

# 大募集！！

## 「みそ作り体験」



日時 平成30年1月20日(土) **先着10組限定**

午前10時から12時まで(昼食は、手打ちそばです)

場所 山形市常明寺「ふる里さくらんぼ園 大曽根館」赤い屋根の直売所

材料・経費 1800円

大豆(1kg 300円) 米麴(1.5kg 1500円) 塩(450g 各自持参)

ポリ桶 5kg入る容器(各自持参)

昼食代 1人500円でそば食べ放題(小学生以上)

携帯電話 090-8251-3521  
 メール saito433@ma.catvy.ne.jp  
 saito433@docomo.ne.jp  
 TEL・FAX 023-645-1802

### 参加申込み

「山形アグリアカデミー」

事務局・代表 齋藤博行

◎参加人数は、1月15日までお知らせください

10組以上の場合は、別途開催を検討します。



## 大豆は無農薬・有機質肥料栽培の「里のほほえみ」です



今回、味噌作りに使用する大豆は「里のほほえみ」という品種です。山形アグリアカデミー体験農場の無農薬栽培大豆ですから、安全安心でこだわりの手前味噌を作ることができます。

畑で除草剤を使用しなかったため雑草が多く、刈り取りに苦労しました。また、無農薬なので虫食い豆が多く、手選別は時間がかかりました。

なお、今年1月に作った味噌は、甘くておいしい味噌だったと好評でしたので、今回も「手前味噌」が楽しみです。



ホームページより引用

昔は、多くの家庭でみそを仕込んでいました。最近の健康ブームで、無添加のみそを求めて自分で作る人も増えてきました。さとみの漬物講座でも、みそをお教えます。あなただけのオリジナルみそを楽しみながら作ってみましょう。



手造りみそには、厳重な温度管理の元で作られた「生きた米こうじ」を使います。手造りみそ、手造り味噌、手作りみそ、手作り味噌、仕込みみそ、仕込み味噌、天然みそ、天然味噌、呼び名は、いろいろあります。

材 料	必要量
大豆	1kg
米こうじ	1kg
塩	500g
水	500cc
《用意するもの》	
大き目のなべ	1ヶ
大き目のビニール袋	2枚
ポリ桶（混合用 やや大き目）	1ヶ
5キロ型ポリ桶（仕込み用）	1ヶ
重石（1.5～2kgのもの）	1ヶ
ダンボール	1ヶ

- 大豆を洗い、ポリ桶に水を入れて一晩浸しておく。豆は膨らむので、水は多めに入れる。
- 翌日、豆を4時間ほど煮る。豆を10粒ほどはかりにのせて、目盛が500gのところにつぶれる位の柔らかさが、目安。
- 米こうじに、塩を混ぜる。
- 煮上がった豆を2重にしたビニール袋に入れて、つぶす。
- 混合用ポリ桶に、つぶした豆、塩を混ぜた米こうじ、水をいれて十分に混ぜ合わせる。
- 5キロ型ポリ桶に混ぜたものを入れ、上を平らにして、中ブタをして、ビニール袋を敷いて2kgの重石をのせる。
- ダンボールに入れて、小屋などの冷暗所に置く。（日が当たった方だけ、発酵が進むので全体に日があたらないようにするため。）
- 夏が過ぎたら、取り出せる。開けると上がかぶれているので、それを取り除いてから上と下を良く混ぜ合わせる。
  - 豆は、想像以上に水を吸うので、水に浸す時は、水はたっぷりにしましょう。
  - 米こうじは、厳重な温度管理のもので作られた「生きた米こうじ」を用意しましょう。
  - 煮上がった豆は、温かいうちにつぶしましょう。冷めるとつぶれにくくなります。
  - つぶした豆、塩を混ぜた米こうじ、水を十分に混ぜ合わせるのは、塩がかたよると、異常発酵してしまうからなので、かなりきちんと混ぜましょう。
  - 日光を避けるために、ダンボールに入れるか、もしくは遮光性の高い色の濃い仕込みみそ専用の桶を用意しましょう。
  - いつ仕込んで、常温で必ずひと夏を越して、自然発酵させましょう。

## 平成30年山形アグリアカデミーの年間体験計画（案）

1月20日味噌作り、2月18日蕎麦打ち、3月10日餅つき、4月紅花播種、  
5月ジャガイモ植付け、田植え、7月ジャガイモ掘り、6月紅花摘み、  
9月稲刈り、10月里芋掘り芋煮会、11月大根、白菜収穫、12月餅つき

案内は、原則メールで行いますのでよろしくお願ひします

メール [saito433@ma.catvy.ne.jp](mailto:saito433@ma.catvy.ne.jp) 又は [saito433@docomo.ne.jp](mailto:saito433@docomo.ne.jp)