



Recipe 31日発酵レシピ

手前味噌

麴をたっぷり加えてつくる米味噌。

2倍3倍と量を増やしていただいても大丈夫です。

発酵場所

キッチンやリビングなどで発酵、熟成させてください。

6月～9月は空調のある場所が適しています。

常時35℃を超える場所や直射日光が当たる場所は避けてください。

時々声をかけてあげてください。

出来上がり時期

寒い時期 3～8ヶ月

春・秋 3～6ヶ月

暑い時期 2～4ヶ月

注意点

週に一度、ビニール容器を上下左右に返して出てくる水分を回してください。

この出てくる水分は「たまり」です。捨てないでください。

発酵によりビニールが膨れてきたら、その都度空気抜きをしてください。

表面に白い斑点が出てきますが、それはチロシン（アミノ酸）ですのでカビではありません。

そのままにしておいてください。

保存方法

出来あがったら冷蔵庫で保存して発酵をゆるやかにします。

Ingredients 材料 / 米味噌 2kg 分

米麴	900g
生大豆（乾燥大豆）	300g（煮大豆 800g）
塩	200g
大豆の煮汁又はミネラルウォーター	約100cc
【保存容器 タッパー ラミジップ LZ-20】	

Directions 作り方

● 前日の作業

- ・大豆をよく洗う。
- ・大豆を3倍くらいのお水に浸ける。
- ・18～24時間水に浸ける。

● 当日の作業

- ① 浸水した大豆の水をきり、指で潰せるくらいまで煮る。

※煮汁をとっておく。

圧力鍋・・・圧をかけてから約20分

鍋・・・・・・沸騰したらアクを取り、3～4時間ほど弱火で煮る。

- ② 大豆が温かいうちに潰して冷ましておく。

（フードプロセッサーやハンドミキサー、又は、ビニール袋に入れて手で潰す。）

- ③ ボウルなどに米麴はよくほぐして入れ、塩を加えてよく混ぜ合わせる。

→塩切り麴

- ④ ③の塩きり麴に、潰して冷ました大豆を混ぜる。

→発酵をスムーズにするため、50回以上揉み込んでよく混ぜる。

→大豆の煮汁を加えて調整し、耳たぶくらいの硬さに仕上げる。

- ⑤ ④を団子状に丸める。

- ⑥ ビニール容器にアルコール消毒をして、⑤の団子を詰めていく。

→団子を1個ずつ空気が入らないようにしっかり詰める。

- ⑦ 全ての団子を詰めたら、空気を抜いて閉じる。

→味噌と空気が接触するとカビの原因になるのでしっかり空気を抜いておく。