

みそフェス

マイみそ作り

いろいろなみそレシピあります/

「Enjoy手づくりみそ」特集もチェック▼

だいたいここログ

検索

超えてく

大豆1kgの場合

(でき上がり約4kg、塩分約10%)

材料は4つだけ!

大豆 1kg

671 大牧農場の大豆

米こうじ(生) 1kg

673【1月3回お届け】  
674【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

676 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

677 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、好きなときに仕込めます。

675 乾燥こうじ…1kg

乾燥こうじでの作り方



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
- ※ボウルに入れてマッシャー、または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)
- 160024 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



約2倍の大きさに

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。

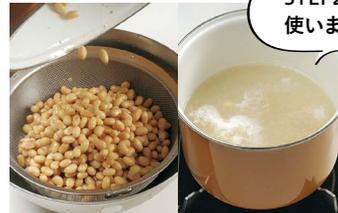
大豆をゆでる



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



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

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。上から手のひらや甲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



仕込んだ日付を書いて

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)。約6カ月で完成。

- 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。

子ども食堂に

みそ汁を届けよう

みそを作った&使った投稿や、公式SNSへの「いいね」でフード支援に参加!



詳しくはこちら



国産具材の美味しい味噌汁

「カタログ」に掲載されて

遺伝子組換え表示 遺伝子組換え対象作物を使用していない商品および青果・酒には表示しません。

※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、からし菜  
※GMOにNO!(飼料)の分別生産流通管理は、とうもろこし対象。

不使用	GMO不使用	主原料および副原料において遺伝子組換え原料を排除し、検査においても不検出の商品
GMOにNO!(食品)	GMOにNO!	生産・流通・製造段階において遺伝子組換え原料を排除した商品。主原料および副原料いずれかで遺伝子組換えの混入を防ぐため、分別生産流通管理している商品。※ただし主原料が不分別の場合は、不分別
GMOにNO!(飼料)	GMOにNO!	牛乳、鶏卵、鶏肉等の飼料において遺伝子組換え作物の混入を防ぐため分別生産流通管理している商品
副原料不分別	GMO不分別	原料のなかで水を除く、構成比が5%以上のものは対象外の原料を使用しているが、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、構成比が5%以上のものに、不分別の原料が使われている

原料のなかで水を除き、構成比が5%以上を主原料、5%未満を副原料とします。

パルシステムの取り組みを表示

pal	パルシステムが独自開発したオリジナル商品	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	産直の精肉および100%提携産地の水産品	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
リユース	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)	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	くるみ	大豆
表示方法	卵	乳	麦	そ	落	え	か	く	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8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19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8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

配達、交換、返品、請求関係、休止、住所変更など

まずはヘルプ情報サイトへ

24時間チャットで対応しています

パルシステム ヘルプ



- よくある質問
- FAQ、問い合わせフォームなどもこちらから

電話でのお問い合わせが必要な場合はこちらへ。通話料は無料です。

0120-868-014 月～金曜日:9時～20時 土曜日:9時～17時

※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

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:配達日当日6時～次回配  
※欠品情報案内後にはあたりに欠品が発生する場合があります。 達日前日23時)

CO-OP共済 コープ共済センター 各種保険 共済連保険事務センター  
0120-50-9431 月～土曜日:9時～18時 0120-201-342 月～金曜日:9時～17時30分

カタログ「Caica(かいか)」 サービス事業課 0120-114-312 月～金曜日:10時～17時  
チケットはこちら

カタログ「Caica(かいか)」 雑誌年間購読、学習教材・講座、国内旅行など 0120-374-335 月～金曜日:10時～17時  
カタログ「スクエア住まい」とくらしリフォーム、シロアリ防駆除、ネズミ対策、エアコンクリーニング、ふとん丸洗い・仕立て直しなど住まいとくらしのサービス

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 ●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(ティッシュペーパー、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日以内にパルシステムにご連絡ください。

# みそフェス

# 自家製みその作り方

いろいろなみそレシピあります！

「Enjoy 手づくりみそ」  
特集もチェック▼

だいたいこログ 検索

もっといい明日へ  
超えてく

大豆1kgの場合  
(でき上がり約4kg、塩分約10%)

材料は4つだけ！

大豆 1kg

113 大牧農場の大豆

米こうじ(生) 1kg

115【1月3日お届け】  
117【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

114 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＞

119 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、好きなときに仕込めます。

118 乾燥こうじ…1kg

『乾燥こうじ』での作り方



## 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
- ※ボウルに入れてマッシャー、または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)
- 160024 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

約2倍の大きさに



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

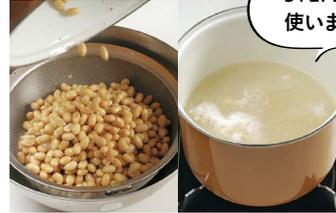
親指と小指でつぶせるくらいに



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



チャック付き袋などに大豆を入れ、さめないうちに手のひら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。

めん棒を使っても

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。上から手のひらや甲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)。約6カ月で完成。

仕込んだ日付を書いて

- 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。

子ども食堂に

みそ汁を届けよう

みそを作った&使った投稿や、公式SNSへの「いいね」でフード支援に参加!



詳しくはこちら



国産具材の美味しい味噌汁

「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 遺伝子組換え対象作物を使用していない商品および青果・酒には表示しません。  
※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、からし菜  
※GMOにNO!(飼料)の分別生産流通管理は、とうもろこし対象。

不使用	GMO不使用	主原料および副原料において遺伝子組換え原料を排除し、検査においても不検出の商品
GMOにNO!(食品)	GMO不使用	生産・流通・製造段階において遺伝子組換え原料を排除した商品。主原料および副原料いずれかで遺伝子組換えの混入を防ぐため、分別生産流通管理している商品。※ただし主原料が不分別の場合は、不分別
GMOにNO!(飼料)	GMO不使用	牛乳、鶏卵、鶏肉等の飼料において遺伝子組換え作物の混入を防ぐため分別生産流通管理している商品
副原料不分別	GMO不分別	原料のなかで水を除く、構成比が5%以上のものは対象外の原料を使用しているが、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、構成比が5%以上のものに、不分別の原料が使われている

原料のなかで水を除き、構成比が5%以上を主原料、5%未満を副原料とします。

■ パルシステムの取り組みを表示

pal	パルシステムが独自開発したオリジナル商品	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	産直の精肉および100%提携産地の水産品	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
リユース	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)	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	くるみ	大豆
表示方法	卵	乳	麦	そ	落	え	か	く	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8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19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8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

■ 配達、交換、返品、請求関係、休止、住所変更など

まずはヘルプ情報サイトへ  
24時間チャットで対応しています

パルシステム ヘルプ 検索

- よくある質問
- FAQ、問い合わせフォームなどもこちらから

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。

※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

※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:配達日当日6時～次回配  
※欠品情報案内後にはあたらに欠品が発生する場合があります。 達日前日23時)

■ CO・OP共済 コープ共済センター ■ 各種保険 共済連保険事務センター  
0120-50-9431 月～土曜日:9時～18時 0120-201-342 月～金曜日:9時～17時30分

■ カタログ「Caica(かいか)」 サービス事業課 0120-114-312 月～金曜日:10時～17時  
チケットはこちら

■ カタログ「Caica(かいか)」 雑誌年間購読、学習教材・講座、国内旅行など ■ カタログ「スクエア住まい  
とくらし」リフォーム、シロアリ防駆除、ネズミ対策、エアコンクリーニング、ふとん丸洗い・仕立て直しなど住まい  
とくらしのサービス サービス事業課 0120-374-335 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 ●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日以内にパルシステムにご連絡ください。