

# みそ作り Q&A



Q 米こうじが乾燥タイプに変わって、作り方、できあがりに変化はありますか？

A 「生タイプ」と「乾燥タイプ」の酵素が物質を分解する強さは、ほとんど変わりません。  
また、みそづくりの際の分量、手順、熟成期間、できあがりについても、これまでのものと変わりはありません。

Q 仕込み容器の注意点は？

A みそのできあがり3.5kgの場合、余裕のある5リットル以上の容器で仕込んでください。ギリギリの大きさの場合、発酵する際にできる液体（みそだまり）が容器からこぼれてしまいます。  
また、留め具のある蓋つき密閉容器の場合、発酵で発生する炭酸ガスにより蓋が持ち上がり、留め具が壊れることもあります。蓋をする場合はのせる程度にしてください。

みそだまりとは

みそが発酵すると、炭酸ガスとともにみその表面に出てくる醤油のような液体です。そのままにしておいても心配ありません。みそだまりがあがることで、みその表面が直接空気に触れることを防ぐので、カビが発生しにくくなります。発酵が落ち着いてみそのできあがる頃、ある程度は中に戻ります。

Q 重石は必要ですか？

A みその発酵を上下ともに均一にするために必要です。お皿など何でも構いません（みそのできあがり 3.5kg の場合、800g～1kg 程度）。重石をすることで、みそだまりがあがりやすくなります。なお、みそが熟成した後は必要ありません。



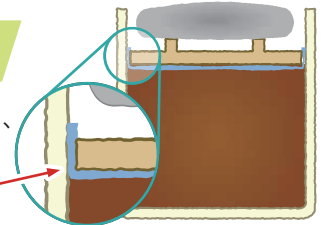
Q 保管はどんな場所がいいですか？

A 外気温とあまり変わらない場所で保管してください。  
みそが発酵するには温度が必要です。真冬に仕込み、春から夏へ気温が上昇していくのに伴い、発酵・熟成しておいしいみそになります。外気温が20℃でもみその保管場所は10℃というような場合では、発酵がすすみません。

Q カビがつくのが心配・・・

A カビの菌は空気中を飛んでいますので、頻りに容器をあけたり、かき混ぜたりすると、みその表面の空気に触れている部分に繁殖します。空気に触れないよう、ポリ袋・ラップなどを密着させればカビは発生しません。

ラップなどで  
ぴったり覆う



Q もしカビがついていたら？

A カビが発生した場合、その部分は取り除いてください。  
みその表面や仕込み容器の内側に真っ白な粉状のものが出ることがありますが、これはチロシンといってアミノ酸の一種でカビではありません。



## Q できあがったみそをおいしく食べるには

**A** できあがったみそはプラスチック容器等へ小分けにして**冷蔵庫で保存**することで、発酵が抑えられ、おいしさを保つことができます。旬の食材を具にしたみそ汁をはじめ、みそを使った料理をお楽しみください。  
※高温の場所で保存すると、発酵がどんどんすすみ、色が濃くなり味も劣化します。

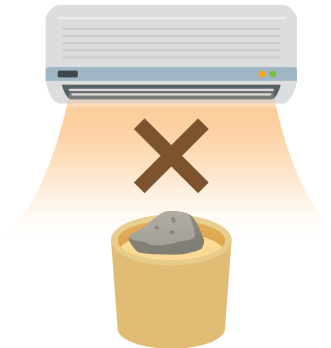


## Q 仕込み始めるまで材料をしばらく常温保管しておいても問題ないですか？

**A** **米こうじは生きていますので、準備ができたらすぐに仕込み始めることをおすすめします。**  
すぐに仕込めない場合は、**冷蔵庫または冷凍庫で保存**してください。  
※仕込み前に常温に戻してからご使用ください。

## Q みその置き場所と温度が心配です。

**A** みそは部屋の中で保管していただいても大丈夫です。  
たまに暖房をつけるのは問題ありませんが、**ファンヒーターやエアコンなどの風が直接あたらないように**してくださいね。  
氷点下だと全くみそが発酵しませんが、冬から春に向かう気温の上昇で、少しずつ発酵がすすみます。



## Q 豆の煮上がりが少し固めになってしまった気がします。途中で開けて、状態を確認してもよいですか？

**A** **途中で覗いて確認しても大丈夫です。**  
大豆は収穫年度ごとに煮上がりの状態がバラつくことがありますが、みそ仕込みの際に潰すことができれば問題ありません。発酵過程で徐々にやわらかくなっていきます。

## Q 手作りみそを夏頃に作っても大丈夫でしょうか？

**A** **夏頃に作っても問題ありませんが、気温が高く、急激な発酵により色が進みます**ので、色も濃く、風味の少ないあっさりしたみそになります。  
みそはゆっくり熟成させることで風味が増しますので、ご家庭でのみそづくりは**できるだけ気温の低い時期（11月～4月くらい）に仕込み**、温かくなった時期に出来上がるのが理想です。

## Q 夏におこなう天地返しの理由はなんですか？

**A** 「天地返し」には主に2つの目的があります。

- ①仕込容器内のみその**発酵や熟成が均一に進むよう上下を入れ替える**ため。
- ②みそを発酵させる**微生物に酸素を補給**することでその働きを活性化させるため。

天地返しをする際は、仕込み直したみそをしっかり押し込んで中の空気を抜き、表面を平らにならし、シートや蓋をして保管してください。



## Q 天地返しは必ずしたほうがよいのでしょうか？

**A** 仕込容器が小さい場合などは、天地返しをしなくても**支障はありませんが、した方が仕上がりが良い傾向があります。**

## Q 食べごろはいつですか？順調か確認するにはどのようにしたらよいのでしょうか？

**A** 地域にもよりますが、**梅雨明け頃（7月中旬～下旬）に一度みその状態を見てください。**  
水分や色にむらがありますので、重石をはずし、手やへら等で一度全体をよくかきまぜてください。  
色が薄茶色で、みその香りがする状態になっていればできあがりです。  
試食して、「美味しい」とお感じになった時が「食べ頃」となります。  
**お好みの状態になりましたら冷蔵庫で保管してください。**  
※保管場所の温度やお客さまのお好みにより、食べ頃の時期は異なります。

## Q 手作りみそも長期熟成で美味しくなりますか？

**A** 「みそづくり3点セット」は6カ月～8カ月の熟成期間を想定しています。1年以上熟成される方もいますが、みその**発酵が進み過ぎると美味しさが感じられない状態になります**ので、時々みその味を試しながら、ご自身の「食べ頃」を見つけてみてくださいね。

