

☆「からだにやさしい」“親子で味噌作り”に参加しました！
くわが村団体名:ななえの食を考える会>



@NANASHOKU2015



塩きり麴を作ります



大豆をマッシャーで潰します



込みは完了。6ヶ月後にはできあがりだそうです。

この日は昨年仕込んだ味噌で作った味噌汁を試食させていただき、三年味噌との味比べもありました。三年味噌は熟成が進み、色も濃い茶色で味にコクがありました。



左が一年物、右が三年味噌

味噌作りは潰したり混ぜたり小さなお子さんも楽しく参加していました。それぞれがふたに日付や絵などを書いて、自分だけの味噌のできあがりを楽しみにしている様子でした。自分で作った味噌は格別だそうです。2月には大人の味噌作りも予定されているので、興味のある方は問合せみてはいかがでしょうか？【お問合せ】090-9754-3612（田中会長）

1月20日(土)に七飯町文化センターで開催された『ななえの食を考える会』さん主催の「親子で味噌作り」に参加しました！

味噌の材料は大豆と塩と麴だけ！今回は事前に大豆を指で潰せる柔らかさまで茹でてくれていたので、『ななえの食を考える会』の種畑さんを講師にさっそく味噌作りに挑戦です。

①まずは麴を手でパラパラになるまでほぐしてから、塩と混ぜ合わせます。(塩きり麴)

②柔らかく茹でた大豆をマッシャーで潰します。

③潰した大豆に①の塩きり麴を入れて混ぜます。

④よく混ぜ、ハンバーグを作るときのように空気を抜いて野球ボールくらいの大きさになるよう丸め、“味噌だんご”を作ります。

⑤味噌だんごが出来たら、隙間なく容器に詰めていきます。特に角は空気が入りやすいので味噌だんごを入れる際は「たたきつけるように入れたらいいですよ」というアドバイスがありました。空気が入るとカビが生える原因になるので空気が入らないように平らに均しながら味噌だんごを詰めます。

⑥容器に味噌だんごをすべて入れたら、空気が入らないようにラップを密着させ、上から塩を敷きます。塩は重しと殺菌の効果があるそうです。

⑦容器に紙と紐を使ってふたをしたら仕

