

Let's make Miso!

(Simplified recipe)

Ingredients (for 1 litre jar)

- Rice Koji 300g
- Soy beans (measured dry)300g
- Salt 100-150g
- Broth from cooking soy beans 1 cup (200ml) approx. just in case

Direction

1. Wash soy beans thoroughly, and soak in three times as much water overnight (roughly 12-18 hours).
2. Cook the beans till soft enough that you can squash with fingers. This might take several hours, or shorter if using a pressure pan.
3. Meanwhile, mix Koji and salt as you massage them. Make sure there is no lumps left.
4. Drain the cooked beans. Keep the broth for latter steps.
5. Mash all the beans thoroughly.
6. Make sure the mashed beans are under body temperature and mix salt Koji. Knead well.
7. Make Miso balls. If it lacks the moisture, add the broth you kept.
8. Throw in the balls in the container. Make sure there's no air pockets.
9. Cover the mixture with salt and store it in a cold and dark place for one year.
10. Check sometimes for mould. Remove if any.

お味噌を仕込もう。

<米糀味噌の作り方 簡単バージョン>

材料(出来上がり約1リットル)

- 米糀 300g
- 大豆(乾燥状態で)300g
- 塩100-150g
- 大豆の煮汁1カップ(200ml)ほど取っておく→使わなければお味噌汁に。

つくりかた

1. 大豆をよく洗い、3倍くらいの水に一晩つけておく。(12-18時間くらい)
2. 大豆が指で潰せるくらい柔らかくなるまで煮る。圧力鍋を使わない場合は数時間かかる。
3. その間に、塩と糀をよく混ぜる。
4. 煮汁と豆に分ける。煮汁はとっておく。
5. 大豆をよく潰す。
6. 豆が人肌以下に冷めていることを確認し、塩きり糀とよく混ぜる。
7. 味噌団子を作る。水分が足りない場合はとっておいた煮汁を足す。
8. 容器に空気が入らないように詰めていく。
9. 表面を塩などで覆い、1年ほど冷暗所に保管する。
10. カビが生えてないか時々チェックし、生えててもびっくししないで挨拶して取り除くか、玄人にアドバイスを聞き混ぜ込む。