

おからと豆乳で味噌作り

材料

米麴（生） 500g
おから 250g
豆乳 180ml
塩 100g

乾燥麴しか手に入らない場合は2ページ目に説明があります

1. 米麴をボールに入れて両手で混ぜる
パラパラと音がしなくなり、しんなりするまで揉み解す



2. 塩を加えて、しっかり揉んで混ぜ合わせる
右の画像の様にまとまる位迄、混ぜ合わせる



3. おからをに入れて混ぜ合わせ、しっとりしてきたら、豆乳を加えてこねるようにまとめる



4. 空気を抜くように5～6個の団子状にする



5. ジップロックに入れて空気を完全に抜きます。この時ジップロックの隅の空気も抜かないとカビの元になります。その上から遮光の袋（銀色袋） にいれて**室内暗所で保存**します。1 カ月で食べられます（我が家は3 カ月そのまま発酵させました） 容器を使いやすいものにして冷蔵庫保存します。

発酵中は、冷蔵庫禁止です（発酵が止まります）

乾燥麴の戻し方

1. 乾燥麴 500g を袋の上からよく揉み解し、ボールに入れる



2. パラパラになるように揉みほぐします。50～60 度のぬるま湯を入れます。ふっくら仕上がります。
乾燥麴 500g に対してぬるま湯 200g です



3. サランラップをして1～2 時間ほどおいておきます。

10～15 分おきによくかき混ぜる



4. 完成です

指で潰してみても、つぶれるくらいなら、生麴として使えます

