

～発酵食品「味噌」から広がる保存の世界～

おから味噌 と 味噌



〈おから味噌〉

おから+豆乳+麴+塩 —原材料—



〈味噌〉

煮(蒸)大豆+麴+塩

〈各成分比較〉		可能部 100 g 当たり		
	生おから	豆乳	大豆水煮	
エネルギー(kcal)	111	46	140	豆腐を作るときに使うのが 豆乳 、 そのとき出るカスが おから ！ だから 豆乳 と おから を合わせてあげると、もとの 大豆 の成分に近くなる!?
タンパク質(g)	6.1	3.6	12.9	
脂質(g)	3.6	2.0	6.7	
炭水化物(g)	13.8	3.1	7.7	
うち食物繊維(g)	11.5	0.2	6.8	

～おから味噌を作ろう～

●材料 A or B どちらかを選びましょう！！

A 発酵熟成タイプ	B 即席タイプ
生おから……………140 g	生おから……………140 g
豆乳……………150mL	豆乳……………150mL
米麴(乾燥) ……200 g	米麴(乾燥) ……200 g
塩…………… 60 g	塩…………… 30 g
(塩分濃度 約 11%)	(塩分濃度 約 6%)
★常温で3ヶ月ほどかけて発酵・熟成させる →完成したら冷蔵保存	★60℃8時間ほどキープで作る →完成したら冷蔵保存 ※塩分濃度が低いので腐敗しやすい

〈参考〉土方流「手前味噌」

〈資料②〉参照

煮大豆……………240 g
水…………… 90mL + α
米麴(乾燥) ……200 g
塩…………… 60 g
(塩分濃度 約 10%)

※比較しやすいように、左記「おから味噌」の米麴の重さ 200g に揃えた場合に合わせて算出

★塩分濃度は、お好みで！ ※塩分濃度が 10%を切る場合は、常温での長期発酵は腐る可能性が高くなる

●作り方 (A・B 共に③までは同じ)

- ① 未使用の丈夫なビニール袋に乾燥米麴を入れ、豆乳 $\frac{2}{3}$ ほど(約 100mL)を加える。30分ほどかけて麴に水分を吸わせる。
- ② ①に塩を加えてよく混ぜたら、生おからを加え、残りの豆乳を加えて硬さを調整する。パサつく場合は豆乳(分量外)、なければ水(分量外)を適量加えてよく混ぜ合わせる。
- ③ 6～7個の団子状にまとめて、未使用のフリーザーバッグに空気が入らないように1個ずつ詰めていく。中の空気をしっかり抜いて袋の口を閉じる。
- ④ 常温(夏場は冷暗所)で3ヶ月ほど発酵・熟成させる(A)。早く仕上げたい場合は、8～10時間、60℃(65℃を超えたら×)で保温する(B)。A・B共に、完成したら冷蔵 or 冷凍保存する。