

いただきますの森日記 VOL.6

令和4年3月26日に、収穫した大豆でお味噌をつくりました。

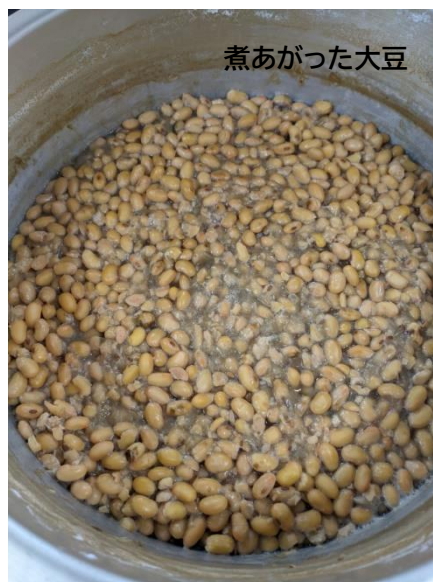
「いただきますの森」で大豆栽培を始めるにあたって、令和3年6月に相模原市緑区の「ねごやファーム」石井さんから丼一杯分ほど分けていただいた津久井在来大豆が11月には20キロを超えるほどの収穫となり、その使い道について令和4年1月の活動日にみんなで相談したことは「いただきますの森日記 VOL.5」の報告の通りです。そして、そのうちの6キロを使って令和4年3月26日土曜日に味噌づくりをしましたので今回はそのご報告。

味噌は日本の宝物といえる麹菌を使った加工食品であることは皆さんご存じのことと思いますが、米麹、麦麹、豆麹を使い分けることでさまざまな味わいを楽しむことができます。今回は、いちばんなじみのある米味噌を石井さんのレシピを参考に作ってみることにしました(大豆と同じ重さの米麹、大豆の重さの4割の塩を使う)。



幸い、お隣の立川に生の米麹を扱っている麹屋さんがあるということで(北島麹店:立川市東京都立川市錦町1-4-28)、3月初めに注文を入れて、味噌づくり前日の25日夕方に麹と塩を購入して会場のくにたち福祉会館料理講習室に搬入。18時から有志の方に集まってもらい大豆の計量と水洗い、浸水も済ませておきました。

味噌づくり当日は、世話役メンバーが午前9時に料理講習室に集合して、ガステールに点火。鍋の温度が上がるにつれて真っ白な泡(アク)が浮かんできます。これを穴あきお玉ですくいながら、吹きこぼれないよう気を付けてじっくり煮込んでいきます。



1時間ほど経過して大豆の煮えるいい香りが漂ってきたところでちょっと試食。栗のように甘くて思わず「おいしい！このまま食べちゃおうか？」なんて声も聞こえてきたりするなか、親指と薬指で大豆を潰せるくらい柔らかく炊き上げるのが目標です。

午後から、煮あがった大豆に麴・塩を混ぜる作業を予定していたこともあり、12時半ごろには火を止めました。もう少し煮込んだ方がよさそうな感じもありましたが、豆を潰すときに頑張ろうということで！！



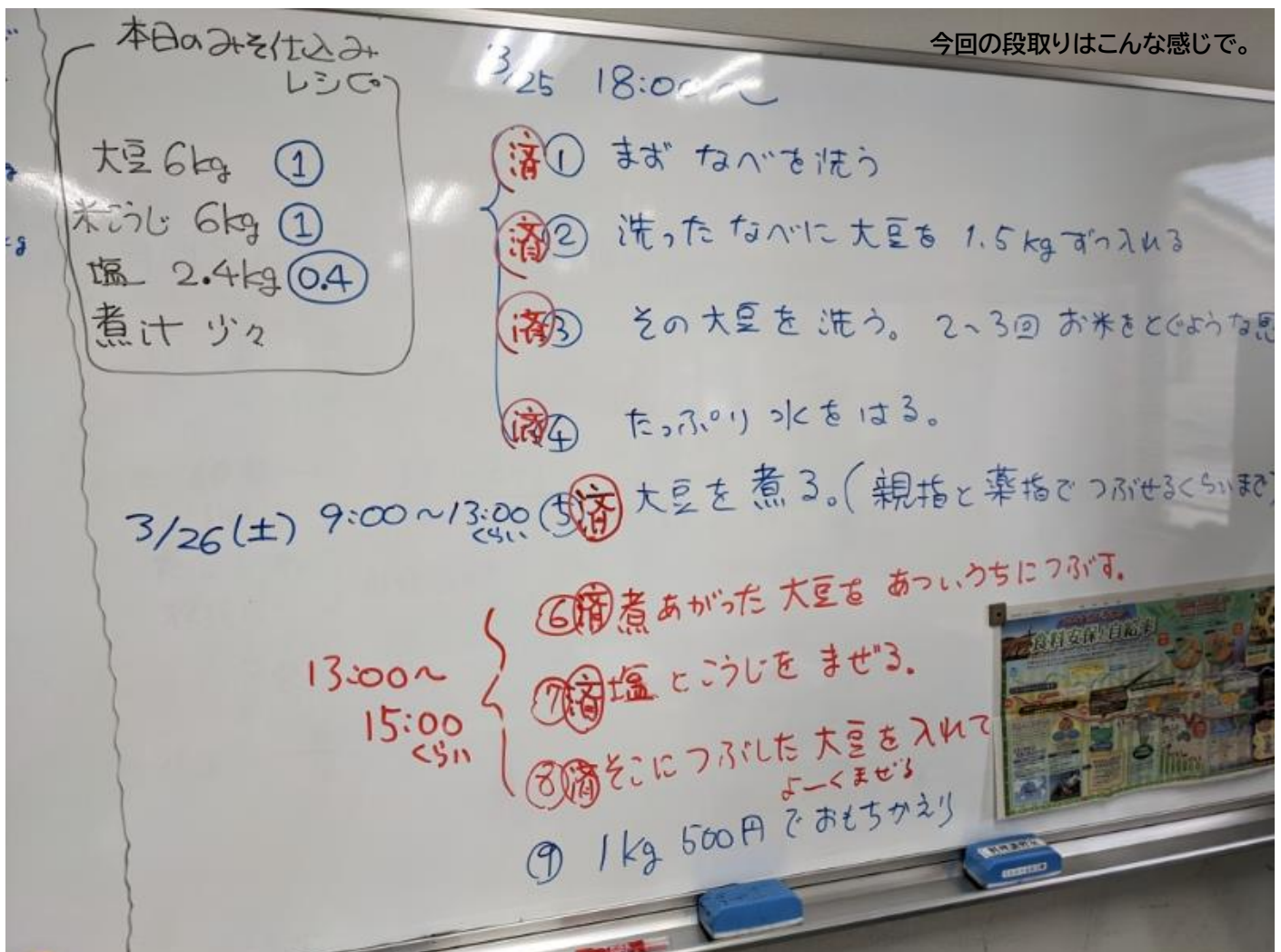
午後1時過ぎ、味噌づくり体験メンバーが集まったところで大豆を潰していきます。熱いうちに一気に潰すのがコツなのはポテトサラダづくりと一緒に。できるだけ豆の形が残らないようマッシャーやマッシャーがわりに持ち寄った瓶などでグイグイと。小一時間ほどかけて潰し終わったところに、あらかじめ混ぜておいた麴と塩を投入してよく混ぜれば味噌づくりは終了。ちょっとパサパサするようであれば取っておいた煮汁を少し加え、ちょっと固めのハンバーグの元くらいの柔らかさにしますが、煮汁を加えすぎると塩分濃度がさがってしまいカビやすくなるのでご用心。



テニスボールよりちょっと小さいくらいの団子にまとめ、持参の容器に詰めて各自で持ち帰りました。子どもたちも泥だご遊びを思い出しながら楽しんでくれたようです。

あとは「時間」がおいしいお味噌を育ててくれるはず。自宅の、風通しが良く直射日光のあたらないところでじっくり育ててください(くれぐれも冷蔵庫には入れないように!)。ときどき様子をみながら秋の終わりごろに一度試食してみて好みの味になっていれば冷蔵庫に移して(発酵を止めて)保存。じっくり味わってくださいね。

最終的にグラスホッパーズのメンバー15人ほどに味噌づくりを体験していただき、22キロちょっとのお味噌ができました。味噌づくりは決して難しいことではないことも伝わったかな?? 参加の皆さん、お疲れさまでした!



ご参考:

味噌汁を飲むと塩分摂りすぎになるという話をときどき耳にしますが本当でしょうか? 今回の味噌22キロには塩が2.4キロ含まれますので塩分濃度は10.9%になりますが、味噌汁を作るときにどのくらいのお味噌を使いますか? 使うお味噌の量の約1割が塩分量と覚えておくと、味噌汁からの塩分はそれほど気にする量ではないことがわかっていただけるかと思います。味噌汁をどんどん楽しみましょう!

(文責 グラスホッパーズ/ガーデンファームきたじま大豆栽培教室幹事 谷口)