

エコ食育シリーズ

地産地消・手作りを楽しむ

省エネ味噌
づくり

金沢エコライフくらぶ

目 次

【作り方】	
材料・用具の準備	… P3.
大豆の茹で方	… P4.
仕込み	… P5.
茹で汁レシピ	… P6.
手入れ・保管	… P7.
手作り味噌のすすめ	… P8.
味噌のうんちく	… P9.
味噌の栄養、使い方	… P10.

文・編集 : 金沢エコライフくらぶ

参考資料

『もやしもん』石川雅之 講談社 イブニングKC

『手作りのすすめ』自然食通信編集部 自然食通信社

『クスリになる食べもの百科』奥田拓道監修 主婦と生活社

材料・用具の準備

味噌4kg (茹で大豆2.3kg+糀0.9kg) × 塩分12% = 塩380g

【材料】 大豆1kg、糀1枚(約 900g)、自然塩380g・塩蓋用200g 位

【用具】 漬物用厚手ポリ袋(15ℓ)、綿手袋、ポリ手袋、麺棒、
ホワイトリカー100cc、スプレー容器、鍋(22~24cm)、
ボウル、ざる、おたま、保温調理器(新聞紙2日分、アルミ
保温シート、毛布など)または圧力鍋、仕込み容器(5ℓ)

大豆・・・地元産の大豆が手に入れば地産地消の味噌に。

塩・・・精製塩(塩化ナトリウム)は使わないで。

海水を煮詰めて作った自然塩に含まれるミネラルが、味噌のおいしさの決め手になります。手作りだからこそ、自然塩にこだわりたい。塩蓋用の塩も余分に準備して。

糀・・・地元に糀屋さんがあれば、鮮度のいい糀が入手できます

焼酎・・・35°の果実酒用ホワイトリカーを消毒に使います。

スプレー式容器に入れておくと便利。

容器・・・容器は5ℓ位を目安に準備。材質はほうろろ、陶製の甕、ガラス、漬物専用プラスチックなど。

用具・・・ポテトマッシャー、ハンドミキサー、フードプロセッサーも使えます。

大豆の茹で方

【材料】

大豆 1kg、鍋、ざる、新聞紙(2日分)、アルミ保温シート、毛布

【作り方】

1. 仕込みの前日朝に、大豆をさっと洗って鍋に入れ、4~5倍量の水に浸しておく。豆が水から出ていたら水を足す。丸い乾燥大豆が細長く膨らんで表面にしわがなくなったら水戻し完了。
2. 前日の夜、鍋を火にかけ、沸騰したら火を弱め、泡をていねいにすくう。蓋をして火を強めて蒸気が上がったなら火を止める。
3. 鍋を保温調理器(毛布、アルミ保温シート、開いた新聞紙を十文字に敷いて鍋を包む)に入れて一晩おく。寝る前に蓋を開けて見て、豆が茹で汁から出そうなら、沸騰した湯を足す。
4. 翌朝、再度火にかけて再沸騰させてから保温調理器に入れて、1時間以上おく。薬指と親指でつぶせるようになったら下茹で完了。

仕込み

1. 塩切り
洗って乾かしたボウルに糨と塩を入れ、よく揉みほぐす。
2. 鍋を火にかけ再沸騰させる。大豆が熱いうちにざるにあげ、湯切りをする。茹で汁は捨てない。
厚手の漬物用ポリ袋に茹で大豆を入れ、空気を抜いてポリ袋の端を結ぶ。綿手袋をはめてからポリ手袋をして麺棒(ラップの芯)、ビール瓶などを転がして袋の端から順に潰していく。タオルに包んで足で踏んでもOK。
* ポテトマッシャー、ハンドミキサー、バーミックス等
フードプロセッサー、ミキサー…少し茹で汁を加えて攪拌
3. ポリ袋を開けてかき混ぜながら、潰し切れていない豆を潰す。大豆が人肌位になったら1.を少しずつ加えてよく混ぜる。ポロポロして混ぜにくいようなら茹で汁を足す。両手でまとまる位の大きさの団子にまとめる。
4. 容器の内側をスプレー消毒してから、空気を押し出すように2.の団子を投げ入れていく。
5. 表面を押して空気を抜きながら中央がやや山高になるよう平らにならし、塩を厚めに振って塩蓋をする。容器の内側、外側に豆や糨カスが残らないように、スプレーをかけて丁寧に拭き取る。
6. 蓋をして、ポリ袋をかぶせて紐で周囲を縛っておく。

茹で汁 レシピ

茹で汁には、水溶性ビタミン(B2、B6、ナイアシン、等)、水溶性食物繊維、カリウム、サポニンなどが溶けだしています。捨てるのはもったいないので、上手に活用しましょう。

ほのかに甘くとろみがあるので、スープ、かき玉汁、カレー、シチュー、ポタージュ などに活用してください。

茹で汁ゼリー

【材料】粉ゼラチン5mg、水30cc、三温糖大さじ1~2、

茹で汁+豆乳合わせて220cc、バニラエッセンス

【作り方】

1. 粉ゼラチンに水30cc を入れてふやかし、電子レンジか湯せんにかけて溶かす。
2. 茹で汁、豆乳を鍋で温め、1.と砂糖を加えて火を止めてよく溶かす。好みでバニラエッセンスをたらす。
3. 器に2. を注ぎ、冷やし固める。

茹で汁と根菜の煮物

【材料】茹で汁、出汁、里芋、にんじん、ごぼう、れんこん等、

厚揚げ、しょうゆ、みりん

【作り方】

1. 鍋に大きめに切った根菜、湯をかけて油抜きした厚揚げを入れ、茹で汁を出汁で薄めて注ぎ、煮立たせる。
2. しょうゆ、みりん で調味し、再沸騰したら火からおろして保温調理器に 30 分程入れて煮る。

手入れ・保管

1. 数週間はときどき見て、発酵で蓋が外れていないかなど、点検する。
2. 梅雨が明けて数日経って空気が乾燥して来たら、蓋を開ける。塩蓋をしゃもじで取り除いてボウルなどに移す。カビが生えていたら丁寧にすくい取って捨てる。消毒したしゃもじで底から混ぜて天地返しをする。

*カビがひどい場合は、カビている所を丁寧に取り除き、消毒したしゃもじで味噌を別の容器にいったん移す。
容器を洗って水気をふき取り、ホワイトリカーで消毒して味噌を戻す。

3. 表面を平らにならしてポリエチレンラップでぴっちりと覆い、蓋をしてさらに数週間おく。
4. 使う分を器に取り出し、残りは表面を平らにならしてラップで覆って保管する。

* 自家製味噌はアルコール添加していないため発酵が進んでいく。好みの熟成になった時点で密閉容器などに小分けして冷蔵する。

手作り味噌のすすめ

昔はどの家庭でも、味噌や漬け物を仕込むのが、季節ごとの暮らしの手仕事で、それらは家庭の味の要となっていました。

手前味噌という言葉には「わが家の味噌が一番」という自負が感じられますが、味噌は人の力だけではなく、たくさんの微生物との協同作業によって作られます。それぞれの家庭にいる常在菌や、大豆・塩・糀の配合、豆の煮方やつぶし方、手入れの仕方など、さまざまな要素によって味噌の味が決まります。

市販の味噌はアルコールなどを添加して発酵を止めますが、自家製味噌は菌が活着しているため、熟成によって味に変化する楽しみもあります。

冬が味噌作りに良いわけは、腐敗菌などの繁殖が抑えられるためです。表貝屋さんの「寒の糊炊き」も同様な理由です。

でも一年分をまとめて仕込むのは大仕事。年に何回かに分けて仕込めば、香り豊かな味噌を、いつでも味わうことができます。まずは失敗しにくい冬にチャレンジして、コツをつかみ、わが家流にアレンジしていきましょう。

味噌のうんちく

発酵食品＝味噌ができるまで

茹でた大豆はほのかに甘くておいしいですが、味噌には大豆にない複雑な旨味や香りがプラスされています。味噌ができるまでには知られざる壮大な微生物のドラマが繰り広げられます。まず塩は腐敗菌の繁殖を防ぐ働きをします。そのため減塩といってもあまりに少ないとカビが生えたり腐敗するので、塩分12%を目安にしてください。

茹でた大豆をつぶすのは、コウジカビを繁殖させた糶菌が取り付きやすくするためです。塩に守られて、大量の糶菌が大豆のでんぷんを分解して糖ができます。やがて糶菌の働きが収まると、各家庭にいる微生物が働き始めます。酵母菌によって糖がアルコールに、糶菌より小さな細菌（バクテリア）によって酢酸や乳酸に変化します。揮発性の化合物ができて香りや酸味も生まれます。バクテリアによってたんぱく質がアミノ酸に変化して旨味がプラスされます。

味噌はしだいに茶色くなりますが、この褐変（メイラード反応）と呼ばれる反応によって菌の繁殖が抑えられます。味噌は褐変と塩分によって保存がきく旨味調味料として完成します。

農大を舞台にした発酵のうんちく満載のまんが『もやしもん』には「酒は菌のうんこ（生成物）」というせりふがあります。味噌は多様な微生物の活動の変遷によって生み出されたアジア文化圏が誇る食文化の結晶といえるでしょう。

味噌の栄養・使い方

- たんぱく質
- メチオニン(必須アミノ酸)…アルデヒド(アルコールの代謝物)やニコチン(タバコ)を取り除くなどの強肝作用。

今話題の機能性成分も

- メラノイジン…抗酸化作用、血糖値を正常に保つ
 - 大豆ペプチド…血圧上昇を抑制、脳と筋肉の疲労回復作用
 - ギャバ…ストレスを和らげる、リラックス効果
- 塩分が気になる人は
…野菜をたっぷり入れた具沢山の味噌汁に

使い方

- 煮立てると芳香成分が消失
…最後に味噌を溶き入れて、沸騰させない
- 生臭みを取り除く
…青味の魚やモツなどを煮る時は最初から入れて煮る
味噌の粒子が臭いを吸着する



【×毛】

第 2 版 2021.2.20 発行