

みそフェス2023

マイ★みそ作り

もっといい明日へ 超えてく

材料は4つだけ

でき上がり約4kg (塩分約10%)

大豆 1kg

112 大牧農場の大豆

米こうじ(生) 1kg

113 【1月3回お届け】 115 【1月4回お届け】

※届いたら袋上部を開封して軽くゆすり、使用するまで冷蔵保存を。

塩 400g

695 海はいのち (長崎県産海水塩)

種みそ 250g

101 産直大豆のみそ ※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

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。(必ずしも食用とはかぎらず、アルコール濃度が明確でないため)

「乾燥こうじ」なら保存期間が長めなので、好きなききに仕込めます。

116 乾燥こうじ…1kg

作り方



STEP 1 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)

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)、ポリ袋 (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



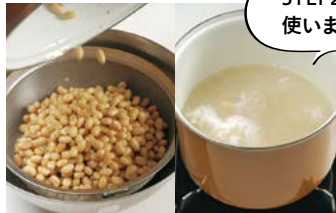
みそ作りの前日に大豆を洗い、3~4倍の水を入れてひと晩(約12時間)ひたす。

大豆をゆでる



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



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



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

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つけ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(冷蔵庫での保存は発酵が進まないでNG)。6カ月たてば完成。

- 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。 ●カビを見つけたらスプーンなどで除いて平らにし、アルコールで容器の内側をふいてください。 ●熟成後は発酵が進まないよう、冷蔵庫などで保存を。

みそレシピはWebの「マイ★みそ作り」特集もチェック ▶ だいごカタログ 検索

投稿キャンペーン実施中

抽選でプレゼント!

1/15まで 自慢のみそ汁募集中 HARIO 片口ボウル 3種組…10名

1/16-2/26 みそを作って投稿しよう 波佐見焼いり茶碗 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、パパイア

pal パルシステムが独自開発したオリジナル商品
■産直 産直の精肉および100%提携産地の水産品
■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)(卵)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。

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
1/7(土)は10時～17時まで。
※12/26(月)～1/3(火)はお休みです。
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 各種保険
■共済センター
0120-50-9431
■共済連保険事務センター
0120-201-342
■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
※12/30(金)～1/3(火)はお休みです。

みそフェス2023

自家製みその作り方

もっといい明日へ 超えてく

材料は4つだけ

でき上がり約4kg (塩分約10%)

大豆 1kg

140 大牧農場の大豆

米こうじ(生) 1kg

141 【1月3日お届け】 144 【1月4日お届け】

※届いたら袋上部を開封して軽くゆすり、使用するまで冷蔵保存を。

塩 400g

142 海はいのち (長崎県産海水塩)

種みそ 250g

101 産直大豆のみそ ※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

146 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。(必ずしも食用とはかぎらず、アルコール濃度が明確でないため)

「乾燥こうじ」なら保存期間が長めなので、好きなききに仕込めます。

145 乾燥こうじ…1kg

作り方



STEP 1 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)

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) ●ラップ、新聞紙とひも ●塩(分量外)、ポリ袋 (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) 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。

STEP 1 大豆をゆでる

前日 大豆を戻す



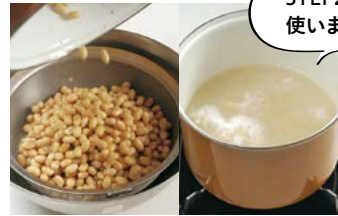
みそ作りの前日に大豆を洗い、3〜4倍の水を入れてひと晩(約12時間)ひたす。

大豆をゆでる



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



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

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つけ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(冷蔵庫での保存は発酵が進まないでNG)。6カ月たてば完成。

- 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。 ●カビを見つけたらスプーンなどで除いて平らにし、アルコールで容器の内側をふいてください。 ●熟成後は発酵が進まないよう、冷蔵庫などで保存を。

みそレシピはWebの「マイ★みそ作り」特集もチェック ▶

だいたいこログ 検索

投稿キャンペーン実施中

抽選でプレゼント!

1/15まで 自慢のみそ汁募集中 HARIO 片口ボウル 3種組…10名

1/16-2/26 みそを作って投稿しよう 波佐見焼いろは茶碗 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、アレルギー表示、pal、産直、組合員開発、産直原料、プラ削減などのマークと説明。

配達・利用についてのお問い合わせ、商品についてのお問い合わせ、その他のお問い合わせの連絡先とサービス内容。