

てづくり味噌(山河自然工房 version)

2025(令和7)年12月22日

市井の人 山河自然

本書は、てづくり味噌に関心を持ちながらも、もう一步踏み出せないでいる方向けに書いています。特に男性を意識して書いています。男性は、目分量が苦手です。この為、手順と数量等々を出来るだけ詳細に書いています。それを参考にしつつ、あとは自分の感性で「挑戦」してみてください。

結果は、驚くほど正確に出てきます。その指標は「カビの発生」と「味」です。これほど正確に反映してくれる結果は見当たりません。

是非、面白がって挑戦してみてください。半年後あるいは1年後に「至福の時」か「うな垂れる時」という未知の世界が待っています。

**本日(20250403)天地返しを付け加えました。あとは、1年後を待つだけです。**

全行程に共通すること

・麴による発酵を下に味噌が出来ます。最大の敵は雑菌(カビ)です。この為、手指を清潔にすること及び使う用具の熱湯消毒は、大前提になります。

・男性の場合は、台所を汚してしまうことが多々あります。わずかな汚れでも「山の神様」からお叱りを受けます。細心の注意を払って、使う前の状態に原状復帰を心がけて下さい。

・台所を離れない。長い時間煮ていたりします。火を使っているので常に台所のそばを離れないように心がけることも大切です。

・道具の吟味は、二回目以降でも良いと思います。一度やってみると、必要なものとそうでないものが何となく分かってきます。それからしっかりした道具を揃えても遅くはないように思います。

・私は、味噌を入れる容器に「陶器製のかめ」を考えていました。現時点では過剰投資のように思っています。カビを出さない味噌をしっかりとつくれるようになってからで十分と考え、今回は味噌屋さんで売っていたポリ桶にしています。

・煮豆の粉碎は、当初には、手又は足で行おうと考えていたのですが、これは少量の場合のみで、ある程度の量になると無謀の方法と言えます。「ミンサー」は必須と思います。

・事前に用意したものの他、途中で気がついて補充したものなども含めて掲載しています。

・本書は、OOC お世話係代表鈴木様、Narita マルシェ代表増田様、大谷様等々のご助言を加えながら作成しています。感謝の気持ちを込めてここにご紹介いたします。

○材料調達(2024(令和6)年11月23日)

・藩政時代からの麴屋「佐藤麴味噌醤油店」(仙台市太白区荒町)から材料を購入しています。

○1年分の量

・1年分の量の計算基礎

味噌汁に必要な味噌の量は、水分量から計算すると、水分量の約7~8%が目安となります。1人分の分量が200mlの場合は、14~16mlとなるため、大さじ1杯程度となります。大さじ1は15mlになります。これをg換算すると水の場合は15gになります。ここでは比重を無視して15gとして計算しています。

15g/味噌汁一日1杯×2人×20日×12ヶ月/1年分=7.2kg **約8kgを1年分と計算**

・1年を通して食べられるようにする為に、今回は2年分の材料を準備しています。

○材料の調達した量

・大豆2キロ、麴2キロ、塩(伯方の塩)1キロ、ポリ桶1個=1年分×2組



#### ここから作成工程

○大豆を水につける(2024(令和6)年11月24日)

・大豆を五回ほど水で洗います(マニュアルでは三回)。

・結構汚れています。理由は分かりませんが、水洗いすると白い細かな泡が出てきます。

・大豆と大豆を擦り付けるようにして洗います。始めは、水を大豆全体が浸る程度の水で、米をとぐような感じで洗います。その後、水を増やして水の中で大豆が大きく動き回れるようにして洗います。

・これを3回から5回繰り返します。

○大豆を水に浸ける

・たっぷり(材料の3倍)の水に一昼夜浸す(マニュアルには18時間以上とあります)。

・大豆が2倍くらいにふくれます。

・1時間程度の間隔を目安にして、水が吸われて減っているのを水で補充します。

・大豆2キロは、使用したポリ桶の3分の一程度に収まります。これが、水に浸けると2倍から3倍近くまでふくれます。写真は、だいたい水を吸ってふくれた状態の様子です。

・ポリ桶の購入は、そのことを想定して準備する必要があります。

・大豆に麴・塩を加えた味噌の出来高を想定したポリ桶が必要です。

・今回は、味噌の出来高8キロを想定しているので**10キロ用のポリ桶を準備**しています。



### ○煮る 其の一 (2024(令和6)年 11 月 25)

- ・大豆が隠れるまでの水で 3 時間煮る。
- ・マニュアルでは、3 時間とありましたが、ここでは 3 時間 30 分煮ています。
- ・お味噌屋さんのお話では、てづくり味噌のコツは、「麴選びと豆をしっかり煮ること」と、言われました。そこで、麴は藩政時代からの麴を使い、大豆はしっかり柔らかくなるまで煮ています。具体的には、親指と小指でつぶせる堅さ等々と言われています。
- ・沸騰するまでは強火。それ以降は中火にします。中火とは、鍋の中でブクブクと水蒸気の気泡が出ない程度のことかと思います。95℃に保つ等の解説もあります。
- ・水を差しながら大豆が露出しないように保つ。大きい煮鍋がなかったので、結構頻繁に少量ずつ水を加えました。その際、大豆に温度差のムラが出ないように、お玉?で軽にかき混ぜています。
- ・「お豆のご機嫌をとって下さい」と助言を頂きました。

### ○煮る 其の二 アクを取る

- ・煮始めてから約 30 分までは、白い気泡状のアクが多く出ます。見張っていないと吹きこぼれます。台所を汚して「山の神様」に叱られる原因になります。
- ・アクを適宜取り除く。この間、台所は離れられません(汗)。



### ○備品補充

- ・次の段階に備えて、助言して頂いたミンサーや重しを購入。
- ・台所を汚すな!と言われるのでバット?を購入。このひらめきはヒットでした。これがあって、居間のテーブル付近の汚れを最小限に食い止めることが出来ました。
- ・重しは、内容量(想定味噌の量)の 3 分の一程度とあり、この為、3キロの重しを用意しています
- ・ミンサーは、道具に凝りたい私としてはステンレス製のしっかりしたものを買ったかったのですが、直ぐには手に入らないことから、近くのホームセンターを探し回り、簡易版のミンサー(3,000 円程度)を購入しています。結果的には、これで良かったと思います。機能的には全く問題はありません。



### ○糀の塩切り

- ・豆を煮ている間に糀の塩切り（塩麴）をつくる。
- ・麴2キロに塩800グラムをまぜる。他に100グラムから200グラムは仕上げのカビ防止に使う。
- ・日本全国で作られる味噌は、1年未満の熟成で塩分濃度は10%~12%と言われています。
- ・この為、味噌の出来高8キロの塩の量は800グラム+αにしています。
- ・塩の量は、カビ対策に重量なので、「甘めにしたい」等の理由で塩を少なくするのは良くないとありました。
- ・甘めの味噌を造りたいときは、麴の量を増やすとあります。
- ・少し固まっている麴を手で砕くように、そして両手ですり合わせるようにして細かくします。
- ・麴をお米一粒状程度まで碎いてから塩を絡めます。
- ・とても簡単な作業です。でも、指先（爪の根本の皮膚）のささくれには要注意です。しみます。



### ○煮る 其の三 取り出し

- ・ボールに取り出し、水洗いして、冷ますのを兼ねます。
- ・水で粗熱を取る方法は、賛否のある所です。
- ・時間をおかずにミンサーで砕くのが良いとされています。
- ・今回は、水洗いして冷ます方法と水を張ったボールに砕いた材料を入れたボールを入れて冷ます方法の二通りで試しています。

### ○ミンサーで豆を砕く

- ・当初の予定では足で砕くつもりでしたが、助言を受けてミンサーに切り替えました。これは正解！
- ・豆を砕く作業はとんでもなく大変です。
- ・細かい目のディスク（出口）を使いました。想像以上に、なめらかに砕かれて出てきます。味噌団子を作るときに、とても楽に出来ます。
- ・ミンサーを固定する為に吸盤が付属しています。これがしっかり機能して固定されないと作業が上手く進みません。
- ・ステンレステーブルに直接置く等、吸盤が機能する場所で行うことが大切です。
- ・多少、豆が散らばります。台所の下に落ちると見逃しがちになります。注意が必要です。



○粃の塩切り(塩麴)と砕いた豆を混ぜ合わせる

・大きなバットを購入したのは正解でした。それでも、机の周りに材料を散らしてしまいました。

・大豆2キロと麴2キロに塩800グラムを一度に入れたのが失敗の要因かも知れません。

・2回に分けた方が均一に混じるように思います。

・今回は、何処まで混じったかちょっと自信がありません。

・二回目の時は、砕いた大豆と粃の塩切り(塩麴)を交互に重ねて、その上で混ぜ合わせるようにしました。この方法だと、だいぶ混じり具合が良いように思います。(写真は、何の手立てもしない混ぜ方と成果品)



○団子状にこねる

・パサパサもせずかといってねばねばもせず、適度なねんどの味噌団子が出来ました。

・味噌団子をポリ桶の底に投げつけるようにして入れます。これは、空気を入れないようにする為です。この工程の全てで「美味しくな〜れ!」と、願いを込めることが大切と教わりました(増田師匠)。

・味噌団子でポリ桶の底が見えなくなったら、拳をつくって平らにつぶしていきます。

・ポリ桶の縁を廻る様に押していくと、きれいに仕上がります。

・平らになった所で、再度味噌団子を投げ入れます。

・これを何度も繰り返します。

・潰した豆は、冷え切らないうちに丸めて味噌玉にして仕込むのが「コツ」です。豆の温度は30度〜40度くらいあっても粃とまぜ合わせて大丈夫なので、冷たくならないうちの方が柔らかくて扱いやすい(鈴木師匠の受け売り)。

・最後にもう一度、拳をポリ桶に沿って廻る様に押し付け、真ん中が少し高くなるように仕上げます。



#### ○封印 其の一

- ・蓋をする前には、きちんと冷まして、容器についた水滴などを拭いて周りを消毒する。
- ・糀が元気に働きだす前は、カビ菌に負けやすいので、細心の注意を払う。
- ・外からカビ菌が最も入り込みやすい、ポリ桶と仕込み味噌の付け根に軽く塩を振ります。
- ・最後に、ラップを味噌に密着するように掛け、出来るだけ外の空気との接触を遮断します。
- ・蓋をしてその上に3キロの重しを置きます。
- ・ここまでで蓋の中の処置は終わりです。



#### ○封印 其の二

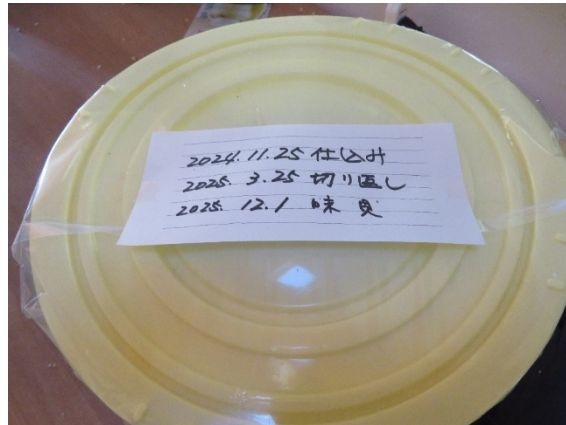
- ・蓋を掛け終わったら、今後の予定を書き込んだメモを見えるようにして添える。
- ・全体を新聞紙やビニール袋で覆って、ヒモで括り、空気を遮断(カビ菌侵入を防ぐ)します。

#### ○収納

- ・日光の当たらない場所、室温・湿度の高くならない場所に置き、熟成期間を静かに待つ。

#### ○今後の予定

- ・仕込み完了 2024(令和6)年11月25日
- ・切り返し 2025(令和7)年03月25日 4ヶ月目で熟成状態を均一にする天地返し
- ・味見 2025(令和7)年12月01日 1年熟成の予定



本レポートは、OOC お世話係代表鈴木さん及び増田さんの手ほどきを受けて火が付いた「手づくり味噌」づくり。今度は、自力で行おうと、齢(よわい)の挑戦として行ったものの記録です。

来年、再来年と回数を重ねる毎に、「美味しいお味噌」をつくれるようにしたいと考え、その時々での作り方を記録して、次回の改善点や新たな挑戦の箇所を見いだすべく、その参考に記録しています。皆様にも何かの参考や一歩を踏む出さきっかけになってもらえたら幸いです(20241126)。

### 仕込みから四ヶ月後の天地返し

仕込み(昨年11月25日)から4ヶ月目で熟成状態を均一にする天地返しを行いました。少々遅れましたが何とか行うことが出来ました。開封の状態や天地返し後の再封印までの記録です。

#### ○開封(令和7年4月3日)



この状態で床下収納していました。



重しのある状態



#### ○天地返し



- ・左の入れ物にわずかな青カビが確認できます。
- ・右側は、少々しめった感じがありました。
- ・全体としては、殆ど仕込んだ状態と変わらず、関西の味噌のような黄色い感じがします。前代味噌に見慣れている印象が強いからかも知れません。

- ・カビや、不純物、水分を多く含んだ状態の場所を取り除きます。
- ・入れ物の内側表面を熱湯で消毒してから天地返しに入ります。
- ・少々熱めのお湯で手を洗い、簡単な消毒して、へらと手で、上下を入れ替える感じでかき混ぜました。



天地返し後の整形した状態

- ・その後、空気が入らないように、手で押しつけるようにしながら、中央が高くなるように山形に整形しています。
- ・念のため、一番空気に触れやすい縁にカビ防止の為に、塩を軽く振っています。



- ・天地返し、そして整形が終わったら味噌全体をラップで覆います。
- ・ラップをしっかり押しつけ、空気が出来るだけ残っていないように密封度を高めます。
- ・ラップと入れ物の間から、カビが侵入しやすいので、念のため塩を振って封印度を高めます。
- ・これで仕込み後の天地返しは終わりです。
- ・これ以降、手は触れず熟成をひたすら待ちます。
- ・私は、片方は１年の熟成を、もう片方は２年の熟成を予定しています。



- ・これから１２月まで、長い熟成期間に入ります。
- ・もう一つは、来年の冬までの熟成期間です。

前回のような、黒く熟成したまろやかな味の味噌の誕生を心待ちにしています。最初にご指導頂いた Narita マルシェの皆さんに感謝です。

今回の独り立ち仕込みが成功すれば、今後は毎年仕込みを続け、自家製味噌生活に入ることが出来ます。１年中、自家製味噌を食べられる生活とは、どのような感じなのか今から楽しみです。

一樽分の開封は、令和 7 年 12 月です。その時、改めてご報告いたします。

1 年間寝かせて開封(令和 7 年 12 月 07 日)

待望の時がやってきました。1 年寝かせた手作り味噌の開封です。昨年 11 月 25 日に仕込んだ手作り味噌を一年間寝かせて 12 月 07 日に開封。もう一樽は、2 年寝かせてから開封しようと思っています。1 年物と 2 年物の違いも見たいので、昨年 11 月に仕込んだ二樽の手作り味噌の内、一樽だけを開封しました。



結果は、満足できる出来映えでした。「手前味噌」です(笑い)。仙台麴と豆を 1 対 1 の分量で仕込んだことから、ほんのり甘めの味噌にできあがっています。藩政時代からの佐藤麴屋さんから仕入れた麴を使い、その際味噌造りのコツなども聴かせて頂きました。

お話しによれば、味噌の味を塩で調整するのは、カビの発生を誘発するので勧められないとのことでした。味噌の味は、麴と豆の配合具合で調整するとのことでした。そこで、今回の仕込みは、あまり塩辛くない味噌を造りたかったので、麴と豆の量を 1 対 1 の同量で仕込んでいます。こうした配合のためか、できあがった味噌は『ほんのり甘め』でした。

樽全体を覆っていたビニール袋を取り蓋を開き重しを外すと、濃く褐色の醤油状の液体が少し浮き上がっており、その上にベージュ色のシワシワした物が付着していました。これは、「産膜酵母(さんまくこうぼ)」と呼ばれる酵母菌の一種や、カビである可能性があるようです(AI 判断)。「産膜酵母は塩分濃度が高く、空気に触れる場所を好む酵母で、人体に害はありません。日本酒や焼酎にも含まれることがあります。見た目や風味が悪くなるため、食べる前に表面から 5mm~1cm 程度取り除くとよいでしょう。」と解説されました。



この産膜酵母らしい物体は、醤油状の液体と一緒にスプーンで簡単に取り除けました。液体と産膜酵母らしい物体を取り除くと、味噌本体を覆っていたラップが顔を出し、それを外すと仕込んだときよりも遙かに茶褐色を帯びた味噌本体が出てきました。味噌本体は、仕込んだときと変わらない状態で、カビらしき物は全くありません。「やった〜・・・!」とばかり胸をなで下ろしました。



その後、少し攪拌してみました。底の方は、上部よりも少しだけ黒みがかり、熟成の進んでいる間が観察されました。

この様な状態で 1 年寝かせた手作り味噌は、現在食卓に出ています。素朴な味で美味しいです。来年早々、これに気をよくして再び仕込んでみたいと考えています。

これで 1 年寝かせた手作り味噌の経過報告は終了です。来年の今頃には、2 年寝かせた手作り味噌の様子をお目に掛けます。できれば三年味噌に挑戦してみたいところです。