



手作り味噌

【料理の特徴】

味噌は日常生活に欠かせない調味料です。地元でとれた大豆と米を使った無添加物の味噌は、どこの農家でも作られていました。

【材 料】(約25kg)

大豆(5kg)、塩(2.2kg)、米麴(8kg)、**道具**:仕込み用樽、押し蓋、重石約4kg、もちつき機

【作り方】

- ① 仕込み用樽、押し蓋、重石、共によく洗い日光にあてよく乾かします。
 - ② 大豆は洗って一昼夜水につけておきます。(夏は8時間、冬は20時間位)
 - ③ 大豆のつけ水をとりかえないで、指先でつぶれるほどの柔らかさに煮ます。
 - ④ 煮大豆の汁気をきって、もちつき機でよくつぶします。
 - ⑤ 麴と塩をあらかじめ混ぜておき、この中に④の大豆を入れてよく混ぜ合わせます。この時あめ(煮汁)を加えて、かるく丸められるような堅さにします。
 - ⑥ ⑤の大豆をボール型に丸め、たたきつけながら仕込み樽の中にきっちり詰め込みます。
 - ⑦ 表面を平らにし塩をふり、ラップで覆い押し蓋をし、重石を乗せて涼しい場所に保管します。
- ※ 押し蓋は大きな袋に塩を入れて使うと重石を兼ねられます。
- ※ 振り塩は分量の塩からひとつかみ取り分けておきます。



おなめ

【料理の特徴】

おなめは、麦味噌づくりの材料である麴と大豆を使った料理です。春先のふきのとう、夏のみょうが等を刻み込んで一緒に食べると、季節の味となり食欲をそそります。

【材 料】

大豆(2.6kg)、大麦(又はつき麦)(7.5kg)、麴菌(20g)、麴(700g)、水(600cc)、塩(100g)

【作り方】

- ① 大豆は炒ってマスなどの底で2つ割りに押しつぶし、皮を取り除きます。
- ② 洗った大麦を約3時間水に浸し水気を切ります。(つき麦の場合は約30分間水に浸す)
- ③ ①と②を混ぜ約30分置き、蒸気のあがった蒸し器にのせ、再び蒸気が上がってから約40分強火で蒸します。
- ④ ③をきれいな布に広げ40℃以下に冷まして、麴菌を全体にまぶします。
- ⑤ 35℃～38℃の温度で2～3日かけ発酵させ、麴が黄色に色づいてくれば出来上がりです。
- ⑥ 塩を熱湯で溶かし常温に冷ましてから、おなめと混ぜ合わせます。
- ⑦ 約1ヶ月で出来上がります。