

# 夏場でもできる！味噌づくりWS

手前味噌とはよく言ったもので、昔は各家庭で作った味噌を自慢し合ったそうです。やはり自家製は格別のお味…！ぜひこの機会に作ってみませんか？

使用するのは、エコストアパパラギではおなじみの三芳村生産者グループの大豆、無農薬・無化学肥料の米麴、伝統製法の海塩です。安心安全で、プラスチックフリーな味噌づくりをご提案します。



講師は味噌づくり歴15年の主婦。はじめての味噌づくりは、お友達に誘われた地域の味噌づくり講習会でした。

今では日頃から料理には甘酒や塩こうじなどの発酵調味料を使っています。

●日時 7月10日（月）  
10時30分～12時30分

●参加費 一人3,500円

●定員 8名

●お申込み

エコストアパパラギ店頭 /

電話 0466-50-0117 /

fujisawa@eco-papa.com

※申込締切りは6月29日(木)

材料調達の都合上、申込締切後のキャンセルはキャンセル料が発生いたします。ご了承ください。



詳細は裏面へ



●大豆は7月7日(金)までに店頭にて受け取りをお願いします。  
ワークショップ当日、茹でた大豆と煮汁をご持参ください。

●大豆の茹で方

1. 大豆は前日から3倍量くらいの水に浸す。(一晚)

2. 親指と小指で、豆を縦につぶしてつぶれるくらいのやわらかさに煮る。

(目安：鍋だと3時間程度、圧力鍋だと圧がかかってから12~13分程度)



3. 冷めたらボウルにザルを重ね、ゆであがった大豆をあける。大豆は全量を、煮汁は200MLほどを、それぞれ保存容器や袋に入れる。



(煮汁はやわらかさ調節のために使用します。)

※衛生上、前々日に浸し、前日にゆでていただくことをお勧めします。

(冷蔵保存可)

●ご自宅にて用意して頂くもの  
味噌づくり後の重しが必要です。重石、シリコンバッグに重し(塩、米、殺菌消毒した小石など...)を詰めたものや缶詰などの重しをご用意ください。

●当日の持ち物

- \*茹でた大豆と煮汁(200ml)  
麴と塩はこちらでご用意します。
- \*容量2.2L以上の容器
- \*仕込んだ味噌の表面を覆う物(ミツロウラップ、和紙、酒かすなど...)
- \*エプロン
- \*ハンドタオル
- \*マスクのご着用にご協力をお願いします。

※容器や味噌の表面を覆う物をお持ちでない方は、こちらで下記をご用意することもできます。お申込み時にその旨お伝えください。

容器：野田琺瑯(蓋はポリエチレン)容量3.2L

味噌の表面を覆うもの：  
ミツロウラップまたはヴィーガンラップ

容器



野田琺瑯  
(蓋はポリエチレン)  
容量3.2L  
3800(4180)円

味噌の表面を覆うもの



ミツロウラップ  
ヴィーガンラップ  
3000(3300)円



エコパ通販サイト  
からもご覧頂けます

