

## “ぐるーぷ・みるめ”の米麴みその作り方（出来上がり9kg前後）

### 【材料】

米麴・・・3.2 kg…2升分が一袋に入っている  
大豆・・・1.5～2 kg（お好みで）  
塩・・・1 kg…みそに混ぜ込む分 700 g（350 g ずつに分けておく）  
…重石用として 300 g（麴が入っていた袋を使用している）

### 【その他、準備するもの】

#### ・大豆のゆで汁（適量）・・・（目安—500～800cc 位）

大豆と麴を混ぜた時の硬さの調整に使う。豆によって、また、ゆで方によっても硬さは違うので、「耳たぶくらいの硬さ」をめどにゆで汁を加えて硬さを調節する。容器に小分けして持参

#### ・カメ 切立ち寸胴 5号（9ℓ） 国産の陶器製が安心でおいしく熟成します。

### 【作り方】

- ① カメを熱湯消毒し、ホワイトリカーで拭く。（熱湯消毒は自宅でやってくる）
- ② 大豆を洗い、12時間浸水する。浸水すると大豆は倍以上に膨らむので、余裕のある容器に浸す。浸した水は捨てる。
- ③ ②に新しい水をひたひたまで入れ、指で簡単につぶれるくらいまで柔らかくゆでる（弱火で3～4時間）ゆで汁の中でそのまま冷まし、水切りをして持参する。  
鍋が小さい時は2～3回（鍋）に分けてゆでても良い。ゆですずに蒸しても良い。
- ④ 浅めの大きな容器で、麴と塩の半量（350g）を両手ですりあわせるようにして、よく混ぜ合わせる
- ⑤ 冷めた大豆をつぶす→つぶし方はいろいろ。フードプロセッサー・ポテトマッシャー・さらしの袋に入れて足踏みなど。
- ⑥ 塩と混ぜた麴と潰した大豆をよく混ぜ合わせる。この時、硬ければゆで汁を加えて、耳たぶくらいの柔らかさにする。
- ⑦ ⑥を、こぶし大の大きさに丸める。
- ⑧ カメの中に丸めた大豆をたたき入れる→一段入れたらグ～の手で空気を抜き、表面を平らにする。
- ⑨ ⑧を繰り返す、全部入れたら表面を手のひらで平らにする→つるつるの状態にする。
- ⑩ 表面に直接、塩 350g を均一にのせる→塩のフタをする。
- ⑪ 塩のフタの上に、ラップを十文字にかぶせる。
- ⑫ ラップの上に、ビニールに入れた重石用の300gの塩を置く。
- ⑬ 一番外側のフタは、空気の流れを作るため「紙」を使い、周囲をひもでしばる。紙はカレンダーや厚めの包装紙などでよい。
- ⑭ 梅雨明けの頃、「天地返し」をする（⑩のフタにした塩を中にかき混ぜる）。好みに重石用の塩も混ぜ込んで良い。塩分が多くなる分、カビが発生しにくい。混ぜ込んだ後、内側周囲についた味噌をきれいに拭き取り、ホワイトリカーで消毒し、⑪・⑬同様に紙ぶたをする。

※このレシピは、静岡の気候を考慮しながら塩分を控えめにしたレシピです。9月頃よりおいしく食べられます。塩が少なめなので、2年くらいで食べきるようにしてください。みそ作りのレシピは色々あるので、各々の家庭に合った麴と大豆・塩の割合をみつけて、みそ作りを楽しんでください。

※④・⑥で使う浅めの容器は、大きめのボールや飯台・たらい・洗い桶などを消毒して使ってください。