



みそフェス2022

Let's Try!

3STEP  
でわかる

# マイ★みその作り方

## 材料は4つだけ

でき上がり約4kg(塩分約10%)

**112** 大牧農場の大豆……………1kg

〈除菌用〉

米こうじ(生) …… 1kg (500g×2)

**114** 【1月4回お届け】 **115** 【2月1回お届け】

**693** 海はいのち  
(長崎県産海水塩)…………… 400g

**101** 産直大豆のみそ  
……………250g(種みそ用)

※原材料に「アルコール」「酒精」がない、  
酵母菌の生きたみそならほかのものでも可。

**117** ホワイトリカー…………… 適量

※アルコール分35%以上の焼酎など。  
キッチン用アルコールスプレーは  
避ける。

**116** 乾燥こうじ…1kg  
を使う作り方は  
こちら



## STEPごとに必要な道具

STEP 1  
ゆでる

- 大きめの鍋(直径30cm 前後のもの)、ざる(直径30cm 前後のもの)
- こうじと塩を混ぜるための容器またはポリ袋(30L 前後のもの)

STEP 2  
つぶす

- ポリ袋(30L 以上のもの) またはチャック付き袋、めん棒
- ※ボウルに入れ、マッシャーやフードプロセッサーでつぶしても。

STEP 3  
詰める

- 保存容器(6L 前後のもの)

**160016** ホーローストックポット丸型 20cm  
(大豆1kg 用の保存容器として)

**160008** ホーローストックポット丸型 24cm  
(大豆2kg 用の保存容器として)

※詳細は同時配付の『キッチンぶらす』をご覧ください。

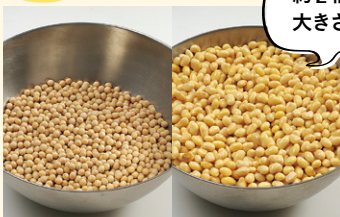
- ラップ、  
新聞紙とひも

- 塩(分量外)  
(重石用として1.2kg・  
でき上がり量の30%。  
ポリ袋に入れて使用)

STEP 1

## 大豆をゆでる

前日 大豆を戻す



約2倍の  
大きさに

ひと晩

みそ作りの前日に大豆を洗い、3～  
4倍の水を入れてひと晩(約12時間)  
ひたす。

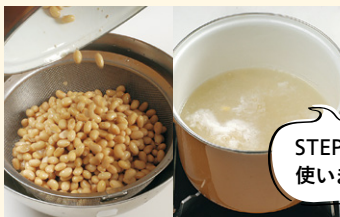
大豆をゆでる



親指と小指で  
つぶせるくらいに

鍋に水けをきった大豆と新しい水(大  
豆の2倍の量)を入れ火にかける。  
アクをとり、湯を足しながらやわらか  
くなるまで弱火で3～5時間煮る。

煮汁をきる

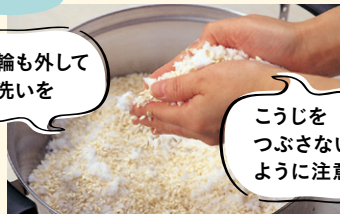


STEP2で  
使います

大豆が熱いうちに煮汁をきる。煮汁  
は約600ml 取りおき、人肌くらいに  
さます。

ゆでている  
間に…

こうじと塩を混ぜる



指輪も外して  
手洗いを

こうじを  
つぶさない  
ように注意

除菌した容器またはポリ袋に米こう  
じと塩を入れ、両手をすり合わせる  
ようにしてよく混ぜる。

STEP 2

## つぶして混ぜる

大豆をつぶす



やけどに注意。  
ふきんの上から  
つぶしても

または

マッシャー



さめるとつぶれにく  
くなるので、熱いう  
ちにつぶす。

フードプロセッサー



大豆は数回に分ける。  
回転しにくいようなら、STEP1の  
煮汁を大さじ1ずつ  
入れる。

すべてを混ぜる



人肌くらいにさめた大豆を、こうじと  
塩を合わせた容器またはポリ袋に入れ、  
『産直大豆のみそ』(種みそ)を加えて  
混ぜる。かたさは粘土くらいの  
目安に。かたい場合はSTEP1の煮汁  
を大さじ1ずつ加えて。

目安は指が  
スッと入る程度

STEP 3

## 丸めて詰める

“みそ玉”を作る



球状に丸め、除菌した容器に3～4  
個ずつ詰める。上から手の平で押し  
てしっかりと空気抜き。これを繰り返  
して最後は表面を平にする。

重石をする



容器の内側をアルコールでふき、表  
面に塩(小さじ1程度)をふって空気  
にふれないようにラップをする。ポリ  
袋に塩(1.2kg)を入れて重石にする。

熟成させる



仕込んだ  
日付を書いても

- 仕込み後3カ月たった  
ときに「天地返し」を行  
うとより風味が増します。
- 熟成後は発酵が進ま  
ないよう、冷蔵庫などで  
保存を。

天地返しや  
みそ作りQ&Aはこちら▼

[だいたいどログ](#) [検索](#)

容器を紙で覆ってひもでしば  
り、冷暗所で保存(冷蔵庫で  
の保存は発酵が進まないの  
でNG)。6カ月たてば完成。

投稿キャンペーン実施中

抽選でプレゼント!

1/13  
まで

自慢のみそ汁大募集

しのぎ飯碗  
小と大セット  
10名

1/14  
~2/27

みそ作りのようすを投稿

めいぼく碗  
2個セット  
10名



詳しくはこちら▶

「カタログ」に掲載されて  
いるマークについて

■**遺伝子組換え表示** 遺伝子組換え対象外の商品には表示しません。  
※この表示の適用範囲は、水産、畜産、惣菜食品、冷凍食品、パン、牛乳、加工食品、調味料、飲料、菓子です。  
※遺伝子組換え対象作物・大豆、とうもろこし、じゃがいも、菜種、綿実、アルファルファ、てん菜、パパイヤ

不使用	GMO 不使用	原料のすべてにおいて遺伝子組換え原料を使用していない
主原料 不使用	GMO 不使用	原料のなかで水を除く、構成比5%以上のものは非遺伝子組換え原料を使用。た だし、5%未満の原料に不分別の原料が使われている
副原料 不分別	GMO 不分別	原料のなかで水を除く、構成比5%以上のものは遺伝子組換え対象外の原料を 使用。ただし、5%未満の原料に不分別の原料が使われている
不分別	GMO 不分別	原料のなかで水を除く、構成比5%以上のものに、不分別の原料が使われている

pal パルシステムが独自開発したオリジ  
ナル商品

産直 主原料で、かつ当該商品を製造  
するうえで不可欠な原料に産直提  
携の水産品を使用した商品

リユース・リサイクルするもの  
(紙バック・びん類・野菜の通い  
箱等)

組合員  
開発

組合員による商品開発チームなど  
が、商品開発に協力した商品

産直  
原料

主原料で、かつ当該商品を製造  
するうえで不可欠な原料に産直  
品を使用しており、かつその原料  
が100%産直品の加工品

プラ  
削減

容器包装や付属(ストローなど)  
のプラスチック削減に取り組ん  
だ商品

■**アレルギーの表示** アレルギーのある方は、商品包材の表示を必ずご確認ください。

表示品目	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	大豆
表示方法	卵	乳	麦	そ	落	え	か	豆

青果・米・卵・酒・非食品を除くすべての商品のうち、原材料に特定原材料7品  
目と大豆が含まれている商品には、その品目名を略称で表示しています。

※大豆を除く特定原材料に準ずる20品目については、表示していません。  
※コンタミネーション表示については、特定原材料7品目と大豆で、かつ製造者から情報提  
供をいただいた商品のみの表示となっています。(乳)(そ)のように( )で表示しています。

## 配達・利用についてのお問い合わせ

※通話料は無料です。

■配達、交換、返品、請求関係、休止、住所変更 など

パルシステム東京・パルシステム神奈川・パルシステム千葉・パルシステム埼玉・  
パルシステム茨城 栃木・パルシステム福島・パルシステム静岡・パルシステム新潟ときめき

【パルシステム問合せセンター】

**0120-868-014**

※お問い合わせ内容の確認とサービス向上のために、通話の内容を録音しております。

パルシステム ヘルプ

月～金曜日:9時～20時

土曜日:9時～17時



パルシステム山梨

甲斐センター ■0120-28-5891  
西桂センター ■0120-32-1061  
一宮センター ■0120-21-9898

パルシステム群馬

高崎センター ■0120-60-5118  
渋川センター ■0120-36-3315  
東毛センター ■0120-63-3735

※センターによって、携  
帯電話からはご利用で  
きない場合があります。

## 商品についてのお問い合わせ

■原材料、賞味期間、使い方、レシピ など

【商品情報ダイヤル】

**0570-011-099**

月～金曜日:10時～17時

お問い合わせをいただいた際、  
お名前、組合員番号、電話番号を伺います。

レシピは  
こちらで検索



※ナビダイヤルは有料です。パルシステムの配送エリアからは  
固定電話の場合、一律1分10円+消費税でご利用いただけます。  
※携帯電話の場合は、ご本人の利用プランにより料金が異  
なります。

## その他のお問い合わせ

※通話料は無料です。

■欠品情報自動お知らせダイヤル

**0120-829-804**

(受付時間:注文用紙提出日翌日18時～商品配達日前日)  
※欠品情報案内後にあらたに欠品が発生する場合があります。

■CO・OP共済

コープ共済センター

**0120-50-9431**

月～土曜日:  
9時～18時

■各種保険

共済連保険事務センター

**0120-201-342**

月～金曜日:  
9時～17時30分

■カタログ「Caica(かいか)」チケット、雑誌年間購読、教材、国内旅行など  
■カタログ「スクエア住まいとくらし」新築・リフォーム、太陽光発電、シロアリ防駆除、  
エアコンクリーニングなど住まいとくらしのサービス

サービス事業課 **0120-114-312** 月～金曜日:10時～17時

パルシステムの商品は転売禁止です。【商品の返品・交換について】 ①返品・交換ができる場合 ②返品・交換ができない場合 ③返品・交換の方法





みそフェス2022

Let's Try!

3STEP  
でわかる

# 自家製みその作り方

## 材料は4つだけ

でき上がり約4kg(塩分約10%)

- 113** 大牧農場の大豆 ..... 1kg  
米こうじ(生) ..... 1kg (500g×2)  
**114** 【1月4回お届け】 **116** 【2月1回お届け】  
**115** 海はいのち  
(長崎県産海水塩) ..... 400g  
**101** 産直大豆のみそ  
..... 250g(種みそ用)

※原材料に「アルコール」「酒精」がない、  
酵母菌の生きたみそならほかのものでも可。

- 〈除菌用〉  
**120** ホワイトリカー ..... 適量

※アルコール分35%以上の焼酎など。  
キッチン用アルコールスプレーは  
避ける。

- 119** 乾燥こうじ...1kg  
を使う作り方は  
こちら



## STEPごとに必要な道具

### STEP 1 ゆでる

- 大きめの鍋(直径30cm前後のもの)、ざる(直径30cm前後のもの)
- こうじと塩を混ぜるための容器またはポリ袋(30L前後のもの)

### STEP 2 つぶす

- ポリ袋(30L以上のもの) またはチャック付き袋、めん棒
- ※ボウルに入れ、マッシャーやフードプロセッサーでつぶしても。

### STEP 3 詰める

- 保存容器(6L前後のもの)
- 160016** ホーローストックポット丸型 20cm  
(大豆1kg用の保存容器として)
- 160008** ホーローストックポット丸型 24cm  
(大豆2kg用の保存容器として)
- ※詳細は同時配付の『キッチンぶらす』をご覧ください。
- ラップ、  
新聞紙とひも
- 塩(分量外)  
(重石用として1.2kg・  
でき上がり量の30%。  
ポリ袋に入れて使用)

## STEP 1

### 大豆をゆでる

前日 大豆を戻す



約2倍の  
大きさに

ひと晩

みそ作りの前日に大豆を洗い、3～  
4倍の水を入れてひと晩(約12時間)  
ひたす。

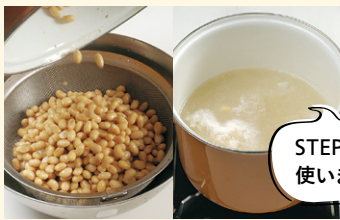
大豆をゆでる



親指と小指で  
つぶせるくらいに

鍋に水けをきった大豆と新しい水(大  
豆の2倍の量)を入れ火にかける。  
アクをとり、湯を足しながらやわらか  
くなるまで弱火で3～5時間煮る。

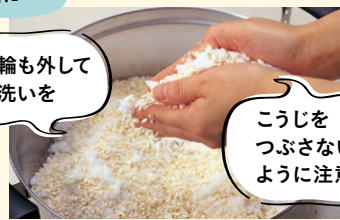
煮汁をきる



大豆が熱いうちに煮汁をきる。煮汁  
は約600ml取りおき、人肌くらいに  
さます。

ゆでている  
間に...

こうじと塩を混ぜる



指輪も外して  
手洗いを

こうじを  
つぶさない  
ように注意

除菌した容器またはポリ袋に米こう  
じと塩を入れ、両手をすり合わせる  
ようにしてよく混ぜる。

## STEP 2

### つぶして混ぜる

大豆をつぶす

やけどに注意。  
ふきんの上から  
つぶしても



チャック付き袋などに大豆を  
入れ、さめないうちに手の平  
でペースト状につぶす。

または

マッシャー



さめるとつぶれにく  
くなるので、熱いう  
ちにつぶす。

フードプロセッサー



大豆は数回に分ける。  
回転しにくいようなら、STEP1の  
煮汁を大さじ1ずつ  
入れる。

すべてを混ぜる



人肌くらいにさめた大豆を、こうじと  
塩を合わせた容器またはポリ袋に入れ、  
『産直大豆のみそ』(種みそ)を  
加えて混ぜる。かたさは粘土くらいの  
目安に。かたい場合はSTEP1の煮汁  
を大さじ1ずつ加えて。

目安は指が  
スッと入る程度

## STEP 3

### 丸めて詰める

“みそ玉”を作る



球状に丸め、除菌した容器に3～4  
個ずつ詰める。上から手の平で押し  
てしっかりと空気抜き。これを繰り返  
して最後は表面を平にする。

重石をする



容器の内側をアルコールでふき、表  
面に塩(小さじ1程度)をふって空気  
にふれないようにラップをする。ポリ  
袋に塩(1.2kg)を入れて重石にする。

熟成させる



仕込んだ  
日付を書いても

- 仕込み後3カ月たった  
ときに「天地返し」を行  
うとより風味が増します。
- 熟成後は発酵が進ま  
ないよう、冷蔵庫などで  
保存を。

天地返しや  
みそ作りQ&Aはこちら▼

だいたいどころ

検索

容器を紙で覆ってひもでしば  
り、冷暗所で保存(冷蔵庫で  
の保存は発酵が進まないの  
でNG)。6カ月たてば完成。

## 投稿キャンペーン実施中

抽選でプレゼント!

1/13  
まで

自慢のみそ汁大募集

しのぎ飯碗  
小と大セット  
10名

1/14  
~2/27

みそ作りのようすを投稿

めいぼく碗  
2個セット  
10名



詳しくはこちら▶

「カタログ」に掲載されて  
いるマークについて

■**遺伝子組換え表示** 遺伝子組換え対象外の商品には表示しません。  
※この表示の適用範囲は、水産、畜産、惣菜食品、冷凍食品、パン、牛乳、加工食品、調味料、飲料、菓子です。  
※遺伝子組換え対象作物・大豆、とうもろこし、じゃがいも、菜種、綿実、アルファルファ、てん菜、パパイヤ

不使用	GMO 不使用	原料のすべてにおいて遺伝子組換え原料を使用していない
主原料 不使用	GMO 不使用	原料のなかで水を除く、構成比5%以上のものは非遺伝子組換え原料を使用。た だし、5%未満の原料に不分別の原料が使われている
副原料 不分別	GMO 不分別	原料のなかで水を除く、構成比5%以上のものは遺伝子組換え対象外の原料を 使用。ただし、5%未満の原料に不分別の原料が使われている
不分別	GMO 不分別	原料のなかで水を除く、構成比5%以上のものに、不分別の原料が使われている

pal バルシステムが独自開発したオリジ  
ナル商品

産直 主原料で、かつ当該商品を製造  
するうえで不可欠な原料に産直提  
携の水産品を使用した商品

リユース・リサイクルするもの  
(紙パック・びん類・野菜の通い  
箱等)

組合員  
開発

組合員による商品開発チームなど  
が、商品開発に協力した商品

産直  
原料

主原料で、かつ当該商品を製造  
するうえで不可欠な原料に産直  
品を使用しており、かつその原料  
が100%産直品の加工品

プラ  
削減

容器包装や付属(ストローなど)  
のプラスチック削減に取り組ん  
だ商品

■**アレルギーの表示** アレルギーのある方は、商品包材の表示を必ずご確認ください。

表示品目	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	大豆
表示方法	卵	乳	麦	そ	落	え	か	豆

青果・米・卵・酒・非食品を除くすべての商品のうち、原材料に特定原材料7品  
目と大豆が含まれている商品には、その品目名を略称で表示しています。

※大豆を除く特定原材料に準ずる20品目については、表示していません。  
※コンタミネーション表示については、特定原材料7品目と大豆で、かつ製造者から情報提  
供をいただいた商品のみの表示となっています。(乳)(そ)のように( )で表示しています。

## 配達・利用についてのお問い合わせ

※通話料は無料です。

■配達、交換、返品、請求関係、休止、住所変更 など

バルシステム東京・バルシステム神奈川・バルシステム千葉・バルシステム埼玉・  
バルシステム茨城 栃木・バルシステム福島・バルシステム静岡・バルシステム新潟ときめき

【バルシステム問合せセンター】

0120-868-014

※お問い合わせ内容の確認とサービス向上のために、通話の内容を録音しております。

バルシステム ヘルプ

検索



月～金曜日:9時～20時

土曜日:9時～17時

バルシステム山梨

甲斐センター ■0120-28-5891  
西桂センター ■0120-32-1061  
一宮センター ■0120-21-9898

バルシステム群馬

高崎センター ■0120-60-5118  
渋川センター ■0120-36-3315  
東毛センター ■0120-63-3735

※センターによって、携  
帯電話からはご利用で  
きない場合があります。

## 商品についてのお問い合わせ

■原材料、賞味期間、使い方、レシピ など

【商品情報ダイヤル】

0570-011-099

月～金曜日:10時～17時

お問い合わせをいただいた際、  
お名前、組合員番号、電話番号を伺います。

レシピは  
こちらで検索



※ナビダイヤルは有料です。バルシステムの配送エリアからは  
固定電話の場合、一律1分10円+消費税でご利用いただけます。  
※携帯電話の場合は、ご本人の利用プランにより料金が異  
なります。

## その他のお問い合わせ

※通話料は無料です。

■欠品情報自動お知らせダイヤル

0120-829-804

(受付時間:注文用紙提出日翌日18時～商品配達日前日)

※欠品情報案内後にあらたに欠品が発生する場合があります。

■CO・OP共済

コープ共済センター

0120-50-9431

月～土曜日:  
9時～18時

■各種保険

共済連保険事務センター

0120-201-342

月～金曜日:  
9時～17時30分

■カタログ「Caica(かいか)」チケット、雑誌年間購読、教材、国内旅行など

■カタログ「スクエア住まいとくらし」新築・リフォーム、太陽光発電、シロアリ防駆除、  
エアコンクリーニングなど住まいとくらしのサービス

サービス事業課 0120-114-312 月～金曜日:10時～17時

バルシステムの商品は転売禁止です。【商品の返品・交換について】 ①返品・交換ができる場合 ●食品以外の商品でカタログとのイメージ違い ●代替品がお気に召さない ●商品不良 ②返品・交換ができない場合 ●食品、衛生用品(ティシュペーパー、  
オーラル用品など)、化粧品、肌着、植物・種、ペットフード、ポイント景品、チケット ●指定により加工した商品(名前シールなど) ●購入者の責任により傷や汚れが生じた商品 ③返品・交換の方法 ●商品お届け後8日以内にバルシステムにご連絡ください。