

我が身を守る発酵・楽しむ醸造

日時：5月16日 午後の授業「体験学習 味噌づくり」

講師：南宗 KK. 南先生

「我が身を守る発酵・楽しむ醸造科」は、健康食品として注目されている発酵と醸造を学んでいます。講師から「米麴は日本の発酵食品の原点」だと学びました。今回は、米麴で作る代表食品味噌作りにチャレンジしました



味噌は、米みそ、麦みそ、豆みその3種類に分類されます。豆味噌は全国、麦味噌は関西より西地方、豆味噌は中部地方で製造されています。地方によって味や色も違います。関西の白味噌、九州麦味噌、信州味噌などが有名です。

味噌は健康に良く、味噌の効用として下記が知られています

- ①サポニン 血中コレステロール等の低下。動脈硬化の防止。
- ②イソフラボン 抗酸化作用。骨粗鬆症予防。
- ③レシチン コレステロールの低下。動脈硬化の予防。

今回は豆味噌作りです。材料は



分量の糶と塩をよく混ぜる

ミンチにかけた大豆をまんべんなく全体をかき混ぜる





煮汁を加減みながら入れていく。手で丸めて（おにぎりを握るように）みそ玉を作る。



今回は、ポリ袋に味噌玉を並べて押しすすき間なくつめる。

受講生のひと言

- ・初めてのみそ作りです。正月においしくいただきます。
- ・みそ作り、混ぜるだけ、良いかおり出来上がり6ヶ月まつ、たのしみです。
- ・発酵すごい。おみそ作り始めてしましたが楽しかったです。半年後出来上がり楽しみです。