

箱に表示してあるキット製造日より 1 ヶ月以内に仕込んで下さい。

それまで、大豆と麴は、出来るだけ冷蔵庫に保管して下さい。

このキットに入っているもの



- ① 蒸し大豆 1.2kg×2 袋
  - ② 米麴 1.26kg
  - ③ 仕込用食塩 500g
  - ④ 種味噌 50g
  - ⑤ 仕込み用ポリ樽、中蓋
  - ⑥ 手づくりみそのラベル
  - ⑦ 容器を覆うポリ袋
  - ⑧ 蓋紙（ラップ）
- ※ 蒸し大豆は、保存のため、3%の塩分が入っています。  
（鍋で茹でるため、出来上がりの塩分には、影響がありません。）

### 準備していただくもの

- ① 大豆を煮る鍋
- ② 煮た大豆を受けるザル（2.4kg の大豆を受けます。）
- ③ 煮汁を取っておくカップ
- ④ 大豆を潰す道具（後述）
- ⑤ 原料を混ぜ合わせる容器（10L 以上のもの）ボール・バット
- ⑥ 振り塩用塩（大さじ 1 杯程度）
- ⑦ ペーパータオル、フキン
- ⑧ 重し（後述）

### みその仕込を始める前に、していただくこと

- ① みその仕込みは、最後まで一気にやるのが肝心です。  
途中で作業を中断すると、細菌的な問題を始め、様々な問題が起きます。  
このキットは、手慣れた方ですと 1 時間弱で仕込ができますが、仕込に余裕を持って 2～3 時間を掛けられるように、時間を空けて下さい。
- ② 職人の仕事は、段取りが一番大切です。  
始める前に、このマニュアルを最後まで目を通して、大まかな段取りをつかんで下さい。  
それだけで、出来上がった味噌の味が違います。
- ③ 仕込の際は、手をきれいに洗うことは、もちろんですが、髪の毛が混入しないように、帽子をかぶる、三角巾で覆う、ターバンを巻く等の準備をしてください。

それでは、みその仕込を始めましょう。

**大豆を茹でる。** このキットは、蒸し大豆を真空パックしたのを使います。

- ① ポリ袋に入っている「蒸し大豆」をほぐしながら、鍋に開けて下さい。
- ② 鍋の中で平らにならしたら、大豆の上にヒタヒタにかぶるまで、水を入れて下さい。
- ③ 鍋に蓋をして中火にかけて、沸騰したら、火からおろして下さい。
- ④ 煮汁をオタマで 300cc ほどカップに取っておいて下さい。カップには、雑菌の汚染を防ぐために蓋をして下さい。冷蔵庫に入れても冷やしても、OK です。
- ⑤ 大豆をザルに上げ、煮汁を切ります。触って火傷しない程度まで、冷まします。



**大豆をつぶす。**

大豆をつぶす方法は、いくつかの方法があります。

- ① マッシャー（コロッケを作るときに使うジャガイモをつぶす道具）を利用する。
- ② すり鉢とすりこ木を使う。
- ③ ビニール袋に入れ、手でつぶす。（大豆が熱いので、やけどをしないように軍手等をして下さい。）
- ④ フードプロセッサー、ミキサーを使う。（大豆を細かくし過ぎると、大豆が練れて麴と混ざりが悪くなり、うまく発酵しないことがあります。）



※ 初めて味噌を仕込む方には、想像以上の豆の量だと思います。

※ 一度に全部の大豆を潰そうとせず、**数回に分けて潰す**と、やり易いです。

以上のように方法は、色々ありますが、写真の程度のつぶれ具合にして下さい。



豆が丸のまま残らないように潰して下さい。

## 塩切り麴を作る。

- ① ボールや仕込み用のポリ容器に米麴（1.26kg）を開けて下さい。
- ② その上に、食塩（500g）を開けて、米麴と良く混ぜ合わせて下さい。

この作業で注意することは、米麴に比べて食塩は重いので、底（特に端の方）に食塩が混ざりきらずに残る事です。



## 全体を混ぜ合わせる。

**この作業が、一番大切な作業です。**ここをきちんとしないと、おいしい味噌はできません。

- ① つぶした大豆と塩切り麴をボールなどに入れて、混ぜ合わせます。大豆だけが固まっていたり、米麴だけが固まっていたりしないようにして下さい。このとき、大切なことは、出来るだけ練らないように混ぜ合わせる事です。
- ② 取っておいた大豆の煮汁に、種味噌を溶きます。煮汁がまだ熱いかもかもしれないので、やけどに注意して下さい。煮汁が熱いと、種味噌の酵母に良くありません。指を入れて熱くない程度（50℃以下）に冷まして使って下さい。
- ③ 種味噌を溶いた煮汁を大豆と塩切り麴の混ぜたものに掛け、よく混ぜ合わせます。ここでは、練れても仕方ありません。仕込みそになりました。



**仕込樽に詰める。**（仕込み用のポリ容器を塩切り麴に使ったときは、ペーパータオルなどで、中をきれいに拭いて下さい。）

- ① 仕込みそを直径7～8cm程度のお団子にします。このとき、ハンバーグを作るときのように空気を抜きます。
- ② 空気を抜いたお団子状の仕込みそをポリ容器に詰めます。隙間無く詰めてください。
- ③ ①と②の作業を繰り返して、仕込みそが全て容器に入ったら、表面を手のひらで叩いて、平らにします。
- ④ ポリ容器のフチをきれいにふいて、仕込みその表面に振り塩をします。特に、フチは熟成中カビが生えやすいので、重点的に振って下さい。ただ、あまり振りすぎると、出来上がったみそがしょっぱくなりますので、ご注意下さい。
- ⑤ 仕込みその表面にラップかビニールを密着させます。
- ⑥ 「手作りみそのラベル」に本日の日付を記入して、ポリ樽の側面に貼ります。



- ⑦ 中蓋を置いて、2.5kg 程度の重しを載せて、ポリ袋を上からかぶせたら、みその仕込みの完成です。  
重しは、ペットボトルに水を入れるなどして、工夫して下さい。



### 熟成させる。

- ① 直射日光の当たらない風通しの良い場所において下さい。
- ② 1ヶ月くらいすると（容器の置いてある環境によって、2ヶ月以上掛かる場合もあります。）タマリ（薄い色の着いたとろりとした液体）が、上がってきます。（仕込みそがシットリと水気を帯びてきます。）そうしたら、大きなボールなどに一度あけて、全体を混ぜます。（この作業を「切替し」と呼びます。）仕込んだすぐに比べて、全体的にしっとりしているはずですが、ポリ容器に戻して、重しを半分（1kg 弱）にします。  
そのとき、タマリは捨てずに混ぜ込んで下さい。
- ③ また、タマリが上がってきたら、（大体1回目より短くなります）もう一度同じことを繰り返します。味を見てみて下さい。お好みの味になっていたら、食べ時です。そうでなければ、重しをそのままにして、熟成を進めます。2回切替しを済ませたら、後は折に触れて、味を見て下さい。
- ④ 仕込みそが、お好みの味になったら、小分けして、冷蔵庫等（15℃以下）で保管して下さい。常温においておきますと、熟成は進み続け、酸味が強くなってきます。
- ※ 表面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）です。もちろん無害ですが、味噌の味が悪くなるので、その部分だけを捨てて下さい。
- 以上。

### 連絡先

〒221-0862

横浜市神奈川区三枚町 364 番地

日本味噌株式会社

Tel. 045-381-7651

Fax 045-382-8225

Email [uketuke@nihonmiso.com](mailto:uketuke@nihonmiso.com)

### ご相談窓口

フリーダイヤル 0120-13-1130