

手作りみそ

【材料】出来上がり 約2kg分

大豆(乾燥)	500g	★消毒用の焼酎	適量
米麴(乾燥)	500g	★重石用の塩	適量
塩	230g	★保存用容器	
	(大さじ1程度残す)		2リットル以上の密封容器
大豆の煮汁	1カップ		(プラスチック、ホーロー、ガラス容器など)

【作り方】

前日

大豆をよく洗い、大豆の約3倍(約1.5リットル)以上の水に18時間くらい漬けておく。

- ① 戻した大豆と、大豆の2倍量の水を鍋に入れて煮る。
(普通の鍋:3~4時間 圧力鍋:20分程度)
親指と小指でつまんでつぶせる位まで軟らかくなったら、煮汁を切る。
※この時、煮汁は捨てずに1カップ分取っておく。
- ② 大豆を熱いうちにつぶす。
- ③ ボウルに米麴と塩を入れ、手でもおようによく混ぜる。(塩切り)
- ④ 大豆の粗熱がとれたら、③の塩切りした麴を入れてよく混ぜる。粘土くらいのかたさにし、かたい場合は、大豆の煮汁を入れて調節する。
- ⑤ 団子状に丸める。(みそ玉)
- ⑥ みそを保存する容器と蓋を、焼酎を含ませたキッチンペーパーで容器や蓋を拭いて消毒する。
- ⑦ 消毒した容器にみそ玉をひとつずつ叩きつけるように入れる。入れている途中も空気を入れないよう、上から押して平らにしながら詰めていく。
- ⑧ 容器の内側や豆などがついていいる所を、焼酎を含ませたキッチンペーパーで拭いて消毒する。
- ⑨ 残しておいた大さじ1の塩を表面に振り、みそが空気に触れないよう、ラップをぴったりと貼りつける。
- ⑩ 重石用の塩をラップの上にのせる。(この塩は食べない)
- ⑪ 冷暗所に置いて、約6か月熟成させる。

魚の納豆みそ焼き

【 材料 】(おとな2人こども2人分)

白身魚(かれい等)	4切れ
(A) しょうゆ	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
長ねぎ	1/4本
ひきわり納豆	1パック
(B) みそ	大さじ1
みりん	小さじ2
ごま油	小さじ1



【 作り方 】

- ① 白身魚に(A)の調味料を振りかけ、下味をつける。
- ② みじん切りにした長ねぎ、ひきわり納豆、(B)の調味料を混ぜ合わせる。
- ③ 下味をつけた魚を、180℃のオーブンで10～13分焼く。
- ④ 白身魚が焼けたら、②の納豆みそを上のにのせて、長ねぎに火が通るまで焼く。

※ みそが焦げそうな場合は、アルミホイルをかぶせてください。

五平もち

【 材料 】（5～6個分）

ご飯（温かいもの）	300g
(A) { みそ	大さじ2
砂糖	大さじ2
酒	小さじ2
みりん	小さじ2
炒りごま（白）	適量



【 作り方 】

- ① 温かいご飯をボールに入れ、すりこぎ・めん棒などで軽くつぶす。
※ パックのご飯や残りご飯を使う場合は、電子レンジで温めてください。
- ② つぶしたご飯を5～6等分し、小判型等、好きな形に整える。
- ③ (A) の調味料を混ぜ合わせ、②のご飯の片面に塗り、オーブントースターで軽く焦げ目がつくまで10分ほど焼く。