

## さあ、手前味噌を仕込みましょう！

### <準備するもの>

- 大豆
- 塩切りこうじ
- 仕込み容器 ~ 仕込み重量の倍の容量の色つき容器（内側に重石をする場合）
- 焼酎 ~ 仕込み容器を消毒する
- 鍋 ~ 大豆を煮る用の大鍋か圧力鍋
- 重石
- ラップ（もしくはおとし布や越前和紙）

## 豆炊き

### 1) 大豆を洗います

見た目にはキレイでも、大豆は意外と汚れているものです。大豆に水を入れたらくるくるとかき回すだけでなく、お米を研ぐ要領で豆同士をこすり合わせるようにしっかりと洗いましょう。目安は水が澄んでくるまでです。たいていこの場合は、3~5回洗うと水の濁りがとれて澄んできますが、大豆によっても異なりますので、**念には念を入れて水が綺麗になるまで丁寧に洗いましょう。**

### 2) 大豆に水を吸わせます



洗った大豆を、乾燥重量の3倍の水に浸します。大豆1kgなら水は約3kg=3L準備しましょう。

大豆の芯まで吸水させると炊きあがり良くなります。豆にもよりますが、浸水時間の目安は約18時間。左から順に乾燥大豆、10時間浸水させた大豆、18時間浸水させた大豆です。大きさがずいぶん違いますし、つやもずいぶん違いますね。



芯まで吸収しているかどうかは、外見だけではわかりにくいかもしれません。その場合は大豆をひと粒割って、芯があるかないかを確認しましょう。左側がまだ大豆の芯が残った給水時間が足りない状態、右側が芯まで十分吸水した状態です。左右を見比べると、左側の中心部分が縮んでいるのがわかりますか。

芯まで吸水していないと、どうしても仲間で火がとおりにくく、炊いた時に豆の硬さにムラが出てしまいます。**大豆は時間をかけて芯までじっくりと水を吸わせましょう。**



### 3) 大豆を煮ます



十分吸水した豆は、水を替えて煮あげます。大豆は煮ている間も水を吸いますので、大豆の表面がすっかり水に浸るくらい入れておきましょう。大豆が水面から顔を出してしまうと、芯まで柔らかく煮えませんが、水は少し多いくらいでも良いかもしれません。

鍋は大きめの鍋を準備しましょう。大豆の量によっても変わりますが、煮上がりまでは普通のお鍋であれば1時間以上、圧力鍋であれば20分程度を目安にしましょう。

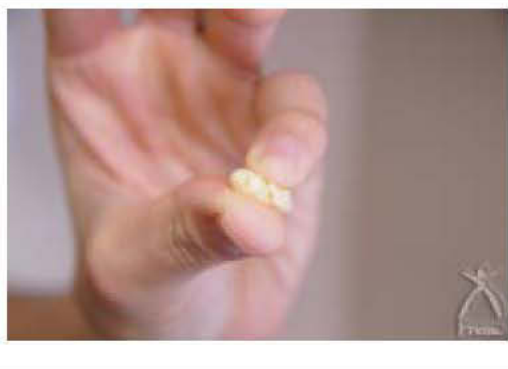
#### ○普通の鍋で煮る場合○

普通の鍋を使うときは、厚手の鍋があればより熱効率がよく便利です。沸騰したら弱火にして、あくを取りながらコトコトと気長に煮ます。

#### ○圧力鍋で煮る場合○

圧力鍋で煮ると時間は短縮されますが、一度に煮ることができる豆の分量に限りがあるので、何回かに分けて煮る必要があるかもしれません。

ご注意：圧力鍋によって使い方は異なります。圧力鍋を使用する場合には、必ずそれぞれの説明書に従ってください。



大豆が煮えてきたら、火を止める前に煮上がりを確かめましょう。豆の煮上がりは、親指と小指で柔らかく挟んでつぶれるくらいの硬さが最適です。正確には、キッチンばかり（キッチンスケール）で圧をかけて、500g前後（450～600gは許容範囲）でつぶれるくらいが理想的ですが、ご家庭での味噌仕込みには、「親指と小指でやんわり挟んで簡単につぶれる程度」の柔らかさと覚えておくとうわかりやすいのではないのでしょうか。

## 仕込み



### 1) 煮た大豆をつぶします

煮上がった大豆は、ざるにあげて水気を切ります。

このとき、煮汁は捨てずにとっておきましょう。

水切りをした煮大豆はあら熱を取ったら、温かいうちにつぶしていきます。大豆が冷めたらつぶしにくくなりますので、ヤケドしない程度の温度にまで必ず冷ましたのちに、なめらかなペースト状になるまで丁寧につぶしましょう。つぶし方にムラがあると、発酵に偏りがでたり、粒が残っている部分が腐敗したりする可能性があります。



煮大豆をつぶすには、厚手のビニール袋に入れて空きビンでたたいてつぶしたり、煮大豆をビニールシートの上に広げ手でもむようにつぶしたり、鍋に戻し入れすりこぎでつぶしたりと、様々な方法がありますが、豆の量が多ければ多いほど労力を要します。乾燥大豆の重量で5kg以上仕込もうとされる場合は、お友達と一緒に仕込むか、何度かにわけて仕込まれる方が良いかもしれません。



## 2) 塩切りこうじと大豆を混ぜ合わせます

大豆ペーストが温かい（人肌程度）うちに、塩切りこうじを混ぜ合わせ『味噌のもと』をつくります。

塩切りこうじがまんべんなく大豆ペーストに混ざり合うよう良く混ぜ合わせ、全体が『耳たぶくらいのやわらかさ』か『小指がすんなり入るくらいの柔らかさ』になるよう仕上げましょう。混ざり方にムラがあると、こうじ菌が混ざりあっていない部分から腐敗が始まる可能性がありますので、ここは特に丹念に混ぜ合わせましょう。通常、十分に吸水した大豆を味噌仕込みに最適な硬さに煮上げた場合は、塩切りこうじと混ぜ合わせた時点で、ペーストも理想の硬さに仕上がります。混ぜ合わせたものがどうしてもパサつくようであれば、取り置いていた煮汁を足して調整してください。

**大豆は十分浸水し、柔らかくなるまで根気よく煮続ける。**

『豆炊き』が大切な理由が、ここにもあります。



## 3) 容器に仕込みます



混ぜ合わせた味噌のものを団子状に丸めます。

このとき、団子の中に空気が入り込まないように空気を抜きながら丸めましょう。仕込み容器を焼酎で拭いたら、丸めた団子を余分な空気が入らないよう、容器の中に押し込みながら詰めていきます。「仕込み容器にたたきつけるように団子を投げ入れる」と表現されることもありますが、これは余分な空気を排出し、部分的に過剰に発酵しないようにするためです。全部の団子を詰め終わったら、表面を平らにならし、容器の縁を焼酎で拭いて綺麗にします。空気に触れないよう表面にラップを密着させ、中ふたを乗せてから、重石をします。ほこりが入らないよう、ビニール袋などで容器を覆っておきましょう。大豆と塩切りこうじの量、仕込んだ日を書いて容器に貼り付けておくと、翌年の仕込みの参考になります。

常温で保管し、約10カ月～1年間寝かせるとおいしいお味噌が出来上がります。

途中で『天地かえし』をする蔵元もありますが、マルカワ味噌さんでは「してもしなくても良い」と考えておられるようです。豆の炊き方に気をつけ、愛情を込めて仕込めば十分おいしい味噌になるのだとか。ご参考ください。