

手づくり麦味噌の作り方

材料(標準) 出来上がり約1500g

麦こうじ	1袋	500g
大豆		325g
塩		150g
大豆の煮汁		270ml(1合半)

①大豆を一晩水に浸け、2～3時間とろ火でやわらかくなるまで煮上げます。

②煮上がった大豆をザル等で引き上げ、よく冷ました後、すり鉢やミキサーでよくつぶし、麦こうじ・塩・大豆の煮汁とよく混ぜ合わせます。混ぜ合わせたばかりのときは少々やわらかめですが、こうじが徐々に水分を吸収して適度な硬さとなります。

③清潔な容器に②をすき間なく詰め、押さえ蓋をして重石(出来上がりの5～10割の重さ)を載せ、密封して半年～1年ねかせます。

名称	こうじ(乾燥品)
原材料名	大麦(国産)
内容量	500g
賞味期限	枠外下部に記載
保存方法	高温多湿を避け冷暗所に保存してください。
販売者	オーサワジャパン株式会社 東京都目黒区東山3-1-6 TEL 03-6701-5900
製造所	株式会社 名刀味噌本舗 岡山県瀬戸内市長船町土師14-3

栄養成分表示(100g当たり)

エネルギー	364kcal
たんぱく質	8.1g
脂質	2.4g
炭水化物	77.6g
食塩相当量	0g

(サンプル品分析による推定値)



オーサワジャパンは
マクロビオティックの
総合商社です。



4 932828 006710



【注意】包材等は幼児の誤食等なきようお取扱いにはご注意ください。