

まめなかな運動

自給率の低い「大豆」の栽培・収穫・加工体験を通じて、食や農の大切さを伝える運動です。安心して暮らせる地域づくりをめざし「まめなかな(お元気ですか?)」をあい言葉におこなっています!

おうちで「まめなかな運動」

大豆まめなかなブック+プラス

手作りみそを作ってみよう!

動画も見てね!

「手作りみその仕込み方」の動画を、岐阜県JAグループのYouTubeチャンネルで公開中!



岐阜県JAグループ

岐阜県JAグループが取り組む「まめなかな運動」。今回は大豆加工編。みそ作りにチャレンジしてみよう! 「大豆水煮・米こうじ・塩」の材料で、簡単においしく楽しく、みそを仕こめる方法を紹介するよ! ぜひ作ってみてね!

材料と道具



- 【材料】 できあがり目安: 1.5kg
- 1 大豆水煮 1kg
 - 2 米こうじ(乾燥) 300g
 - 3 塩 160g
 - 4 振り塩用の塩 大さじ2程度
 - 5 めるま湯(30~40℃) 100mL

ストックバッグでも代用可

※詰める時や封をする時に、空気をしっかりぬこう!

【道具】

厚めのビニール袋 2枚 / 2~2.5Lの容器 / ゴムベラ / ホワイドリカー(消毒用のアルコールでも可) / ラップ / キッチンペーパー / 計量カップ / 計量スプーン / はかり / ひも / ラベル / ペン / 新聞紙(紙袋でも代用可)

作り方

1 米こうじをめるま湯でふやかす

米こうじをビニール袋に入れ、めるま湯を加えて混ぜ、15分ほど置いてふやかす。

⚠️ 作業直前にふやかそう!



2 ①に塩を入れてもみほぐす

①のビニール袋に塩160gを入れ、もみほぐしながら米こうじをつぶし細かくする。

⚠️ 袋が破れないよう気を付けよう!



3 大豆水煮をつぶす

新しいビニール袋に大豆水煮を入れ、空気をぬいて口を結ぶ。ペースト状になるまで手のひらでおしつぶしていく。お好みでつぶを残しても◎。

うどんをこねる時のように、足でふんでつぶしてもOK!



米こうじをつぶす目安

もむ前

つぶがきれいに残っている



もんだ後

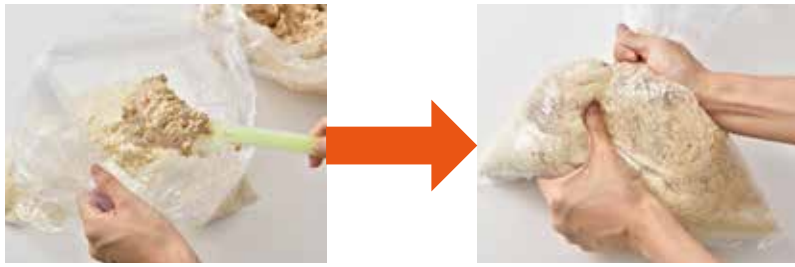
つぶが半分くらい残っている



4 ②と③を混ぜ合わせる

②の米こうじと塩を混ぜ合わせたビニール袋に、③のつぶした大豆をゴムベラですくって移し、よく混ぜる。

⚠ ふくろ やぶ 袋が破れないよう気を付けよう！



5 容器を消毒する

キッチンペーパーにホウイトリカーをしみこませ、容器全体をふく。



特に容器の内側はしっかりふこう！
ふたも忘れずに！

6 容器に振り塩用の塩を振り入れ、団子状に丸めた④を、空気が入らないようにしき詰める



振り塩用の塩をひとつまみ振り入れる。

④をこぶし大の団子状に丸め、空気が入らないように、容器の端からしき詰めていく。

1段終わったら、上から空気をぬくようにおしこみ、これをくり返す。全部詰め終わったら表面を平らにならす。

⚠ 空気が入るとカビの原因になるので注意！



7 容器のふちを消毒し、振り塩用の塩を振り入れ、ラップをする



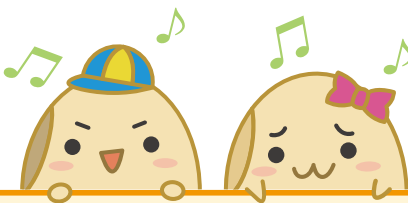
ふちに材料が飛び散っていると、カビの原因に！

塩は容器のふちに多めに振ろう！



キッチンペーパーにホウイトリカーをしみこませ、容器のふちをていねいにふく。

残りの振り塩用の塩を振り入れ、ラップで全体をぴっちりとおおう。



8 ふたをし、新聞紙で包んで保存する

ふたをし、仕こみ日を書く。光に当たらないよう容器を新聞紙で包みひもで結ぶ。10か月前後、すずしい場所で保存する。

⚠ 熟成が終わるまでは常温で保存し、熟成後に冷蔵庫へ。冷蔵庫では熟成が進まないので注意！



Q

もしカビが生えてしまったら？

A

カビが生えても大丈夫！その部分だけ取りのぞけば、おいしく食べることができます。



10か月後

手作りみそのできあがり！



⚠ 仕こみより10か月前後で完成！賞味期限は完成から6か月程です。

⚠ 写真はイメージです。保存状況などにより、完成時の見た目は異なります。