

塩分控えめの手作り味噌作り (FFCテクノロジーで作る味噌)



材料

FFC塩

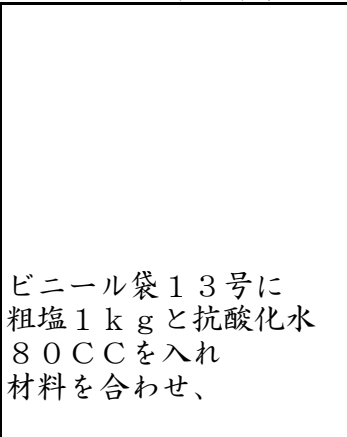
粗塩 1kg
 抗酸化水 (FFCウォーター) 80CC
 ビニール袋13号 3枚
 新聞紙 数枚

味噌

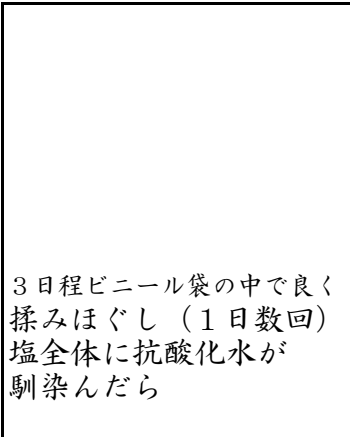
大豆 (FFCエース使用) 2kg
 FFC米麹 2.5kg
 抗酸化水 (FFCウォーター) 少々
 ビニール袋90 5枚
 新聞紙 数枚
 密閉出来る容器 (10kg位入る物)
 ラップフィルム 1m
 ビニール手袋
 アトマイザー

注) 抗酸化水 (FFCウォーター) の代わりに核酸でも同じに出来ます。

FFC塩を作る作業 (1週間ぐらいかかる)



ビニール袋13号に粗塩1kgと抗酸化水80CCを入れ材料を合わせ、



3日程ビニール袋の中で良く揉みほぐし (1日数回) 塩全体に抗酸化水が馴染んだら



袋から出し新聞紙等の上に広げて

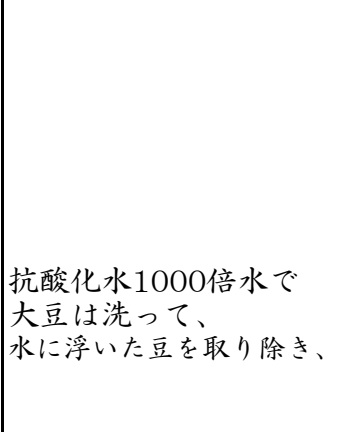


3日間ほど天日干しをする出来上がり。
核酸でもOKです。

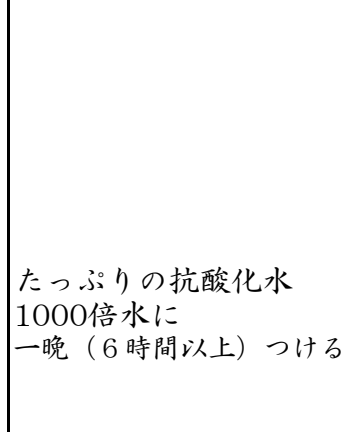
大豆を茹でてつぶす作業 (前日)



新聞紙の上に大豆を広げ、キズ・虫食いの豆を取り除く



抗酸化水1000倍水で大豆は洗って、水に浮いた豆を取り除き、



たっぷりの抗酸化水1000倍水に一晚 (6時間以上) つける



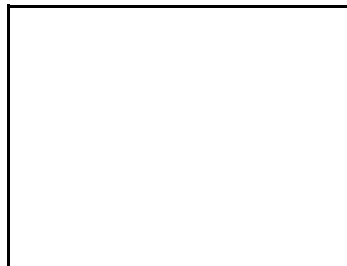
浸した水を捨てて新しい抗酸化水1000倍水で大豆をゆでる。



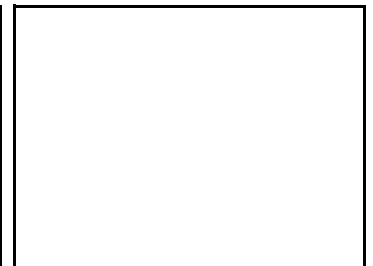
注) 圧力鍋を使えば早くゆでられます。
圧力鍋を使う方は、鍋で少し茹でて灰汁を取ってから圧力鍋の容量の1/3以下入れて行って下さい。



親指と薬指で軽く押しつぶせるくらいの柔らかさが良い。



ゆで汁は捨てない500CCぐらいペットボトル等に入れる。



大豆だけ取り出し (数回に分けて)、形がなくなるくらいまでポテトマッシャーで丁寧につぶし、

あら熱をとっておく。
固すぎたらゆで汁で調整する



フードプロセッサー
やミートチョッパー等で行う
と楽です。
フードプロセッサー 等で
やる時は、少しゆで汁を入れる



つぶした大豆は、
大きな鍋等に、
ビニール袋90を広げて
入れる

注) 前日より早く行う場合は
、つぶした大豆に
F F C塩を混ぜておく

つぶした大豆は、
冷蔵庫に保管して下さい。

味噌を作る作業 (当日)

(つぶした大豆を持参)
まず両手に抗酸化水を
スプレーしてから始めましょう!



ビニール袋 (大) に
米こうじを移し、
手で細かくほぐす。



そこへF F C塩を入れて
混ぜ合わせる。
(前に塩を混ぜた場合は、
麴のほぐしだけ)

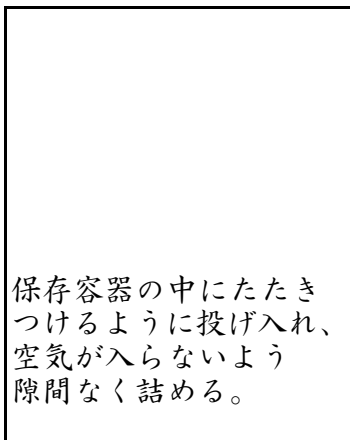


つぶした大豆に前の作業の
米麴を入れ、全体をまとめ
やすい固さになるまで
十分に混ぜ合わせる。

固すぎるときは、ゆで汁を加えて調整する。



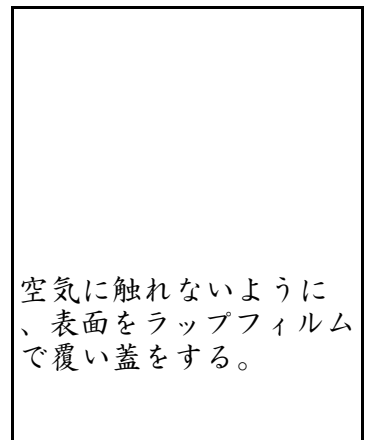
味噌を手で丸くまとめて、
両手でキャッチボールをする
ように投げて空気を抜く。



保存容器の中にたたき
つけるように投げ入れ、
空気が入らないよう
隙間なく詰める。



表面を平らにし、
ふちの汚れをふき取り、
抗酸化水をスプレーし、



空気に触れないように
、表面をラップフィルム
で覆い蓋をする。



抗酸化水を使っている
ので塩で覆わなくても
カビが出にくいです。

暗く涼しい所に保管し、

6ヶ月過ぎた頃から
食べられます。



