

# 管理栄養士のお手軽レシピノート

## ★免疫力アップレシピ

### 手前みそ

# 手前みそ  
# 免疫力 up  
# 腸活

#### 《材料》(3Kg分)

- ・ 麴 1Kg
- ・ 大豆 750g
- ・ 塩 400g
- ・ 振り塩 100g

#### (道具等)

- ・ 大きな鍋(または圧力鍋) ・ザル ・ボウル ・焼酎(消毒用)
- ・ マッシャーまたはめん棒 ・大き目のポリ袋(2枚) ・ラップ
- ・ 密閉できる保存容器(4500ml程度のもの)



#### 《準備》 ※鍋で大豆を煮る場合

- ① 大豆をザルに入れて、流水で洗う。
- ② 大鍋に大豆と、大豆にかぶるくらいの水を入れて1昼夜おいておく。
- ③ 火にかけ、大豆がやわらかくなるまで煮る。  
水が少なくなってきたら足す。(噴きこぼれやすいので注意)

#### 《準備》 ※圧力鍋で大豆を煮る場合

- ① 大豆をザルに入れて、流水で洗う。
- ② 圧力鍋に大豆と、水を、圧力鍋の豆類最大量(1/3程度)まで入れる。
- ③ 高压で30分程度圧をかけ、自然に圧が抜けるまで放置する。  
(できあがいの水分が少ない場合は水を足し、蓋を開けたまま加熱するとよい)

豆類最大量まで  
水を入れる



## 《仕込み》

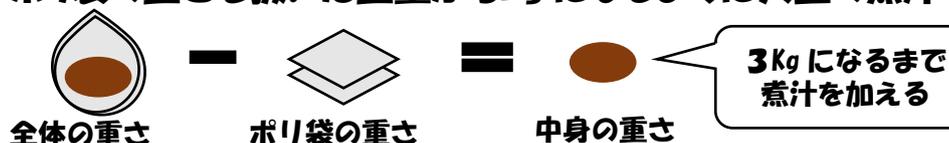
- ① 大豆が指で潰せるくらいやわらかくなっていることを確認する。  
まだ硬いようなら再加熱し、やわらかくする。  
(鍋と上の方の豆と下の方の豆とでは硬さが違う場合があるので注意！)



- ② 焼酎で消毒したザルとボウルを使って、鍋から大豆を上げる。  
(煮汁は後で使うのでとっておく。)  
マッシャーまたはめん棒で潰す。



- ③ ポリ袋を2重にして重さをはかっておく。  
ポリ袋の中に潰した大豆と麴、塩を加え、重さをはかる。  
ポリ袋の重さを抜いた重量が3Kgになるように大豆の煮汁を加え、よく混ぜる。



- ④ 焼酎で消毒した保存容器に振り塩(1/3量)を敷き、  
その上に③を団子状に丸め、空気が入らないように叩き  
つけたり、押しつけたいしながら詰めていく。



- ⑤ すべて詰め終わったら上から押し、平らにする。  
残りの振り塩(2/3量)をまんべんなく振りかけ、  
ラップを引き、空気が入らないように重石をする。



未開封の塩の袋を重石にしました

- ⑥ 容器のふたをし、直射日光の当たらないところに常温で保存する。  
土用(7月末ころ)になったら食べられます。冷蔵庫等、涼しいところへ移動しましょう。  
(保存中も時々様子を見ましょう。表面にカビが生えていたら、消毒したスプーン等ですくい、平らに整えれば大丈夫です。中の方までカビが入ってしまうと食べられなくなるので、定期的にチェックしましょう)

### ～管理栄養士のあとがき～

「手前味噌」という言葉がありますが、同じ材料で作っても、作る人によって味噌の味は変わります。これは、1人1人の手についている常在菌の種類が違うためです。

衛生面を考えて、ゴム手袋等を着用してつくと、手の常在菌が味噌に入らず、うまくできない場合があります。手洗い等をしっかり行った上で、素手で作業しましょう。

手間はかかりますが、手作り味噌は市販の味噌と比べておいしいです。ぜひお試しください！

玉村町HPで掲載中！管理栄養士のお手軽レシピノート

<https://www.town.tamamura.lg.jp/docs/2020052000016/>

