

みんなが笑顔になる優しい美味しさ! /

おとな・ファミリー部

お味噌作りを楽しむ会

令和5年11月26日(日)

午前10時から午後4時

活動場所：キャンピィだいとう

定員：70名

現地集合、現地解散

受付日：10月7日(土)12:00～

昔からのやさしいお味

大豆をコトコト炊いて

おいしくな～れ
おいしくな～れ

できたて麴とマゼマゼ

問合せ

認定NPO法人大東市青少年協会

Tel : 072-874-5165

FAX : 072-886-3152

感染症等
感染防止
対策に
ついて

- 手洗い・アルコール消毒を徹底してください。施設内にアルコールを設置しています。
- 37.5℃以上の場合にはご参加いただけません。
- 咳エチケットを守り、感染症等の感染防止にご協力をお願いします。
- 感染症に関しましては、その時のルールに従っていただきますようお願いします。



前々日にお豆をつけて、前日にコトコト柔らかく炊き上げ、当日ミキサーにかけて塩と麴を混ぜれば4ヶ月後には、あなた好みの美味しいお味噌になります。昔から伝わるお母さんの味。ぜひ一緒に作りましょう。



【当日のプログラム】

- 9時 参加者受付
- 10時 お味噌作り前半スタート
- 12時 昼食(去年仕込んだお味噌を使ったメニューです)
- 13時 お味噌作り後半 & お楽しみタイム
- ※自由に過ごしてください。
- ※お急ぎの方はお味噌が出来次第、自由にお帰り頂けます。時間に余裕のある方はゆっくりしてからお帰りください。
- 16時 終了



【お味噌作りの準備】

【洗う】お手元に届きました大豆を前々日(金曜日)に洗います。大豆は意外と汚れています。お米を研ぐようにしっかりと3回は洗いましょう。【浸ける】大豆を重量の約3倍のお水に浸けます。18時間以上は浸水させてください。途中お水が減っていたらその都度、足してください。これをしっかりとしないと、炊いても芯が残ります。



私はいつも、前々日のお昼に浸けておきます。

【炊く】大豆を浸していた水を捨て、新しくお水を入れ替えます。大豆がひたひたになるくらいたっぷりの水(大豆の容量の3倍以上)を加えて、強火で加熱します。吹きこぼれそうになったら、弱火にして3~5時間煮ます。とろ火ではなく、泡がぶくぶく出て吹きこぼれない程度の火力で、水位が大豆より下がらないよう水を足して下さい。灰汁が出てきますが大豆まるごとの栄養を取りたい方は、取り除かなくても大丈夫です。※圧力鍋だと時短できます。

【炊き上りチェック】親指と小指で簡単にグニャッと潰れる位柔らかくなれば大丈夫です。



大豆は熱いと柔らかいので、取り出して冷ましてから潰してみてください。

【煮汁と分ける】炊き上がったしたら、大豆とゆで汁を分けておきましょう。分けなくて放置していますと腐る原因となります。

※ゆで汁は、ペットボトルなどに入れてご持参ください。

【持ち物】

- 炊き上げた豆 □豆のゆで汁
- 出来上りの味噌を入れる容器
- エプロン □拭きタオル
- スリッパ □アンケート(後日配布)
- 昨年作ったお味噌30g(味見用)
- 昼食用の食器
- ※味噌汁・ご飯・おかず・飲み物・お茶
- おやつ
- 防寒着
- ※室内でもかなり冷え込みます。足元など床が冷たいので対策してください。

仕込んだお味噌で、焼き野菜やお肉魚料理に添えると美味しいにんにく味噌。

にんにく味噌

材料(作りやすい分量)

1. にんにく(正味)・・・20g

【練り味噌】

味噌:100g 砂糖:40g 酒:大さじ3

- ① にんにくは粗みじん切に切る。
- ② 鍋に【練りみそ】の材料を入れて混ぜ合わせ、強火にかける。フツフツと沸きつやが出てきたら中火にし、1を加える。
- ③ 水分がとび、鍋底に一文字が描けるまで練ったら火を止める。粗熱が取れたら保存容器に入れ、冷蔵庫で保存する。※冷蔵庫で3週間持ちます。

【昨年のお昼の献立】

- ・牛筋みそ煮込み
 - ・ふろふき大根
 - ・インゲン豆の胡麻味噌和え
 - ・豚汁
 - ・炊き込みご飯
- 昨年お味噌の会で仕込んだお味噌を使用しています。



昨年初参加の背野夫妻、作ったお味噌が美味し過ぎてまた今年も絶対参加します！と張り切っていました。みなさまも是非一緒に味噌作りを楽しみましょう。



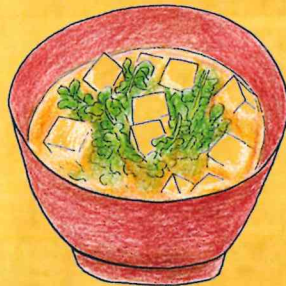


手作りお味噌の美味しさの ヒミツはどこにある!?



2001年から開催しています。今年は23回目となります。

みなさまに慣れ親しんでいただいております、『お味噌作りを楽しむ会』。参加者の方々とお味噌ができるまでや、お味噌を育てる秘訣、使い方や、レシピなど、一緒に作る時を共有する間に情報交換して楽しんでおられます。そうすることで、いろんな情報がお味噌にこめられて、毎年進化した美味しいお味噌が出来上がります。持ち寄ったお味噌をみんなで味見して、昨年仕込んだお味噌を使った美味しい昼食を食べて、お味噌をみんなで作りましょう。ぜひ、今年も多数のご参加を、楽しみにお待ちしております。



寺内 武志(ちくわ)

今年からメインスタッフとして皆様のサポートをさせていただきます。趣味は畑作。キャンピィだいの畑で、ニンニクなどいろんな作物を収穫しています。お酒をこよなく愛しています。



当日、お塩と出来たての麴をお渡しします。

注文通りに大豆を分けています。郵送か手渡しよりお選びください。郵送の送料はご負担ください。

【お申込について】

参加申し込みは、ネットもしくは事務局にて受付。参加費とは別途材料費が必要です。グループでもお一人でもお申し込みできますが、お味噌を作らない方は、お申し込みできません。

【参加費】

(昼食費・保険代・プログラム費含む)

大人・中学生：2000円

3才～小学生：1800円

1才～2才：1000円

※託児はありません。保護者の方が責任を持って見てあげてください。

【材料費】

(出来上がりキロ数)

① 3.5kg：3800円

② 7kg：6800円

③ 14kg：13200円

【お申込み方法】

A 左の2次元バーコードよりお申込み



B 協会事務局にてお手続き

① 協会事務局に電話にて予約

② 事務局に申込書の提出と材料費の入金

事務局電話 (12時～21時)

※第2木曜日を除く

072(874)5165

【キャンセル等について】

① キャンセルの場合、必ず事務局にお電話下さい。
・お電話いただいた日がキャンセル日となります。
・ネット申し込みされた方もお電話でしかキャンセルできません。

② 参加申し込みがあり次第材料の仕入れを行いますので、キャンセルされた場合材料分の返金は出来ません。

③ 参加費については、11月11日(土)までは半額返金。それ以降は返金出来ませんのでご注意ください。

④ 主催者側の都合による中止の場合全額返金いたします。

⑤ 申し込み締め切りは11月2日(木)です。締め切り前でも定員に達し次第締め切ります。

【大豆の受け渡しについて】

1、着払いで発送
2、11月20日(月)
3、11月21日(火)
4、11月22日(水)
2～4については12時から21時の間に、協会事務局でお渡し。

【お振込先情報】

● 郵便局振込
記号:14170
番号:08466011
トクヒ大東市青少年協会

● 銀行振り込み
りそな銀行住道支店
普通:0032658
トクヒ大東市青少年協会

●おとな部 味噌作り 申込書 令和5年11月26日(日)

受付日: _____ 担当: _____

〒 _____ TEL _____

住所: _____

フリガナ 氏名 _____ 才

フリガナ 氏名 _____ 才

フリガナ 氏名 _____ 才

フリガナ 氏名 _____ 才

中学生～大人:2,000円 × 名 =

3才～小学生:1,800円 × 名 =

1才～2才:1,000円 × 名 =

携帯: _____

●大豆は

着払いで発送

11月20日(月)

11月21日(火)

11月22日(水)の12～21時の間に青少年協会に取りに行きます。

【材料費】

3.5kg: 3,800円

7kg: 6,800円

14kg: 13,200円

合計 _____ 円

