

2012-10-27(土)

■味噌作り教室に参加する

身近だけどよくは知らない発酵食品、
味噌の手作り教室に参加してみた。

ご飯と味噌汁がないと私の一日は始まらない。
でも味噌はスーパーで買うだけで、作られる
過程を知らない。毎日食べてる発酵食品、
味噌がどういう風に作られるのか知りたくて
味噌作り教室に参加してみることにした。

味噌は、大豆に麴と塩を混ぜて発酵させたもの。
米麴を混ぜれば米味噌、豆麴なら豆味噌、
麦麴なら麦味噌になる。発酵期間や塩分量
の違いによって多種多様な味噌ができる。

教室では、関東で多く食べられている米味噌作り
を体験した。大豆はすでに茹でてあった。まず、
大豆をつぶす。体重を使って手でつぶすので
結構大変だ。それから数回に分けて、あらかじめ
塩を混ぜ込んでおいた米麴を、混ぜていく。

仕込んだ味噌2kg は持って帰って家で発酵させる。
発酵は、3~6カ月の間に空気中の微生物によって
行われるという。味噌は人の手だけで作られる
わけではなかった！微生物の力が大きい。

半年後には、美味しい味噌が食べられますように。

(アラサー女子)