

項目	関連調理用具	コメント
0.材料集め(前日までに準備)		
大豆1kg		無農薬無化学肥料の自作国産大豆を使用
米麴1kg		大豆2kgの時は倍使用する 今回は1kg/1100円の麴を加藤農園より購入 みやこ麴は200g 350円くらい(但し乾燥麴なので、量は少ななくてよい)
海塩450g(約12%) 塩の量は茹で大豆、麴、塩全体の重量の12%にするのが標準なので、其の時に重量を計ってから決めても良い。 浄化した水約2k(大豆の2倍)		大豆2kgの時は倍使用する 1kg 250円位 浄化水:大豆がふやけても水に浸かっている量。
0.調理用具集め(前日までに準備)		
大なべまたは大ボール		
ビニール(調理室にあるものを使用)		
落し蓋		
重石(大豆と同量以上)		
味噌を仕込む樽(他のものでも良い)		よく洗っておくこと。出来ればアルコールで拭いておくこと。
はかり(大豆、海塩などの計量)		
ボール大(米麴と海塩を混ぜる)		麴、塩、漬した大豆全てを入れるので大きめのものが良い
金属ボール中(ゆで大豆をつぶす容器)		マッシャーで大豆を潰すので、金属ボールが良い。
ボール中(米麴と海塩を混ぜたものを入れておく)		
大なべ(大豆をゆでる)		
しゃもじ、プラスチックと木		
すいいう(ゆで大豆を少しづつ取り出す)		
マッシャー(大豆をつぶすのに使用、調理室に4本あるが、持っている人は)		
1.大豆を水に浸す(仕込む前日の作業)		
ボール大で大豆を洗う		汚れた水が出なくなるまで洗う。
洗った水を良く切る		
浄化した水約2kgを入れ、一晩置き(12時間以上)、大豆をふやかす。		
2.湯を沸かしておく(先ずは追加する湯を沸かす)(2, 3, 4, 5, 6, 7は仕込む当日の作業)		
3.大豆を大なべでゆでる(強火後弱火)		
大豆をゆでる(約1時間40分)	大なべ	約1時間40分。大豆が親指と小指の間に入れてつぶれるくらいの柔らかさになるまでゆでる。
時々かき混ぜる(焦げないように)	しゃもじ	圧力釜を使えば1時間くらいでOK 蓋をすするとすぐにあふれてくるので、蓋をしなくても良い。泡があふれないようににも注意。 また、なべ底が焦げないように底からかき混ぜること。
あくが出たらとる		
大豆が常にゆで汁に浸るように湯を加える		時々お湯を加えて、大豆がゆで汁に浸かっているようにする
4.ボール大で米麴と海塩を混ぜる(3.の作業と並行して行っておく)		
米麴を袋から出しボール大に入れる	ボール大	
米麴を手で良くほぐす		ほぐすときに白い煙のような粉が舞い上がる。これは麴菌が舞い上がっている。
海塩をほぐした米麴に良く混ぜる(先ずは塩300gだけ使う)	しゃもじ木	
混ぜたらボール中に移し変えておく	ボール中	
5.ゆで大豆をつぶす		
ゆで上がった大豆をすいいうで適量(金属ボール中でつぶせる量)を取り出す	すいいう	

項目	関連調理用具	コメント
金属ボール中に入れ、マッシャーで潰す。マッシャーで潰すには上から押さえ込むように潰すこと。かなづちで叩くようではうまくつぶれない	金属ボール中、マッシャー	金属ボール中の1/3くらい入れる。多すぎると潰しにくい。また、潰す場所は低めのほうが力が入る。マッシャーをねじりながら押しつぶすようにする。多少粒が残っても良い。
つぶれたらボール大に入れる	ボール大	出来るだけ大きなボールが良い。なければ、二つのボールに分けて入れ
上記作業をゆで大豆がなくなるまで繰り返す		3, 4回の作業となる。また、残っているゆで汁のことを「種水」と言い、後で使うので捨てないで残しておくこと。
6. つぶれた大豆と米麴/海塩を混ぜる		
米麴/海塩をつぶれた大豆と混ぜながら少しずつ加える	ボール大	
粘土の固さになるよう種水(大豆のゆで汁)を加える。		種水は入れすぎないこと。多くてもコップ一杯。多少固めのほうが良い。
7. 良く混ぜた大豆と米麴/海塩を樽に仕込む	樽	
樽の内部を消毒(熱湯またはアルコール)しておくとき良い	樽	
樽に良く混ぜた大豆と米麴/海塩を抜きながら押し込んでゆく	しゃもじ: プラスティックが良い	プラスチックのしゃもじは多少曲がるので使い易い
このとき樽の内部にビニール袋を入れ、其の中に仕込んで良い。		
表面はしゃもじや手でよく押し込んでおく	しゃもじ: プラスティック	
其の上に 塩(100g) を均等にふっかけておく。		
特に樽の淵には十分振っておくこと。		カビを抑制するために表面に塩をふっかけておきます。
味噌の表面にビニールまたはラップを覆う	ビニールまたはラップ	
その上に落し蓋を載せる	落し蓋	
その上に重石を載せる	重石	
最後に蓋をして冷蔵所に貯蔵する		貯蔵する前に作成年月日を記入して貼っておく。

・仕込み後3~4ヶ月で、たまりが上がついたら塾生が進んでいる証拠(たまりは味噌に混ぜ込んだほうが良いかも)。

このときカビが生えてる場合があるが、カビを取り除いておけばよい。

きれいなしゃもじで天地返しをして、熟成を均一化する。

最後に軽く表面に**塩(50g)**を振って、ビニール(ラップ)を張り、元の状態にしておく。これで塩の合計は450gになる。

・6ヶ月くらいから食べられる。味噌が食べられるようになるとら重石は不要。其の時美味しいたまり醤油が取れるが、醤油代わりに使えるが、混ぜ込んで良い。

・仕込み後6ヶ月から1年が最高の賞味期間。豆粒は美味しいが、味噌汁などでは潰して使えばよい。

・表面にカビが生えたら、その部分を取り、平らにならして手塩を振っておけばよい。