

**ご用意いただく道具 <味噌作り 1セット2kg分>**

(※複数セットの場合は、適宜)

**前日準備**

仕込み24時間前

- ・ボウル [大豆を水に浸ける]

**事前準備**

両手鍋の場合：仕込みの4時間前  
圧力鍋の場合：仕込みの15分前

- ・両手鍋または圧力鍋 [大豆を煮る]
- ・お玉 [アクを取る]
- ・ボウル [煮あげた大豆と煮汁を分ける]
- ・ザル

※お鍋・ボウル・ザルは、大きめ(約28cm~30cm程度)のものがお勧めです。  
※大きめのボウルがない方は、大きめのお鍋や袋で代用可。  
※深型バットがない方は、大きめのお皿で代用可。  
※ミンサーがない方は、フードプロセッサーや手でもすり潰し可。

**味噌の仕込み**

調理開始

- ・スケール
- ・500ml 計量カップ
- ・ボウル [塩切り麹をつくる]
- ・ミンサー
- ・深型バット
- ・お玉
- ・ミニゴムベラ
- ・ゴムベラ [材料を投入・混ぜる]
- ・ラップ
- ・ビニール袋Lサイズ
- ・塩 約300~500g
- ・輪ゴム
- ・3L容量の保存容器(琺瑯容器または深型タッパ)

**材料と加水量について**

米味噌	麦味噌	豆味噌
石井味噌	ヤマエ食品	中定商店
乾燥大豆 500g	乾燥大豆 320g	乾燥大豆 320g
米 麴 600g	麦 麴 960g	豆 麴 640g
煮汁 100ml	煮汁 150~200ml	煮汁 500ml
塩 200g	塩 200g	塩 200g

※乾燥大豆は浸漬し煮大豆にすると約2.2倍の重量になります。  
豆味噌は性質上、加水量が多くなります。  
※上記は1セット(完成量2kg)での配合割合です。  
各セットの大豆は種類が異なるので、鍋を分けて煮ることをお勧めします。

**岩木みさき 実践料理研究家・みそ探訪家**

“生産と消費を紡ぎ、食を伝える”をテーマに、47都道府県を探訪しレシピの考案・取材執筆をする傍ら、行政案件対応やメディア出演など幅広く活躍。料理教室などの講師実績は1500回以上。得意な専門分野は日本の伝統調味料“みそ”。各地のみそ蔵90ヶ所以上を探訪し、みその活用方法の探求や、みその魅力を国内外へ発信する活動に力を注ぐ。代表著書「みその教科書」等。



公式LINE「みそ好き大集合」ともだち登録  
岩木先生にみそ作りをサポートしてもらえます

貝印の贈り物

**味噌作り体験セット**



特設サイトはこちら



届いた時にやること

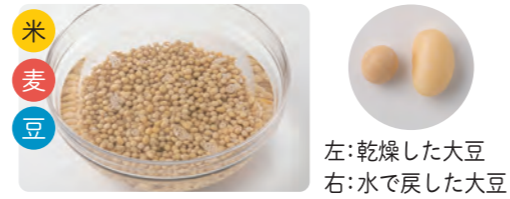
① 内容を確認

※万が一相違がある場合はカスタマーサポートまでお問い合わせください。  
 ・大豆、麴、塩が冷凍状態で届きます。  
 ご注文内容に相違がないかご確認ください。  
 ・ミンサーや珪瑯と一緒に購入した場合は同梱され届きます。  
 ・種類を混同しないよう、味噌セットの口留めテープの色を分けています。

米 米味噌 麦 麦味噌 豆 豆味噌

② 麴は冷凍庫、大豆・塩は冷蔵庫に保管

仕込み前日(24時間前)にやること



左:乾燥した大豆  
右:水で戻した大豆

- ① 麴を解凍する  
仕込み24時間前に麴を冷蔵庫にうつす。
- ② 大豆を水につける  
大豆を水で洗い、大豆に対して約3倍量の水に浸す。  
※大豆が水を吸って水量が足りなくなったら水を追加する。

仕込み前にやること



- ① 水で戻した大豆を鍋で煮る  
(両手鍋⇒約4時間、圧力鍋⇒約10分間煮る)  
両手鍋の場合は、最初は中〜強火、水が沸いたら弱火にして灰汁をすくって取り除く。  
※鍋から溢れずスムーズに煮るため灰汁は取り除かなくても出来上がりに影響はありません。
- ② 指で簡単につぶせるくらい柔らかくなったら火を止める  
※大豆が固いと、麴・塩と混ぜたときに分解・熟成が進まず味噌の出来上がりに影響することがあるので、しっかり煮る。
- ③ 大豆と煮汁を分ける  
大豆の煮汁は使うので、捨てずにとっておく。
- ④ 粗熱をとる  
仕込み準備はここまでです。それでは仕込んでいきましょう!

過去の配信動画で予習・復習もできます!

味噌作り体験LIVE  
「貝印」× みそ探訪家 岩木みさき



味噌の仕込み

① 塩切り麴をつくる



大きなボウルに、冷蔵庫で解凍した麴と塩を入れてよく混ぜ合わせる(=塩切り麴)。大豆と混ぜ合わせる前に塩切り麴をつくることで、大豆と混ぜ合わせたときに塩分を均一にできます。

② 大豆をつぶす



粗熱をとった大豆をミンサーの材料投入口に少量ずつ入れ、ゆっくりと挽く。ミンサーを使用しない場合は、手などを使って大豆をつぶす。ミンサーは細めの設定にすると、大豆がより滑らかにつぶれるためお勧めです。

★ミンサーを使用する際の重要ポイント

ミンサーに熱い大豆を投入すると破損する可能性があるため、粗熱をとってから使用してください(目安:40°C)  
 ミンサーに一度に大豆を入れると破損の原因になります(目安:ミンサー投入口の半分)  
 ハンドルはゆっくり回してください(目安:1秒1回転)  
 長時間の連続使用は行わないでください  
 刃がついているため、解体・洗浄する際は怪我をしないようご注意ください

③ 大豆と塩切り麴を混ぜ、加水する



つぶした大豆と塩切り麴、煮汁(米味噌:約50~100ml 麦味噌:約150ml~200ml)を用意する。  
 つぶした大豆に麴と塩を埋め込むようにしっかり混ぜる。



つぶした大豆、塩切り麴、煮汁(500ml)を用意する。保存容器に、煮汁と塩を入れ軽く混ぜ、豆麴を入れる。大豆をいれてゴムベラで混ぜる。※水分と麴、大豆がしっかり合わせドロドロになるまでまぜる(工程④へ)。

④ 団子状に丸める



空気を抜くように団子状に丸める(目安:6~10個)。終わったら一度手を洗う。  
 ※団子状にすることでより空気を抜いてカビが生えにくくなる。  
 ※ギュッと丸めたときにポロポロする場合は、大豆の煮汁を少しずつ加えて調整する。

⑤ 保存容器に味噌玉をつめる



詰め終わったら、表面が滑らかになるよう、指で平らにする。  
 ※保存容器内側の側面に、カスがついている場合は、カビが生えないよう水やアルコールで濡らした布巾でふき取る。



用意した保存容器に、四隅から詰める。  
 空気が入るとそこからカビが生える原因になるので注意。空気が入らないよう指でしっかり押さえつけながら詰めていく。

⑥ ラップをかける



ラップを味噌に密着させるように張り付ける。※キッチンペーパーを折り畳み、空気が入らないよう中心から外側に向かって優しく滑らせるようにすると密着しやすい。※豆味噌は数時間程度時間をおき、全体に固さがでて表面が落ち着いてからラップをしてください。

⑦ 塩蓋をする



ビニール袋に塩(味噌セット外:約300~500g)を入れ、ラップの上に塩が満遍なく届くように広げ、空気を抜いて口を輪ゴムで縛る。  
 ※空気が入るとそこからカビが生える原因になるので注意。空気が入らないよう指でしっかり押さえつけながら詰めていく。

出来上がり後

保存容器の蓋をして、出来上がり!

● 熟成の目安

米味噌:約8か月  
 麦味噌:約2か月  
 豆味噌:約12か月

● 保管方法

冷蔵庫に入れると発酵・熟成が進まないため、常温で保存してください。  
 発酵・熟成期間を延ばすことで色味と旨味が増すので、好みの状態になったら冷蔵庫に入れて保管してください。

おいしい味噌レシピ



3種味噌焼きおにぎり



[豆味噌] お好み焼きソース



[米味噌] 焼きバナナの味噌フレンチトースト



レシピの詳細は特設サイトをご覧ください