

手作りみそに挑戦!!

- ①大豆 700g - 塩 140g - 麦こじ 300g 糠みそ 350g
 ②大豆 700g - 塩 70g - 麦こじ 700g - 糠みそ 150g

2種類の麦みそを作って比べてみた。

- ①の麦みそは発酵が早いのかすぐに袋がパンパンになる。
 (5日目から)
 ②の麦みそは①と比べ色がこく硬い。



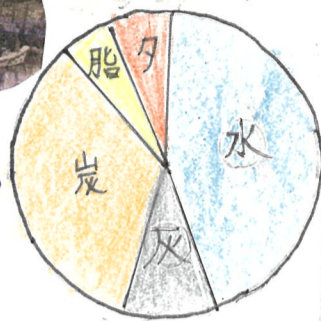
麹歩合
 甘口 15~20
 辛口 5~15
 麹歩合とは
 (麦重量 ÷ 大豆重量) × 10

塩分量 (%)
 甘口 9~11
 辛口 11~13

麦みその
 麹歩合と塩分量

麦みそ作りが さかんだった川口

地区内で優良な原料麦作りが
 さかんだったこと、江戸(現在の
 東京)という大消費地は近かったため
 荒川もあり舟で運ぶのに便利だった。



灰分 12%
 炭水化物 30%
 脂質 4.3%
 蛋白質 11%
 水分 44%

麦みその主な成分

麦みその地域



ぼくの町川口の
 麦みそ新聞

ふすまみそ

ふすまみそとは? ... 麦の外のからを「ふすま」と
 いい、そのふすまを麹の代わりに
 使うみそのこと

なぜふすまみそか? ... 昔江戸時代では米が税として
 納めなくてはならなかったため、
 農家は米を、農家の人は米で納めな
 い麦で麦みそ、貧しい人は麦も手に入ら
 なかったのでふすまのみそを作る
 しかたなかった。

食育や地域活性化
 のために川口で
 作られた麦みそを
 使ったラーメンを
 提供しています。
 みその香りが強美味しかったです。



ラーメン
 大明神

かおぐち麦 MISO 倶楽部

川口市でかつて盛んだったみそ作りによる地域やおこし
 に取り組んでいます。およそ50年ぶりに伝統の麦みそが
 復活しました。(平成24年) 麦MISO倶楽部の方
 にお会いし、みそまるを広げる活動をしていることやふすま
 みそ、麦みそを使った料理などの話を聞くことが出来ました。

みそまるの作り方

材料 (みそまる10個分)

- みそ (150~180g)
- ダシ (顆粒 5g)
- 具材 (ねぎ、わかめ、ふなど)



みそ(顆粒) あお工 切りわかめ

STEP1



味噌とダシと具材
 を混ぜる。
 (具は小さくカット)

STEP2



コロコロと丸め
 だんごのように
 する。

STEP3



ラップに包み完成!!
 お湯を注いだら
 味噌汁に!!



さん見学

川口市内の「きげんらいふ」さんでは
 麦みそ・米みそを作っています。
 この日は麦みそ作りの工程を見学させて
 頂きました。作り方の説明やこだわっている
 ところなどを教えて頂きました。

ごきげんらいふ