

## 手作り 10 割糀味噌仕込みマニュアル

用意する材料

- ・大豆 800 g
- ・生糀 800 g (400 g ×2)
- ・塩 440 g
- ・水 200ml

その他に準備していただくもの

- ①圧力鍋 (大豆を煮る)           ⑦ざる (大豆を煮た際に水を切るのに使います)
- ②マッシャー (大豆をすりつぶす) ない場合はすり鉢又はフードプロセッサーでも可
- ③ボール (大きめのもの)       ⑧樽 (容量 5 kg)
- ④内蓋
- ⑤ペーパータオル (布巾)       ⑨蓋紙 (ラップ)
- ⑥重石 (後述)                   ⑩ラベル (仕込んだ日にち等を記載し樽に貼ります)

～味噌仕込みを行う前に～

- ・作業を途中で中断することは出来ません。最後まで一気にやるために余裕を持って時間をとりましょう (約 4 時間)
- ・仕込みの際には手洗い、そして髪の毛等が混入しないように注意してください。

～味噌仕込み開始！！～

### ① 大豆前処理

仕込みを行う前夜に大豆 800 g を洗います。

ボールを使いよく洗い、ザルを使って

洗った際に使った水を捨てます。

そして、新しいきれいな水で大豆を浸しておきます。

大豆はたくさん水を吸うので、水位が低下し

大豆の表面が水から出ないように注意してください。

一晩水に漬けておきます。

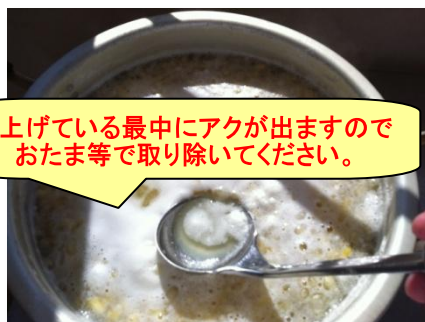


### ② 大豆を煮る

大豆を指で簡単に潰れるくらいの柔らかさになるまで煮ます。

圧力鍋で約 1～2 時間。

煮上げている最中にアクが出ますのでおたま等で取り除いてください。



指で挟んで煮大豆を潰してみる。中程まで潰れるくらいが良い。

煮汁は捨てて下さい。

普通の鍋だと（8～9時間かかります）

③ 大豆を冷ます

煮上がった大豆をザルに取り出し、冷まします。

40～45℃位が目安。

冷まし過ぎると硬くなり潰しにくくなるので注意。



④ 大豆を潰す

マッシャー（じゃがいもなどを潰す道具）でむらなく潰します。

マッシャーがない場合は少量ずつフードプロセッサーにかける、又はビニール袋に少量ずつ大豆を入れ、ビニールの外側から潰す、又はすり鉢で潰す方法もあります。

潰す際は数回に分けて少量ずつ丁寧に潰してください。

（豆が丸いまま残らぬように潰してください）



⑤ 塩切り糀をつくる

ボールを使い、生糀 800 g と塩 440 g を混ぜます。

容器の底や端に塩が残らぬよう、

糀と塩をよく混ぜてください。

糀と塩を混ぜたものを「塩切り糀」と言います。



←塩切り糀  
(塩と糀を混合したもの)

⑥ 混合（重要ポイント！！）

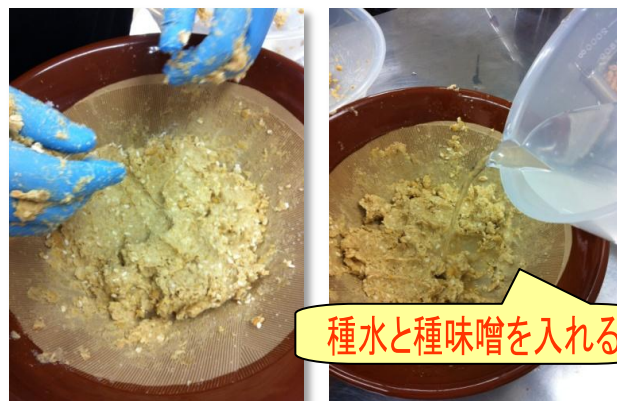
塩切り糀とすりつぶした大豆を混ぜます。

この際、味噌の硬さを調節するため水

（種水と言います）200ml を投入し

混合します。

※混ぜ方にムラがあると、塩分濃度がかたより、部分腐敗をする可能性があるので、  
念入りに混ぜてください。



種水と種味噌を入れる

⑦ 容器（仕込み樽）に移す

混合した味噌を容器（樽）に移します。

この際、味噌の中に空気が残らないよう



隙間なく押しつぶすように入れ、清潔なしゃもじやスプーン等で表面を平らにならし、容器の内壁、ふちもきれいに拭いてください（雑菌の繁殖を防ぎます）。次にラップで味噌の表面を覆います。この際も、味噌の表面に空気になるべく残らないようにします。

#### ⑧ 仕上げ

内蓋、更にその上に重石をのせてください。味噌の重さの約15～20%の重石をのせます。この場合だと約450～600g程度が適正です。重石がない場合は、ペットボトルに水を入れたものや、二重にしたビニール袋に水を入れて、重石代わりにしても大丈夫です。但し、ビニールが破けて水がお味噌に混ざってしまうことがないように気をつけてください。

最後に、大きめのビニールをかぶせて味噌を外気と遮断します。そして熟成は、直射日光に当たらない風通しの良い場所に保管してください。

※仕込んだ日付をメモし、容器に貼りつけておいてください。



中フタを載せる → 重石を載せる

#### ⑨ 熟成・切替えし

仕込む季節によりますが、仕込んで1～2ヶ月後、味噌の表面に「たまり」という醤油のような汁が浮かび上がってきます。たまりが出たら、切替えしのサインです。仕込んだ味噌を大きなボールに取り出し、たまりと一緒によく混ぜ、元の仕込んだ容器に戻し、⑧同様に仕上げます。重石は半分の重量に減らしてください。ここからまた数ヶ月間、熟成させます。この混ぜ直す作業を「切替えし」と言います。

※切替えしをした日付をメモして貼りつけておいてください。

※周りにカビが発生していたら、カビが味噌に混入しないようキレイに取り除いてください。



↑「切替えし」  
上部と下部を入れ替えるように混ぜ、塩分を均一にし、味噌に空気を吸わせ、発酵を促します。

#### ⑩完成

大豆臭さが無くなり、お好みの色・香りになり、味見をしてとげとげしいしょっぱさではなく、まろやかなしょっぱさになっていたらお味噌の出来上がりです。お好みのタイミングで取り出してお召し上がり下さい。味噌と樽の淵に白いカビのようなものが生えることがあります。これは産膜酵母（さんまくこうぼ）と言い、人には無害ですが、味噌の味が悪くなるので、その部分だけ取り除いて捨ててください。出来上がった味噌の品質を保ちたいのであれば、味噌

出来上がり！（イメージ写真）  
ご苦労様でした(^o^)/



に空気が触れないように小分けにし、冷蔵庫で保管するのをおすすめします。

お問い合わせ先：〒963-0725 福島県郡山市田村町金屋字川久保 54-2

株式会社宝来屋本店 TEL：0120-432-636 Email：[mail@e-horaiya.com](mailto:mail@e-horaiya.com) 担当者 柳沼真行まで