











料理名		麦味噌			
材料・分量	麦	10kg	大豆	3kg	
	塩	麦10kgに対し、1.5kg 大豆3kgに対し、900g			
	※麦20kg	の場合の塩の量は4~4.5kg			
	大豆5kg				
	種こうじ	2袋			
手順 1日目作業	I 麦の部				
	1. 麦を洗って水に浸す。 ※ 春・秋 3~4時間 2. 水切り1時間 3. 20kgの麦をセイロ4~5に分けて入れ、約25分蒸す。 ※ 麦は芯がないよう柔らかく。しかも弾力があって表面が粘らないようにする。				
					
	麦を水に浸す	→	水切り	→	麦を蒸す
	4. こうじ作り				
	① 蒸した麦は、セイロからバラに出して広げ、38℃~40℃（人肌位）に冷えたら、種こうじを加えてよく混ぜた後、モロブタ又は、紙袋（精麦袋）4つに入れる。この状態で自宅に持ち帰りこうじが出来るまで保存する。 ※紙袋は、焼酎を浸した布で、内側をよく拭いて消毒してから、蒸した麦を入れること。				
	② 袋に詰めてから15時間位たつと、温度が38℃~40℃になり、麦の表面に、白色の菌糸が目で見られるようになったら、中身をよくほぐす。これを一番手入れという。 ※モロブタの場合、時間が多少ずれる。				
	③ 一番手入れの後、4~5時間すると温度が42℃位になるので、再び手入れをする。これを二番手入れという。				
	④ 二番手入れ後、4~5時間で菌糸がからみ合って、全体が白くなったら塩と麦を混ぜ合わせる。				
					
	白くなった状態	→	麦と塩を混ぜ合わせる		
2日目作業	II 大豆の部				
	1. 大豆を洗って水に浸す。（8~12時間）この間2~3回水を取り換えること。 2. 網袋に入れて、高圧釜で22~23分蒸す。（親指と小指で豆をはさんでつぶれる位）蒸した大豆は、ミンチでつぶす。				
					
	洗って水に浸す	→	蒸し器へ	→	煮汁をきる → 大豆をつぶす
	III 仕込み				
	1. IIの大豆用の塩と出来た麦こうじを攪はん機で混ぜる。 ※ 味噌だる（又は味噌を入れる容器）は焼酎で消毒しておくこと。 仕込む時は、味噌だるにすきまのないように詰めて、上に少量の塩をふり、ビニールをはる。 味噌だる（又は容器）は、日の当たらない冷暗所に置き、1ヶ月以上置いてから頂く。				
					
	こうじと大豆を混ぜる	→	容器へ詰める		
※ 野菜類と一緒に漬け込むと、水分が出て味噌の味が悪くなったりするので、別の容器にわけた味噌に漬けるとよい。					

料理名	黒糖ふくれ菓子			
材料・分量 (15センチ円型 又はパウンド型)	粉末黒砂糖	80g	☆卵	1個
	◎小麦粉	100g	☆牛乳	80cc
	◎重曹	小さじ1弱	☆はちみつ	大さじ1
			☆酢	小さじ1
手順	<p>1. ボウルに黒砂糖を入れ、ヘラで玉をざっと潰し、振るった◎を加え混ぜ合わせる。蒸し器（又は鍋）の水を沸かし始める。</p> <p>2. 1に☆を加え、ヘラで粉が残らないようにして混ぜたら、生地を型に流す。</p> <p>3. お湯が沸いたら、蒸し器（又は鍋）に並べ、乾いたふきんをかけてから鍋のふたをし、中火から強火で20～25分蒸す。※ふきんのかわりにクッキングシートでもよい。</p> <p>4. 竹串を刺して、中まで蒸されているかチェック。液体の生地が着いてこなければOK。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">     </div> <p style="text-align: center;">材料を準備 → 混ぜ合わせる → 容器へ入れる → 蒸し器又は鍋にかけて蒸す</p>			
ポイント	ふきんをかけないで蒸すと、水滴が落ち穴が開いて上手く膨らまないので要注意！！			