

# 手前味噌ってどんな味噌



家庭でできる様々な季節の農産加工物。作るとなんか幸福感があります。しかし季節のジャムを作ってもパンをそんなに食べるわけでもなく、梅酒を作っても晩酌の習慣がないことに気付く。そんな私でも毎年かかさず作り、確実に消費するものがある。それが「味噌」だ。

手作りの味噌、つまり手前味噌ですが、手前味噌ほど簡単でその恩恵を感じるものはありません。

大豆を茹でて糀と塩を混ぜて容器に入れて寝かせるだけ。あとは時間に任せて半年待つのみ。作り方はとっても簡単。なのにこれだけで売っている味噌より数倍も美味しいものができてしまうのです。一度自分で味噌を作ってしまうと、「もう買えないわ」という人が多いのもミソ。作っている方も多いと思います。今年もチャレンジ、という方のためにおさらいしてみよう。

## 恒例エコマル味噌仕込み会

「手前味噌のつくりかた」、初めての方は想像でできたでしょうか？

ちよつと面倒？一番の難関は「大豆を煮るところ」でしょう。鍋で煮ると半日かかり、圧力鍋で煮ると数回に分けて仕込まねばならない(大きな圧力鍋を持っていれば別ですが)。なのでエコマルでは毎年「味噌仕込み会」を開催しています。

これは画期的(?)な方法で、いつもお世話になっている糀屋三郎衛門さんで大豆を煮てもらおうというもの。糀屋さんで大豆を煮てもらおうと、大きな圧力鍋で蒸してくれるためか家で煮るより甘くもっちり。蒸してもらった熱々の大豆を保温してエコマルに運びます。

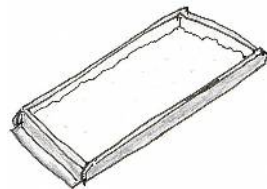
## 生の糀はまさに米の花

そして仕込み会で使うのは「生糀」。通常店で販売しているのは「雪の花」という乾燥糀ですが、せっかくなら「糀屋」さんの生糀で仕込みましょう。

生糀は板にびっしりと真っ白な綿のようなフワフワなカビが一面生えて、まさに字のごとく

「米の花」。

食べるとほのかな米の甘みがあります。生糀を板からはずして塩切りし、みんなでわいわいやりながら仕込みます。



用意して頂くのは仕込容器だけ(当店で用意できます)。

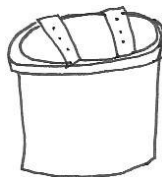
北海道の伊藤秀幸さんの大豆、新潟の富樫さんの丹精こめて煮詰めた塩糀屋さんの生糀、そして自分の手で作るといって、究極(?)な世界に一つだけの味噌をぜひ作って下さい。

もちろん仕込み会に参加されない方も材料はありますのでぜひチャレンジしてみてください。ただし、生糀に関しては店頭では販売しておりません。

ぜひ今年も世界に一つだけの手前味噌を作ってみませんか♪

# 手前味噌のつくりかた

糀屋三郎衛門さんレジュメ「昔みその誰にでもできる味噌づくり」より簡単に抜粋



できあがりの味噌は4~5kg

原料 乾燥大豆(1kg) 乾燥糀(1kg) 塩500g

道具 仕込容器(ポリ樽、瓶など寸胴のものがよい)、落とし蓋、重石(1~1.5kg)

ラップ 新聞紙、紐、ポー、ざる、鍋(できれば圧力鍋)、軍手、ポリ袋

## 作り方

- ① 大豆を一晩浸水する。仕込み容器、落とし蓋、重石、必要な器具を熱湯消毒。
- ② 大きなボールに糀を入れてほぐし、塩と混ぜる(塩切り糀といいます)。
- ③ 浸水した大豆を煮る。指で簡単につぶれる柔らかさまで煮る。

### ※圧力鍋の場合

一度で煮えないので、鍋の大きさによりますが2~3回に分けて煮る。その場合仕込容器に入れる作業も等分されるので塩切り糀、種水の量も等分する

### ※鍋の場合

焦がさないように弱火で煮る。煮えるまで6~7時間かかる。

- ④ 煮えた大豆をざるにあげ、煮汁と分ける。煮汁は種水になるのでとっておく。
- ⑤ 大豆は熱いうちにつぶす。厚手のポリ袋に入れて軍手をして手でつぶすのが一番早い!
- ⑥ つぶした大豆と塩切り糀を混ぜる。固さを見て種水を入れる(200~400ml位、ちょうど味噌のような固さになるくらい)。
- ⑦ 仕込み容器に隙間のないように少しづつ詰め、一番上を平らにする。
- ⑧ 仕込み味噌の上にラップを張り、落とし蓋をして重石を置く。容器に蓋をして新聞紙をかぶせて紐で結ぶ。
- ⑨ 熟成。家の中の暗くて涼しいところに置く。直射日光に当てない。
- ⑩ 落とし蓋の周りに「たまり」という水分がたまったら重石を軽くする。
- ⑪ 味噌の匂いがして2~3カ月たったら天地返し。上と下を混ぜること。ボールにあけて、もう一度仕込み容器に入れ替える。天地返し時期の目安は下記を参照に。  
→秋~春の寒い時期の仕込みは5~7月ごろ  
→春~夏の暖かい時期の仕込みは9~10月ごろ

- ⑫ 天地返し後1~2カ月たったら食べ始めてもOK。容器や味噌の表面に付いているカビは取ってください。常温でも大丈夫ですが、おいしい頃合いを見て発酵が進まないように冷蔵庫に入れておくと風味が変わらない。仕込んでから一年位で食べきるのがおいしく食べられる時期。

仕込みは1時間以内がベスト。この量はご家庭によっては多いようですが、これより少ないと発酵がうまくいかないようです。

