

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 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STEP1
ゆでる

STEPごとに必要な道具

●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)

STEP2
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。

STEP3
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)

●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)

※詳細は同時配付の『キッチンぶらす』をご覧ください。

STEP1 大豆をゆでる

前日 大豆を戻す



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。

約2倍の
大きさに
ひと晩

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。

STEP2 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



めん棒を使っても

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を目安に。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

STEP3 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を抜く。これを繰り返して最後は表面を平らにする。

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



容器を紙で覆ってひもでしばり、冷暗所で保存(冷蔵室での保存は発酵が進まないのでNG)。6ヶ月たてば完成。

仕込んだ
日付を書いても●仕込み後3ヶ月たったときに「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、冷蔵室などで保存を。
天地返しや
みそ作りQ&Aは[こちら](#)
[だいどこログ](#) 検索

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
めいばく椀
2個セット
10名

■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。

※遺伝子組換え対象物:大豆、どうもろこし、じゃがいも、菜種、綿実、アルファルファ、てん菜、ババイヤ

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 **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 **GMO 不使用** 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割 **GMO 不分割** 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

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 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

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

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)

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ており、かつその原料が100%産直品の加工品

プラスチック削減に取り組んだ商品

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

■アレルゲンの表示 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、表示しておりません。

※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。

※通話料は無料です。

「カタログ」に掲載されて
いるマークについて

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

■配達・利用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:9時～20時

土曜日:9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。

※ナビダイヤルは有料です。パルシステムの配達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。

レシピは
こちらで検索

その他のお問い合わせ

■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「スクエア住まいと暮らし」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暮らしのサービス

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

※通話料は無料です。