



かた おみそのつくり方

♪ キットを使っておみそをつくってみよう!

うち ようい お家で用意するもの  ボウル(大)(中)

まえ て つくる前に手を
あら 洗ってね!



おみその豆知識

調味料の「さしすせそ」とは、料理の味付けの基本になる5つの調味料で「さ」は砂糖、「し」は塩、「す」はお酢、「せ」はせうゆ(しょうゆ)、「そ」はおみそを表しているんだよ。

この順番に入れていくと料理がおいしく仕上がるんだよ!

1 材料を混ぜる(仕込み)

重要だよ!

大きめのボウルにレトルト大豆を入れてつぶします。手の平の固いところを使って粒をできるだけつぶしましょう。そして、中くらいのボウルに乾燥米こうじ、塩を入れてしっかり混ぜ合わせた後、つぶした大豆に加えて、ムラがないようによく混ぜ合わせます。

大豆、米、または麦を発酵・熟成させてつくるのがおみそ。大豆にこうじと塩を加え混ぜて、発酵・熟成用の容器につめるところまでを“仕込み”といいます。



※ 材料は全部使いきりましょう。

ここで一度味見してみよう! どんな味がする?

最後に種みそを入れてしっかりと混ぜ合わせます。
※ 乾燥米こうじ、種みその容器の中の脱酸素剤は入れないでください。
※ レトルト大豆のなかにゼリー状のものが入っていることがありますが大豆の成分が固まったものです。大豆の粒といっしょにつぶしながらよく混ぜましょう。

2 ビニール袋につめる

1 で混ぜた材料をビニール袋の中に、空気ははいらぬように詰めこみます。詰めこんだらビニール袋の中の空気を抜いて、口を輪ゴムでグルグルまきにしてしっかりとめてください。

※ ビニール袋を破らないように注意しましょう。
※ 空気に触れている部分は色や風味が悪くなるがあるので、できるだけ空気を抜きましょう。



3 みそづくり容器に入れる

2 のビニール袋をみそづくり容器に入れます。



4 熟成

しっかりフタをして、日の当たらない場所で保存しましょう。

※ 袋のふくらみが弱いこともあります。ふくらまなくても失敗ではありません。観察を続けましょう。

熟成の途中で、ビニール袋がふくらみます。ふくらんだら中のガスを抜きましょう。



その時に材料の色や香りの変化を見よう!

5 夏場: 約1ヶ月 / 冬場: 約4ヶ月~6ヶ月で完成

おみそは夏場は約1ヶ月(室温約30℃)で、冬場は約4ヶ月~6ヶ月(室温約20℃)で食べごろになります。期間は目安で、温度などにより変わります。お好みの色、風味になったら食べてみましょう。おみその味と香りがして、塩辛さがなじんでいたなら完成です。

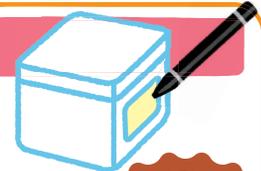
※ 大人の人にいっしょに味見してもらいましょう。おみそは室温、気候の違いで、発酵の進み方が違います。特に20℃以下では発酵がほとんど進みません。

★おすすめの室温は30℃

6 保存容器につめよう

完成したおみそを、キットの保存容器につめかえましょう。おみその表面が空気に触れないようにラップ等でおおってください。キットにある保存容器用シールに好きなタイトルや絵をかいて貼れば君だけのオリジナルおみその完成です。冷蔵庫で保存してね!

※ 保存容器に入りきらないおみそはビニール袋の口をとめ、みそづくり容器のまま冷蔵庫で保管するか、別の入れ物に移しかえてもいいですね。



1.5kg のおみそをつくれます。おみそ汁 約90杯分