

恵那の味噌で作ってみよう!



ココ! POINT

てまひまかけた分、味は格別です

ご飯やお酒の肴によく合います



ゆず釜(ゆべし)

地元産のゆずと味噌で作る、熟成された大人の味

材料(10個分)

- | | |
|-------------|------------|
| 【調味料】 | 【具材】 |
| 酒……1カップ | ゆず……10個 |
| みりん……1/2カップ | 味噌……500g |
| | 砂糖……250g |
| | 小麦粉……250g |
| | ごま……1/2カップ |
| | くるみ……10粒 |



クッキング START!

- ゆずを水洗いし、ゆずの上部を1対9の位置で切り、ふたを作る。
- ゆずの皮を破らないよう中身をくりぬき、ふたと身をぬるま湯につける。
- ②をぬるま湯からあげ、乾いたら丁寧に白い綿をとる。
- 砂糖と小麦粉を混ぜてふるいにかけて、【調味料】を入れる。そこに味噌とごま、くるみをだまにならないよう注意して混ぜ合わせる。
- くりぬいたゆずに④を、スプーンの背を使って8分目まで詰める。
- ⑤にふたをし、銚色になるまで60分程蒸す。
- 熱いので軍手などをして⑥をぬれ布巾につつま、蒸したゆずから噴き出たみそを詰め直し、形をととのえる。
- 天日で乾燥させ、しっかり乾いたら完成。一週間くらいは毎日形をととのえる。

伝える! 恵那の食文化

The food culture books in Ena city Vol 09

「味噌」の話 麴の力でじっくり育つ



家庭でも味噌づくりが続いているよ



作ろう!

知ってる?

教えて!

ゆず釜(ゆべし)

3つの味噌の特徴 米味噌と豆味噌の交差点

米味噌の作り方



氏名

【取材/協力】マルコ醸造株式会社

発行 恵那市 農政課

〒509-7292 岐阜県恵那市長島町正家一丁目1番地1 ☎0573-26-2111(内線:374)



もっと知ろう恵那の食



恵那食農ポータルサイト たべとる TABETORU



岐阜県恵那市

家庭で・地域で作り継がれてきた恵那の「味噌」

かつて、恵那では味噌は各家庭で当たり前で作られるものでした。家庭で使う1年分の味噌を仕込むことが、冬の大切な仕事だったのです。それぞれの家に「手前味噌」がありました。現在では、恵那市内の各地域で伝統の味噌づくりが受け継がれ、今も作り続けられています。



どの味噌も熟成期間が長いほど色が濃くなっていくよ



恵那市の味噌特徴
米味噌 豆味噌

米味噌と豆味噌の交差点
愛知県と長野県の境目に位置している恵那市周辺は、信州の米味噌と愛知県の豆味噌の影響を受けているといわれています。山に囲まれる盆地ですが、古くから多くの街道から周囲の文化を取り入れる柔軟さや吸収意欲が高かったため、米味噌と豆味噌の両方が作られていたのではといわれています。

大豆 × 麴

米・豆・麦

3つの味噌の特徴
麴の力でじっくり育つ
大豆と麴菌から作られる麴味噌には、米味噌、豆味噌、麦味噌の3種類があります。それぞれに、特徴的な風味や味わいがあります。

米味噌 蒸した大豆に米麴と塩を加えて作られる味噌、さまざまな料理に広く使われています。	豆味噌 中京地方を中心とした味噌で、大豆と塩のみを原料とし、「豆麴」を熟成させて作ります。	麦味噌 大麦や裸麦の麴を使って作る味噌で、主な産地は九州・四国・中国地方です。	合わせ味噌 米味噌、豆味噌、麦味噌を2種類以上、用途に合わせて混合したものです。

味噌づくりに使われる麴の役割
米、豆、麦、それぞれの素材に麴菌をあわせて麴を作ります。麴菌を増殖させて、酵素を生産・蓄積させて甘みとうま味を与えます。

米麴 甘い香り、豊かな味わいがあります。	豆麴 香りが控え、マイルドな味わいがあります。	麦麴 香りが強く、濃厚な味わいがあります。



できたての米麴と麦麴

米味噌の作り方
米味噌は、主原料の大豆と塩に、米からつくった麴を加えて仕込みます。米麴を用意すれば、自宅でも作りやすい味噌です。

- 1 洗浄・浸漬・煮る**
大豆をあらって一晩水に浸して、弱火で3~4時間かけて煮る
- 2 つぶす**
よく冷ましてから、大豆をつぶす(ミキサーでも可)
- 3 混ぜる**
塩と水と米麴を混ぜたものをつぶした大豆に混ぜる
- 4 丸める**
こぶし程度の大きさに丸めて容器に詰める
- 5 仕込み**
隙間なく詰め、おもしを入れて蓋をする
- 6 発酵・熟成**
直射日光の当たらない、冷蔵庫以外の涼しい場所で保管する
- 7 完成**
約6カ月熟成させて、味をみてうま味があれば完成

知ってる?豆知識
味噌づくりから生まれる「たまり」

味噌を仕込んで寝かせている間に、味噌から分離してできる液体を「たまり」といいます。醤油の一種である「たまり醤油」と区別するために「味噌たまり」と呼ぶことも。100kgの味噌からわずか1リットルほどしか採れない、味噌のうま味成分がギュッと詰まった貴重なエキスです。どの家でもたくさんの味噌を仕込んでいた昔は、この「たまり」を五平餅のたれに使ったりもしていました。

記録誌からつけたわが家の味
味噌いろいろ (情報提供者)

家味噌	武並町 丹羽さん 明智町 伊藤さん
おさみ味噌	岩村町 成瀬さん
おしょ味噌	中野方町 安江さん

昭和50年6月発行 「東濃の味」より