酒粕で空気が入らないように端まで伸ばす。
- ・この工程はやらなくても良いが、味噌が出来上がったところに酒粕に味噌の味が染みこみ良い調味料となる。
- ・酒粕で蓋をしたら、容器の蓋も閉める。

※余ったガーゼ部分にカビが生えることもあるので余計な分は切っておく。

※酒粕を使用する方法以外にも、『わさびをのせる』など防カビ対策が色々あるようです。

### ⑩保管する

- ・味噌を作ったら10か月～1年くらい熟成させる。
- ・保管場所は、直射日光の当たらない涼しい場所が◎  
（流し台の下、物置、玄関、床下収納など）

