

みそのつくりかた

ご家庭で手作りのみそを

市販のみそは防腐剤の使用こそ減ってきていますが、発酵による風袋の膨張を防ぐために、加熱処理やアルコールの添加によって酸素による大豆の分解力を止めることが行われています。ところが、みその本当の値打ちは大豆の良質なたんぱく質に加えて、こうじの働きで大豆が発酵する過程で増殖する酵素や微生物が、体内で新しい栄養成分を生産したり有害菌の増殖を押さえて免疫機能を高めることにあります。この生菌効果は微生物が生きたまま入っている「生きているみそ」を食べないことには得られません。一度手作りのみそをためしてみてください。

作り方

大豆は前日からよく洗って水につけておく。約3倍ぐらいにふくれるので、大きめの器にたっぷり水を入れておきます。

大豆のつけ時間 夏...8時間位 冬...16時間位

たっぷりの水とよくつけた大豆を、大きめの鍋に入れて最初は強火で沸騰させ、小さな泡が出てくるようになったら、煮汁を捨てる。(アクを抜くために)
次に、水を大豆より少し多めに入れて、とろ火でよく煮る。(約5~6時間)
煮上がりは親指と人さし指でゆっくりはさんでつぶれる程度まで煮る。

煮汁(アメ)は約1リットル位とっておく。

柔らかく煮た大豆を『キッチンミンサー』でつぶす。

こうじをほぐし塩を入れよくまぜて塩こうじを作る。

~をよく混ぜ合わせ大豆の煮汁(アメ)を加え、練るような調子でよくまぜあわせ、適当な固さにする。煮汁はみその発酵、熟成を円滑にするため加えるものです。

出来たてのみそを少量ずつとって容器にすきまなくつめ、よくおさえて表面を平らにし塩をふります。上部に空気が入らないよう和紙などで密着してふたをします。

和紙のかわりに サランラップを使ってもよい。

半年~1年間保存しておくとおいしいみそが出来上がります。

材料	標準みそ	大豆	1.5 kg	甘みそ	大豆	1.5 kg
		米こうじ	2.5 kg		米こうじ	5.0 kg
		塩	1.0 kg		塩	1.0 kg
		出来上がり約	7 kg		出来上がり約	11 kg

保存場所は冷暗所なるべく、夏、冬の温度差の少ないところがよい。

出来上がったみそは月日が過ぎると色が濃くなります。

みそ別・材料の割合(1.4kg=1升)

みその種類	生大豆 (kg)	こうじ (kg)	塩 (kg)	塩分 (%)	全量 (kg)	熟成期間	備考
豆みそ (八丁みそ)	6		1.85	13	14	1年以上	大豆そのものをこうじにして塩と混ぜて仕込む
麦みそ	6	麦こうじ ₉	2.8	12	24	6~12カ月	麦こうじを用いるので独特の風味がある
仙台みそ	6	5.3	3.5	15	24	1年以上	赤みそ、辛口
信州みそ	6	6	2.8	12	23	6~12カ月	淡色系みそ、甘口
江戸みそ	6	9	2.8	12	24	6~12カ月	
白みそ (西京みそ)	4	12	1.2	5	24	1~4週間	温醸設備が必要

キッチンミンサー保証書

No. _____

形名	キッチンミンサー [BK-200]		
保証期間	1年間	お買上げ日	年 月 日
ご愛用者	ご住所 ご芳名	TEL	様
販売店	住所 店名	TEL	印

本保証書は、本書記載の内容で無料修理を行うことをお約束するものです。

- 取扱説明書等の注意書による正常なご使用状態で、お買上げの日から上記の期間中に故障した場合には、お買上げの販売店に修理をご依頼ください。
無料修理をさせていただきます。
- 本書の 印欄に記入のない場合は、直ちにお買上げの販売店にお申出ください。
- 本書は再発行いたしませんので紛失しないように大切に保管してください。

無料修理規定

- 保証期間内に故障して、無料修理をご依頼の場合は、お買上げの販売店に商品と本書をご持参ご提示ください。
- ご転居の場合は事前にお買上げ販売店にご相談ください。
- 保証期間内でも次の場合には、有料修理になります。
(イ)ご使用上の誤り、および不当な修理や改造による故障および損傷。
(ロ)お買上げ後の落下などによる故障および損傷
(ハ)火災・地震・風水害・落雷その他の天災地変、公害や異常電圧による故障および損傷。
(ニ)一般家庭用以外(例えば、業務用の長時間使用、車両、船舶への搭載)に使用された場合の故障および損傷。
(ホ)本書のご提示がない場合。
(ヘ)本書にご愛用者名、お買上げ日、販売店名の記入のない場合あるいは字句を書き替えられた場合。
- 消耗部品については、有料となります。
この保証書は、本書に明示した期間、条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。

Bonny 株式会社 ボニー

本社 大阪市浪速区久保吉1-5-25 TEL 06-6562-2360

アフターサービス

保証書

保証書は必ず「販売店名・お買上げ日」等の記入をお確かめになり、大切に保存してください。

修理を依頼される時

保証期間中、製品に保証書を添えて、お求めになられた販売店にご持参ください。

保証期間が過ぎている時、お求めの販売店にまずご相談ください。修理すれば使用できる製品については、ご希望により有料で修理致します。

アフターサービス等についてのお問い合わせ

お求めの販売店または、株式会社ボニーにお問い合わせください。