

ゆったりマクロビ美人食教室
マクロビोटニック料理レッスン

自然栽培素材で
おいしい♪やさしい♪こだわり味噌作り講座

日付け _____

～ 味噌 材料（出来上がりで約6kg分）～

- ・大豆 1.3kg 国産自然栽培大豆
- ・玄米麴 2.0kg 国産自然栽培の玄米麴(蔵つき麴)
- ・塩 800g 海塩(天日湖塩)
- ・その他・・・ふり塩用の塩(ジップ袋の場合は不要)、消毒用アルコールまたは焼酎

～ 必要な用具 ～

- ・味噌用の容器
- ・重石(ジップ袋の場合は不要)
- ・大豆を潰すマッシャー 1個(100均以外の丈夫なものがオススメ)
- ・大豆を茹でる鍋 2個(4リットル以上の大きさ) → 味噌3kgの場合は1個
- ・大きいボウル 2~3個(約4リットル以上の大きさ) → 味噌3kgの場合は1~2個
- ・普通サイズのザルとボウル 各1個
- ・お玉 1個 ・キッチンペーパー

【 麴と塩について 】

*一般的な米味噌は、白米麴です。玄米麴では、風味が複雑になり栄養価も高まります。

*乾燥麴を使う場合、同じように作ることができますが、捏ねる際に水を足して固さを調節する必要があります。また、やや甘めのお味噌に仕上がります。

(マルカワ味噌さんのおすすめは、水の量を麴300gに対して80~100cc増やす)

*蔵付き麴とは、蔵に住み着いた麴菌を自家採種して麴にしたもので、マルカワ味噌さんオリジナルの麴であり、現在では自家採種をしているところは貴重です。

*塩は、自然な海塩か湖塩を使います。(岩塩は溶けづらいため)

【 容器について 】

*容器は、変化の少ない素材のものを。木桶、かめは本格的ですが、次のおすすめはホーローです。塩分などの影響を受けづらく、石油原料のプラ製より安心です。一方で、プラスチック製は軽くて丈夫というメリットもあります。

*通常6kgの味噌を仕込むには、6リットルの容量の容器が必要になります。

♪ 麴とは？

「麴」は、米、麦、大豆などの穀物を加熱したところに、「種麴」をふりかけて「麴菌」を繁殖させたものです。「麴菌」というのは、カビの一種です。

味噌は、米味噌、麦味噌、豆味噌と種類がありますが、これは麴菌を何に繁殖させたか？によって分けられます。

「煮てよく潰した大豆 + ○○麴 + 塩 ⇒ ○○味噌」

また、同じ米麴でも、玄米に繁殖させれば玄米麴となって、味や栄養も違ってきます。

♪ 美味しい手前味噌

「手前味噌」という言葉があるように、自分で仕込んだ味噌の美味しさは格別です。慣れてくると、自分の好みの材料で、好みの塩加減や甘さに仕上げることができます。更に、熟成期間を選べるのも、自家製味噌の面白さの一つです。

♪ 味噌は美容と健康に嬉しい発酵食品

味噌は、大豆が持っているイソフラボン、大豆レシチン、サポニン、食物繊維、ビタミンE、ペプチド、など美容に嬉しい様々な栄養が含まれるだけでなく、発酵することにより、更に栄養たっぷり食材へと変化していきます。

♪ 熟成させるほど栄養満点に

味噌が完成してから、寝かせる期間が長いほど熟成が進み、乳酸菌などの有用菌や酵母などの微生物が増え、ビタミンやアミノ酸などの様々な成分も増えて、栄養価は更に高くなっていきます。

3年熟成の味噌スプーン1杯とカップ1杯のヨーグルトに含まれる乳酸菌は同じくらいとも言われているほどです。また、植物性乳酸菌のほうが、生きたまま腸に届きますので漬物などの発酵食品を毎日の食事に取り入れると、自然と乳酸菌をとることができます。

(熱で死んだ乳酸菌も腸内環境の改善に役立ちます。無意味になるわけではありません)

♪ 熟成期間はお好みで

味噌は半年ほどで完成をしますが、その後でどれくらい熟成させるかはお好みです。熟成させるほど栄養は豊富になりますが、コクも深く複雑な味になり色も濃くなります。あっさりとした味噌が好きな方は、熟成期間は長くせずに食べるのがおすすめです。今回の味噌も、半年からが食べ頃ですが、好みのところで楽しむことができます。

♪ 味噌づくりは、冬がおすすめ

「寒仕込み」という言葉があるように、味噌は冬の寒い時期に仕込むのが一般的です。仕込みたては発酵がゆっくり進み、段々と夏の暑さと湿気で発酵がグンと進む。という流れが、美味しい味噌ができるために最適だからです。夏に作ることもできますが雑菌が繁殖しやすくなりますので、途中で放って置かないように注意します。

～ 作り方 ～

- 1、大豆を洗う 濁らなくなるまで、水をかえてよく洗う。(破れやすいのでやさしく)
- 2、大豆を水に浸ける
大豆の重さの3倍量ほどの水に浸ける。(大豆1.3kgなら水4ℓ) 時間は18時間～
水を吸って大きく膨れるので、水はたっぷり。容器はゆとりのある大きさを。
- 3、大豆を茹でる
つけておいた水は捨て、鍋に2の大豆、1.5倍量の水を入れて茹でる。
最初は強火で、沸いてきたら弱火でコトコト。出てくる泡は、取らなくてOK。
吹きこぼれやすいので、蓋は完全にしめず、ずらすか開けたままで茹でる。
途中で水が足りなくなったら差し水をする。(時間のロスを避けたい場合はお湯で)
3~4時間 親指と小指で挟んで潰れるくらいの柔らかさが目安。(計りで500g前後)
- 4、大豆を潰す
煮上がったら、豆と煮汁は分ける。
手で触れる位の温かさになったら、形が無くなる程度までよく潰す。粗さはお好み。
マッシャーなどで潰しても、袋に入れて瓶などで叩いたり、袋に入れて踏んでも。
- 5、容器の準備
ここで一度手を洗い、味噌がめ(容器)をアルコール(焼酎)で拭く。
その後、容器の底にまんべんなく、ふり塩をする。
容器の余計な汚れはカビのもとになるため、清潔に扱うよう注意する。
- 6、塩きり麴を作る
潰した豆に、塩と麴を混ぜるため、先に塩きり麴を作る。
塩と麴を2回に分けて混ぜて、塩きり麴に。
- 7、塩きり麴と大豆を混ぜる
塩きり麴と大豆を、2回に分けてまんべんなく混ぜる。
混ぜたものがパサついて、まとまらないような状態の時は、水を足しつつ練る。
- 8、容器に入れる
空気が混ざらないように、ペチッと音がする位の力で投げ込むように詰める。
味噌の仕上げの表面は、できるだけ平らにする。
- 9、蓋をしてとじる
ここで一度手を洗う。味噌を平らにし、出ている味噌をアルコール(焼酎)を浸した
紙できれいに拭き取る。表面に味噌が見えないくらいのふり塩をする。
ラップをかけ、味噌の20%位の重さの重石をする。(袋に入れた塩などが便利)
蓋をして、ビニール袋等で包む。仕込み日、材料等を書いて保存する。

10、出来上がりまで

保存は、なるべく暗く涼しいところで。変化の少ないところがベスト。通年室内でOK。冷蔵庫などに入れてしまうと、温度が低すぎて発酵が進まないので入れない。

何回も蓋を開けていると、変化が大きくなってしまうため頻繁には開けない。

確認は、カビの生えやすい梅雨の時期に1回開けて見てみる。

半年の間で、2回くらいにする。

白いカビはOK。黒や緑色のカビは、味噌ごとを薄く削ぐようにして取り除く。

味噌ごとカビを除いたら、その部分を平らにならして再び塩とラップをしておく。

半年～10ヵ月後で、食べごろになる。お好みの味になったらできあがり♪

例えば、2月に仕込んだ場合は、半年後の8月以降が目安。

お好みですので、あっさりした味噌が好きな方は早めに食べてもOK！

*よくあるご質問

*表面と底には塩を振ってありますので、他のところよりも塩辛い仕上がりです。
気になる場合は、表面の部分だけ塩味が濃くてもよい料理に使うようにします。
例えば、野菜の味噌和え、煮物など。

*仕込んだお味噌から出てくる茶色い液体は、「たまり」で、あると味噌の表面にカビが生えにくくなります。量が気になる場合は、重石を少し軽くすると味噌に吸われます。
また、とった「たまり」は、お料理に使えます。

*好みの味噌に仕上がり、これ以上熟成を進ませたくないという時には、その時点で冷蔵庫に入れますが、熟成を進ませたい場合には、そのままの状態ですべて置いておきます。
冷蔵庫に入れた時点で熟成がゆっくりになって、変化が少なくなります。
(！更に熟成させたい場合は、冷蔵庫ではなくそのまま室温で置いておきましょう。)

*例えば、一部をタッパーにとって冷蔵庫に移して、残りを熟成させるなどもOK。
半分食べて、半分残して熟成させたいという場合は、残した味噌にぴったりラップをはり直して空気に触れないようにしてから、元の通りに室温に置いておきます。

*3年位までを目安に食べきります。どれくらい熟成をするかはお好みです。

♪ 麴の発酵食品は、日本のみの食文化

麴を使った発酵食品が、日本の独特な食文化の一つとなっているのには理由があります。

麴菌は、湿気を好むので日本のように湿度の高い気候風土が、ぴったりということ。そして、日本のように湿度が高い他の国、地域であっても、発酵食品はありますが麴菌で麴を作るのは、日本だけだからです。

また、麴を何に繁殖させるか？で「〇〇麴」という言い方をします。と先ほどご紹介しましたが、麴菌そのものの種類もとても沢山あり、200種ほどと言われます。

それぞれの麴で、その作用に特徴があるので、一言で「麴菌の発酵食品」と言っても麴菌の種類によって、様々な風味の料理や調味料が作られていきます。

♪ 麴の栄養

味噌に限らず、麴を使った発酵食品には、様々な栄養が含まれています。

☆ ビタミンB群が豊富です。

ビタミンBは、体に効率的に食べたものが使われるように、働いてくれます。

そのため次のような嬉しい作用が期待できます。

- ・ダイエットの補助として（食べたものが使われやすくなるから）
- ・疲労回復（食べたものがすぐに栄養になりやすいから）
- ・美肌に（新陳代謝を高めるため）

☆ 麴菌が、酵素を作り出し乳酸菌などとも共存します。

そのため期待できる効果は

- ・旨味が増す
- ・消化がよくなる
- ・腸内環境が整う
- ・便秘改善 など

麴は、酵素の働きで食べ物自体を消化しやすい状態に分解してくれることから消化しやすくなりますので、特に胃腸機能が弱い方は麴の料理を合わせて摂ることや肉や魚を漬けていただくことも効果的です。

「乳酸菌とは？」

乳酸菌は、糖を分解して栄養分にしながら増殖して、乳酸を作る菌です。

発酵して酸味を感じるのは、乳酸菌がある証拠です。ヨーグルトが代表的ですが、糠漬けやキムチなども漬けておき過ぎると酸味がでますね？これは、乳酸発酵が進むからです。他にも、そんなに「酸味」という印象はないかもしれませんが、醤油や味噌も乳酸菌の力を使っています。

☆ 麴にはGABA、コウジ酸、オリゴ糖が含まれます。

天然のアミノ酸のひとつである γ -アミノ酪酸 (Gamma Amino Butyric Acid) GABA(ギャバ)が豊富に含まれます。

GABAは、抑制系の神経伝達物質として働き、ストレスを和らげ、興奮した神経を落ち着かせてくれます。麴のお料理は、食べるとリラックスに繋がりますね。

コウジ酸は、メラニンの生成を抑えてくれますので、美白美肌効果が期待できます。

オリゴ糖は、善玉菌のエサになりますので、腸内環境を整えてくれます