

11期

発酵を学んで健やかライフ科

ONCC

お味噌づくり1班

2023.6.3



受講生 17名(3班) + CA2名

前日の大雨警報で講座が中止

になり急遽 ONCC の事務所で

班ごとにお味噌を作りました。



家庭でお味噌を作る方法について、
先生から学びました。

基本的には大豆・麴・塩の3つの材
料が必要です。



大豆は水に一晩漬けてから柔らかく
煮て潰し、麴と塩を混ぜて味噌玉
を作ります。味噌玉を消毒した容器
に詰めて空気を抜き、重しをして冷
暗所で半年から一年ほど発酵させ
ます。



味噌の配合や発酵時間はお好みで調
整できます。配合が甘口や辛口にな
る目安や、分量計算ができるサイト
もあります。

味噌造りのコツは、以下のような点
に注意することです。



- 衛生管理はしっかりと行い、カビが生えないように注意すること。
- 大豆は人肌まで冷ましてから麴と混ぜる。
- 大豆と塩はよく混ぜてムラなく発酵させる。



- 容器に詰めるときはしっかりと空気を抜く。
- 風通しの良い冷暗所で保存する。



以上が家庭でお味噌を作る方法の概要です。
自家製味噌は時間がかかりますが、その分美味しさや健康効果も高まります。ぜひ挑戦してみてください。

