



おうち時間 楽しみませんか？

なかなか思い通りに遊びに行ったり集まったりできない今日この頃
じっくりと「おうち時間」楽しみませんか？
こんな時こそ、じっくり時間を使うのも良いのではないのでしょうか

味噌の作り方をご紹介いたします★

■寒い冬こそ手前みその作りどき

「寒」は、二十四節気の小寒から大寒を含み、節分の前日までの約一ヶ月間 は一年で最も寒い時期。この時期の水は雑菌が少ないとされ、添加物を一切使用しない手前味噌の作りどきです。

材料の配合割合（約3kg分の味噌を作る場合）

ゆでた大豆：2kg（生の大豆約1kg分）

※大豆は国産の新しいものがよい。

虫食いなどはよける

麴：1kg

※良い麴を使う。

つきはげ、はげおちは機能を発揮しない

種水（大豆の煮汁）：1kg分

（時期と好みで変えて良い）

天塩（できあがる味噌の重さの13%）：

390g（上塩を含む）

（11%以下にならないようにする）



- ◆ 道具 ・ 圧力鍋又は大鍋 ・ はかり
- ・ すり鉢又は、フードプロセッサー
- ・ 混ぜるための大きめの容器
- ・ 味噌を仕込む（保存する）容器 ・ ラップ
- ・ 落とし蓋（中蓋） ・ おもり ・ ポリ袋（清潔なもの）



期限が令和3年2月28日までにのびました

味噌の作り方

- ① 大豆を洗いたっぷりの水に20時間以上水に浸す。
- ② 水切りをし、圧力鍋で大豆を柔らかくする。20～40分圧力を掛ける。（豆が柔らかくなりすぎないよう時間調整必要）大鍋でもよい。（時間はかかります）
- ③ 十分煮えているか、親指と小指で豆を縦にはさみ潰す。潰れれば十分煮えている。煮汁は捨てずにとっておく。
- ④ 麴は板状に乾燥させてあるので割り両手でポロポロになるまでもむ。
- ⑤ 塩の2割はよけておく（最後に蓋をするときに使用）。麴を広げて、残り8割の塩を混ぜ揉みなじませる。これを塩切りという。丹念に行う。
- ⑥ 煮えた大豆を熱いうちに、すり鉢ですり潰す。量が多い場合は2～3回に分けて行う。すればするほど、味噌のきめは細くなる。（フードプロセッサーやミキサーを使ってもよい）人肌位まで冷ましておく。
- ⑦ 潰した大豆に塩切りした麴を混ぜる。麴を両手にすくっては大豆にふりまき、まぶしてムギュッと握るようにして混ぜる。
- ⑧ 硬い場合は大豆の煮汁を足して調整する。ギュッと握った時に指の間から煮汁がジュワリとでる程度の硬さにする。
- ⑨ 大豆と麴を混ぜながら徐々に、ひとまとめにしていく。まとめた物をソフトボール位の大きさに分け味噌団子を作る。
- ⑩ 殺菌したかめ（容器）の底に味噌団子を叩きつける。※中の空気を抜くため。空気を抜きながら押し込めていく。
- ⑪ 手で押して空気を抜き表面を平らにならす。中に空気が残らないようにしっかりと押さえつけたら、残りの塩を全部かけ表面をすっきり覆う。
- ⑫ 塩で覆った上にピッタリとラップをかけ、中蓋を落として重しをのせる。蓋を閉めて容器を清潔なポリ袋でつつむ。
*おもりは、味噌3kgに対して約0.6～0.9kgが必要

保管方法と食べ頃

- ① 置き場所 … ちょっと薄暗くて涼しい場所に置く。漬け物の桶と離しておく
- ② 貯蔵中 …… 液汁（たまり）がでていればよし。液汁（たまり）が中蓋の上まで来たら重し石を半減してください。
- ③ 食べ頃 …… 仕込みから約6ヶ月～9月頃には熟成
熟成のきざし …… ・ 香りが良くなる
・ 塩味がなれてくる（まるくなる）
・ 表面が柔らかくなって液汁（たまり）がしみ出てくる

はづすて 物語

作・SARYO
～立春大吉～




2021年2月はづちをカレンダー

1日(月)	
2日(火)	
3日(水)	太極拳教室19:45~21:15 休堂
4日(木)	YOGA教室19:30~21:00
5日(金)	英会話教室12:30~15:30 ナカヤ音楽教室15:30~20:30 フラワーデザイン教室16:30~17:00
6日(土)	
7日(日)	
8日(月)	
9日(火)	
10日(水)	太極拳教室19:45~21:15 休堂
11日(木)	YOGA教室19:30~21:00 建国記念の日
12日(金)	英会話教室12:30~15:30 ナカヤ音楽教室15:30~20:30
13日(土)	
14日(日)	
15日(月)	
16日(火)	
17日(水)	太極拳教室19:45~21:15 休堂 理容組合 19:45~20:15
18日(木)	ビーズ教室10:30~12:30 YOGA教室19:30~21:00
19日(金)	英会話教室12:30~15:30 ナカヤ音楽教室15:30~20:30
20日(土)	
21日(日)	
22日(月)	
23日(火)	天皇誕生日
24日(水)	太極拳教室19:45~21:15 休堂
25日(木)	YOGA教室19:30~21:00
26日(金)	英会話教室12:30~15:30 ナカヤ音楽教室15:30~20:30
27日(土)	
28日(日)	


2月 営業カレンダー
 9:30-17:00
 日 月 火 水 木 金 土
 1 2 3 4 5 6
 7 8 9 10 11 12 13
 14 15 16 17 18 19 20
 21 22 23 24 25 26 27
 28
 ○ 茶店・丹塗り屋営業日

※緊急事態宣言の延長などにより
やむを得ず変更になる場合がございます
Facebook, Instagram 等でご確認ください

地域共生の家 母屋からから〜つと 2月の予定
 1日(月)9:30~14:30 子育て親育ち広場
 2日(火)9:30~14:30 子育て親育ち広場
 5日(金)9:00~12:00 ピアノ塾(要予約・要参加費)
 8日(月)9:30~14:30 子育て親育ち広場
 9日(火)9:30~14:30 子育て親育ち広場
 15日(月)9:30~14:30 子育て親育ち広場
 16日(火)9:30~14:30 子育て親育ち広場
 19日(金)9:00~12:00 ピアノ塾(要予約・要参加費)
 22日(月)9:30~14:30 子育て親育ち広場
 ※県内でも新型コロナウイルス感染症、感染拡大していますので
しばらくの間メロウサロンはお休みします
 山代温泉北部1丁目167
 【お問い合わせ】 TEL76-9118(9:00~14:30)又は75-7933


参加無料 **早朝中国健康体操**
 毎朝 午前6時半~7時 オープンデッキにて

■連絡先 NPO法人 **はづち** 定休日 水曜日
 営業カレンダーにてご確認ください
【はづちを茶店・丹塗り屋】営業時間9:30~17:00
 〒922-0242 加賀市山代温泉18-59-1
 office-hadutiwo@yamashiro-onsen.or.jp
 TEL(0761)77-8270
