

～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
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

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!?

～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

生おから……………140 g
豆乳……………150mL
米麴(乾燥) ……200 g
塩…………… 60 g

(塩分濃度 約 11%)

★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

B 即席タイプ

生おから……………140 g
豆乳……………150mL
米麴(乾燥) ……200 g
塩…………… 30 g

(塩分濃度 約 6%)

★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。