

てまえ
手前みそのうた

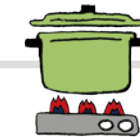
1 ばん 番



なべに だいずを いれまし て みずを ひたひた ひにかけます



あつりよくなべで にじゅっぷん ふつうのなべなら さん よじかん → ★




みそのつくり方

道具

大きめのなべ(あるいは圧力なべ)
ボウル 2個(大豆用とこうじ用)
ザル
マッシャー(なければ木べらや大きめのスプーン)
みそを寝かせる容器
重石(塩袋など)…約1kg
ラップ



材料(みそ約4kg分)

大豆…1kg
塩…500g (そのうち20gは仕上げ用)
こうじ…1kg(乾燥こうじの場合は、
ぬるま湯で戻す)



2

大豆の水をきり、なべに大豆が
ひたひたになるくらい新しい
水を入れて、沸騰してから圧
力なべで15～20分くらい煮る。
ふつうのなべの場合は、大豆の
2倍の水で3～4時間煮る。



ポイント

- 指でつぶせるくらいの
やわらかさが目安。
- 煮汁は後でつかうので、
コップ1杯分(200ml)
くらいとっておく。

1

大豆を洗い、4倍量の水にひと
晩浸しておく(約12時間)。

あら 洗うと泡だつ！
大豆は、表面に自分を守るために
洗剤のような成分(サポニン)を
コーティングしているからだよ。



まず、大豆を戻して煮る

約2倍に
ふくらむ！



吸水前

吸水後

うたって おどって Let's 「手前みそのうた」

五味醤油 & 山梨・北杜市 高根西小学校、北杜市役所食と農の杜づくり課



サビの部分のみそ
ダンス、「おいし〜」
の顔(41ページ)

みそづくりって、むずかしそうって思ってる？

でも、実は、そんなことない。

こどもでも、みそは、かんたんにつくれる！

この「手前みそのうた」を口ずさんでぞらん♪

いちど聞いたら、みそをつくらずにはいられなくなる！

五味 仁
「手前みそのうた」仕掛け人。みそこうじの
製造・販売をしている五味醤油(山梨・甲府市)
の6代目。みそづくりをひろめるため、「手前
みそのうた」をつかったワークショップをあち
こちで開催している。



撮影・黒澤義教
イラスト・小倉ヒラク
まとめ・編集部