

手前味噌を造りませんか？

村井 俊治



我が家では長い間手づくり味噌しか使わないできました。記憶がありませんが、かれこれ 20 年以上手づくりしているでしょう。まさに手前味噌です。私は、家内の助手役で味噌作りに協力してきただけですから、教える立場にないですが、自分でやれといわれたら容易にできると思います。それほど簡単と言えます。

材料は大豆、麴、塩のみです。後は保存する壺があればよいだけです。プラスチックの容器でも良いのですが、味噌は陶器の壺にこだわりたいですね。

美味しい味噌は、美味しい大豆と高級な塩さえあれば誰でもできます。製法より材料です。これは食材を扱う料理や保存食の基本です。できたら手づくりの大豆を使いたいですね。少なくとも国内産大豆を入手しましょう。塩も安い化学塩を使うのと、天然塩を使うのでは味に大きな差が出ます。少々奮発して天然塩を用意します。

まず、大豆を一晩水に浸しておきます。普通のナベで煮ると時間がかかるので、我が家では圧力鍋で煮ます。一度にはたくさん煮ることができないのが欠点です。壺一つ分を 3 回に分けて作っています。手をつぶれるほどやわらかく煮たらつぶします。これが私の仕事になることが多いです。すり鉢で搗くのですが、完全につぶれなくても結構でしょう。最近家内が見つけた方法は、手袋をしてビニールの袋を使い大豆が熱いうちに手で握りつぶすのです。簡単につぶれます。良くかき混ぜておいた麴と塩をつぶした大豆によく混ぜ合わせます。出来上がりが固い時は煮汁を加えて適当な固さに調整します。ボール状にして壺中に投げ入れます。空気を除くためです。麴は大豆とほぼ同量です。塩は本に書いている分量の半分くらいに減塩します。あまり少なくするとカビが出ますので、一定以上の塩は必要です。この加減は経験で決めます。

なぜ手づくり味噌を作るかと言いますと、市販の味噌より圧倒的に美味しいからです。市販の味噌を食べる気がしません。どのように違うかと言いますと、手作りの味噌は、マイルドで大豆製品の上品な味がします。それに対して、市販の味噌は塩っぽい味が先行し、大豆製品の風味がないです。最近ではダシの元を混入させた味噌があり、化学調味料さえ入れてあります。味の出ない輸入大豆を使うとごまかしをしたくなるようです。

3 年味噌とよく言われますが、我が家では 1 年で食べています。息子夫婦が美味しいから頂戴というので、3 年も保存して置けないのです。毎朝、前に掲載した健康朝食では必ず味噌を使いますし、ご飯の時は先ず味噌汁を作ります。煮干の粉を用意していますので、実に簡単に味噌汁ができます。挑戦してみませんか。