

法吉公民館 成人部が作った『味噌を使ったしじみ汁』です◇

しじみ汁の味噌は、今年の2月14日(火)に法吉公民館成人事業『味噌作り体験』を実施したものです。講師は、みさかよりえさんにご指導いただきました。今回、成人部が作った味噌を使ったしじみ汁をどうぞお召し上がりください◇



『味噌づくり レシピ』

(出来上がり約 1 kg)

- ・大豆乾燥 200 g
- ・水
- ・米麴 300 g
- ・塩 100 g
- ・焼酎

(使用器具)

- ・鍋、ザル、密閉袋 2 枚
- ・すりこぎ棒やフードプロセッサ
- ・ラップ、キッチンペーパー、
- ・ビニール手袋、ナイロン袋



(1 日目)

- ① 大豆を手早く洗い、たっぷりの水に 18 時間くらい浸し、しっかり戻す。

(2 日目)

- ① 大豆をザルに取り、たっぷりの新しい水に入れ、強火にかけ、ひと煮立ちしたら弱くして、大豆が茹で汁より出ないように刺し水をしながらあく泡をとりながら、小指と親指でつぶせるくらいまで茹でる(約 4 時間)

* 途中火を止めながらも良い

* 圧力鍋で茹でると早い

(圧力鍋に加圧時間は仕様書を読んでする)

- ② 麴と塩をよく混ぜる
- ③ 茹で上がった大豆をザルに揚げ、袋に入れつぶす
* 熱い方がつぶれやすいが冷えていてもよい
* 細かくつぶすにはフードプロセッサを使うのもよい。
- ④ ②と③を良く合わせる
* 大豆が熱すぎると麴が死滅するので人肌くらいまで冷ます
- ⑤ 空気を抜くように団子にして、密閉容器に詰めていくその時も空気を入れないように詰める。
- ⑥ 表面を平らにして、ラップで空気が入らないように容器の内側口をアルコールを湿らせたペーパーで拭く
- ⑦ 蓋をして、ビニール袋に入れて保存。風通しの良い冷暗所に保存して、6 か月くらい熟成するとおいしく頂ける

成人部活動について

法吉公民館では、生涯学習を成人部の他に総務部、文化部など全部で8つの部で進めています。公民館成人部は、公民館だよりに施設見学や歴史講座、健康講座などを企画し、様々な学習の場を提供しております。皆様の積極的なご参加をお待ちしておりますので、どうぞよろしくお願ひします。