

世界で一番カンタン! 洗い物もでない!

大豆の水煮をつぶして
塩と麴をまぜるだけ!

手づくりみそレシピ



給食会社の富喜屋(ふきや)が、が、幼稚園・保育園で実際に行っている「食育プログラム」で一番人気の「手づくりみそ教室」のレシピを公開します!
とっても簡単なのでぜひトライしてください!

用意するのは
4つだけ!

- 大豆の水煮 2袋(約300g)
- 米麴(こめこうじ) 150g
- 塩 60g
- チャック付ポリ袋 ... Mサイズ 1枚



材料についてのQ&A

- ・大豆の水煮はスーパーに売っています。※価格は120円~160円ぐらいです。
- ・チャック付ビニール袋のサイズは? ➡Mサイズがちょうどいいです。
- ・塩は「食卓塩(精製塩)」か、「天然塩(自然塩)」どちらがいい?
➡どちらでも大丈夫です。ご家庭にある場合は、天然塩をお使いください。
- ・「生米麴」と「乾燥米麴」どちらがいい? ➡「乾燥米麴」を使ってください。

最初に、しっかり手を洗ってください!



つくり方
1

米麴と塩を合わせて、「塩切り麴」をつくる

- 米麴と塩をチャック付のポリ袋に入れて、よく混ぜ合わせ、米麴の一粒一粒に塩をまぶすように丁寧にしっかり揉みます。

➡この工程を、「塩切りをする」と言います。

米麴と塩を最初に合わせることで、こうじ菌以外の菌を寄せつけないようにします。

「塩切り」を行うのは、こうじ菌がよく働ける土俵をつくってあげることが目的です。



つくり方 2 大豆の水煮をつぶす

- 大豆の封は開けずに、袋の上から「大豆のつぶ」が完全に無くなるまで、丁寧に何度もつぶします。

※疲れたら、体重の軽いお子さんに足で軽く踏んでもらってもいいかもしれません。



大豆



けっこう力がいらしますががんばれ～



つくり方 3 「つぶした大豆」を、“塩切り麴”に入れてしっかり混ぜる

- つぶした大豆の封を切って、米麴・塩が入ったチャック付のポリ袋にうつします。
- チャック付ポリ袋に少し空気を入れ、しっかり閉めてから、さらに手でもんで混ぜこんでいきます。

※塩切り麴と、つぶした大豆が完全に混ざりあうまで丁寧に揉みこんで混ぜあわせませす。

封を切って



大豆・米麴・塩を
しっかり混ぜる

つくり方 4 袋からしっかり空気を抜いて「封をして完成です」

- チャック付ポリ袋の中の空気を抜きながら全体を平にしてチャックを閉めます。

※チャック部分が汚れている場合は閉める前にアルコールでふき取りましょう。

保管

味噌は冷蔵庫の「野菜室」で約6ヶ月間 発酵させます

- 手づくりみそは、秋から冬にかけて仕込みましようと言われていますが、冷蔵庫の「野菜室」に保管する場合は、一年中、いつでも大丈夫です。



完成

約6ヶ月後、色が濃くなり味噌の香りがしてきたら食べられます！

味見をして、好みの味になっていたら完成です。

※さらに味に深みを出したい場合は、さらに2～4ヶ月ほどそのままにすることをおすすめします。完成したら、そのまま冷蔵庫で保存しましょう。

こんなときは？

みそに“カビ”ができてしまった時

「野菜室」で保管した際は、ほとんどカビが生えることはありませんが、以下の場合是对処してください。

- 白いカビができた場合…産膜酵母なので大丈夫です。 ※そのままにしてください。
- 黒・青などのカビができた場合…清潔なスプーンでカビを取り除き、その部分に塩を振ります。 ※アルコールでパックの入口を消毒してから空気を抜いて再度、封をしましょう。

富喜屋の給食が
農林水産大臣省
(食文化普及貢献部門)
を受賞しました

第29回 優良外食産業表彰式典
農林水産省



株式会社 富喜屋 (ふきや)

【大阪本社】〒569-0854 大阪府高槻市西町3-1
TEL: 072(693)7356 FAX: 072(693)7389

<https://www.fukiya-meals.co.jp/>

給食 ふきや 検索

