

正しい使い方

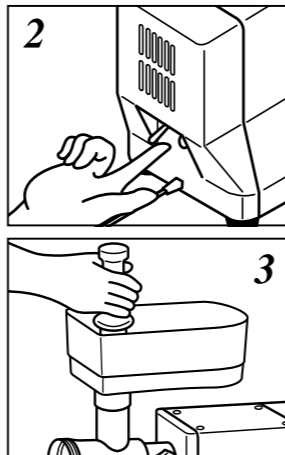
1 コンセントを差し込む

電源プラグをコンセント(交流100V)に差し込みます。

2 スイッチを「ON」にする

3 材料を専用豆ホッパーに入れる

材料を上部の専用豆ホッパーに入れます。
ほとんどの材料は、自動的にひくことができますが、押し込む場合は付属の押棒をお使いください。さらに細かくしたい時は一度ひいたものを再度投入してください(2度びき)。



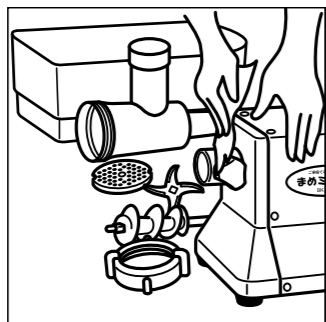
POINT

このまめミンサーは、豆ばかりでなく、肉や魚、ゆでたジャガイモ等、いろいろな食物をひくことができます。かたい豆や穀物はひくことができません。

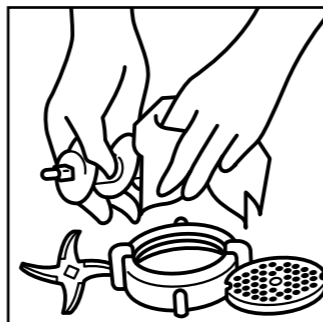
お手入れのしかた

お手入れは必ずスイッチを「OFF」にし、コンセントから電源プラグを抜いておこなってください。

1 ご使用後は、各部品を分解し、ぬるま湯の洗剤液で洗ってください。



2 洗った後は、かわいた布でよくふいてかわかし、少量のサラダ油をナイフ・プレート及びロール(スクリュ)の先端の角芯部分に塗ってください。金属のさびの発生をおさえることができます。



みそのつくりかた

ご家庭で手作りのみそを

市販のみそは防腐剤の使用こそ減ってきていますが、発酵による風袋の膨張を防ぐために、加熱処理やアルコールの添加によって酸素による大豆の分解力を止めることが行われています。ところが、みその本当の値打ちは大豆の良質なたんぱく質に加えて、こうじの働きで大豆が発酵する過程で増殖する酵素や微生物が、体内で新しい栄養成分を生産したり有害菌の増殖を押さえて免疫機能を高めることにあります。この生菌効果は微生物が生きたまま入っている「生きているみそ」を食べないことには得られません。一度手作りのみそをためてみてください。

作り方

- 大豆は前日からよく洗って水につけておく。約3倍ぐらいにふくれるので、大きめの器にたっぷり水を入れておきます。
大豆のつけ時間 夏...8時間位 冬...16時間位
- たっぷりの水とよくつかった大豆を、大きめの鍋に入れて最初は強火で沸騰させ、小さな泡が出てくるようになったら、煮汁を捨てる。(アクを抜くために)
次に、水を大豆より少し多めに入れて、とろ火でよく煮る。(約5~6時間)
- 煮上がりは親指と人さし指でゆっくりはさんでつぶれる程度まで煮る。
- 煮汁(アメ)は約1リットル位とっておく。
- 柔らかく煮た大豆を『まめミンサー』でつぶす。
- こうじをほぐし塩を入れよくまぜて塩こうじを作る。
- ~をよく混ぜ合わせ大豆の煮汁(アメ)を加え、練るような調子でよくまぜあわせ、適当な固さにする。煮汁はみその発酵、熟成を円滑にするために加えるものです。
- 出来たてのみそを少量ずつとって容器にすきまなくつめ、よくおさえて表面を平らにし塩をふります。上部に空気が入らないよう和紙などで密着してふたをします。
和紙のかわりに サランラップを使ってもよい。
- 半年~1年間保存しておくとおいしいみそが出来上がります。

材料	標準みそ	大豆	1.5 kg	甘みそ	大豆	1.5 kg
		米こうじ	2.5 kg		米こうじ	5.0 kg
		塩	1.0 kg		塩	1.0 kg
		出来上がり約7 kg				出来上がり約11 kg

- 10 保存場所は冷暗所なるべく、夏、冬の温度差の少ないところがよい。
- 11 出来上がったみそは月日が過ぎると色が濃くなります。

みそ別・材料の割合(1.4kg=1升)

みその種類	生大豆 (kg)	こうじ (kg)	塩 (kg)	塩分 (%)	全量 (kg)	熟成期間	備考
豆みそ (八丁みそ)	6		1.85	13	14	1年以上	大豆そのものをこうじにして塩と混ぜて仕込む
麦みそ	6	麦こうじ 9	2.8	12	24	6~12カ月	麦こうじを用いるので独特の風味がある
仙台みそ	6	5.3	3.5	15	24	1年以上	赤みそ、辛口
信州みそ	6	6	2.8	12	23	6~12カ月	淡色系みそ、甘口
江戸みそ	6	9	2.8	12	24	6~12カ月	
白みそ (西京みそ)	4	12	1.2	5	24	1~4週間	温醸設備が必要