

大豆を煮る手間いらす！

# お手軽味噌仕込みセット

## 仕込み方

1. 鍋で湯を沸かし、沸騰したらレトルト水煮大豆を袋ごと鍋に入れ、20分程度温めます。



2. 温めた水煮大豆の封を切り、ボウルに入れます。



3. 大豆をミンサーやフードプロセッサー、マッシャーなどでつぶします。少し硬めなので、がんばってつぶしましょう。



4. 塩と米麹の塊を全てばらし、よく混ぜ合わせます。  
豆麹は粒のままにしておきます。



5. 「3」と「4」を混ぜ合わせ、耳たぶくらいのやわらかさになるまでこねます。硬ければ、ぬるま湯を少しづつ加えて調整してください。



6. ソフトボールサイズに硬く丸め、空気が入らないように力強く押し詰めながら容器に入れていきます。



7. カビを防ぐための対策をします。

以下の2つのどちらかをお試しください。

### 方法1：ワサビの抗菌・抗かび効果を活かす

味噌の表面にラップを敷き、その上に平らなお皿を置き、その上にチューブのワサビを全て絞り出し、容器の蓋を閉めます。



### 方法2：アルコールの抗菌・抗かび効果を活かす

味噌の上に、酒粕やみりん粕を1cm程度敷き詰め、その上にラップを敷きます。



※カビは出るものだと構えておきましょう。カビが出た場合でも、カビを取り除けばお召し上がりいただけます。

8. 直射日光の当たらない場所で保管し、お好みの色味になつたらお召し上がりください。仕上がり目安は、米味噌で6~8ヶ月。米豆味噌で10ヶ月くらいです。



味噌メモ · 塩分濃度 … 12%

· 麹歩合 … 最も定番の10歩（十割麹）

· 使用時 … 溶いた後に残る麹の粒も、よろしければお召し上がりください。