

# 美味しい お役立ちレシピ

ご家庭でお味噌づくりにチャレンジ！  
**無添加食材を使った手づくり味噌**

【材料(できあがり2kg)】

- 大豆 500g
- 麴 500g
- 塩 200g

材料の食材は、  
すべてサニーマートにて  
取扱中です！



【つくり方】

① 大豆を洗い、大きめの鍋(またはボール)で12～18時間浸水する。(大豆は水を吸うと約2倍に膨れます)



② 大豆を鍋に入れて、指で潰せる軟らかさになるまで煮る。(はじめは強火で、沸騰したら弱火にして約1.5～2時間、途中アクを取り、お湯を足しながら) \*圧力鍋で煮る場合は約20分



③ 大豆を煮ている間に、ボールに麴と塩を入れて、ムラのないように良く混ぜておく。

④ 煮上がった大豆を冷めないうちに、麺棒やすり鉢を使って潰す。(完全なペースト状にしなくても良い)



⑤ 潰した大豆に、混ぜておいた麴と塩を加えて、全体をじっくりと良く混ぜ合わせる。(米麴の量を増やすと、甘みが強くなります)

⑥ 団子状にまとめて、空気が入らないように押し込みながら容器に詰めしていく。(容器は焼酎などでしっかりと消毒しておく)



⑦ 容器に詰め終わったら表面を平らにして、味噌に空気が触れないようにラップをする。(味噌と蓋の間に塩を入れた袋などを置いて、内蓋のかわりにすると良い)

⑧ 冷暗所(なるべく温度変化の少ない場所)に寝かせて、6か月～1年熟成させたら、自家製味噌の出来上がり！

