

# みちのく森の楽校だより



2018年

2月号



フキノトウ



オオイヌノフグリ

みちのく公園「里山地区」は、仙台市の水瓶である釜房湖に面した里山です。ここにはかつて薪を採り炭焼きをしていた雑木林や、100年程前に植えられたスギ林があり、尾根には馬が荷を引いた里道、谷あいにはため池や棚田の跡もみられます。

みちのく公園では、この「里山地区」を、釜房湖という仙台市の水源を涵養するかけがえのない森であると捉え、その健全化のための樹林管理を行うとともに、人と自然とのかかわりが培ってきた里山の自然や文化を保全、継承し、今日に活かすことを目指しています。

2018年2月28日発行

## 2月24日(土) 雪時々曇り 寒中味噌づくり!

里山地区で食べる味噌は、手作り味噌。今年も作りましたよ!

味噌は寒い時期に仕込んで、1~2年間ゆっくり寝かせて熟成させるのです。

寒くて雑菌が繁殖しにくい1月~2月に仕込むのが、間違いのない味噌の作り方なのです。

### 味噌づくり!

里山地区の味噌づくりは、開園以来の恒例行事です。1年間寝かしてできた味噌を、1年間かけて食べるのです。まさに「手前みそ!」

今年もご近所の農家から大豆を分けてもらい、「はらぺこ母さん」が、前の日からカマドでじっくり柔らかく、煮ておきました。今朝はボランティアが早く来て、火を起こして温めておきました。

柔らかく煮た大豆を丈夫なビニール袋に入れて、丁寧に潰すのです。子供たちが頑張りましたよ!

これに煮汁を入れて少し柔らかくしてから、ほぐしておいた麴を塩を混ぜ合わせます。なんとなく粘土遊びみたいですね。

保存用に甕に入れるときは、丸めてバシッと力いっぱい叩き付けるのです!空気を抜くためです。そして、塩の蓋をして、1年間寝かせます。



## 今日は、味噌尽くし！

今日は味噌づくりなので、味噌にちなんだお昼です。汁ものは具たくさんのおん汁。当然、味噌味です。

そして秋田名物の「味噌タンポ」。炊きたてのご飯をすり鉢に入れて、すりこ木で半づきにします。水で手を濡らし、空気が入らないように硬く棒に巻きつけ、形を整えます。棒は割りばしを割らずに使いました。これはわりと難しいです。ぼろぼろ取れたりします。

炭火でタンポを焼いて、表面が乾いてきて薄くキツネ色になってきたら裏返し、特性の練味噌を付けたら出来上がり。この練味噌が絶品なのです！



## 里山地区の味噌づくり

### <材料> (出来上がり量約4kg)

大豆：1kg 米こうじ：1kg 塩：490g  
消毒用のアルコール(35度以上の焼酎など)：35g

### <作り方>

- ① 仕込む前の晩に大豆を洗い、大豆の3、4倍量の水に一晩つける。大豆は浸水すると2倍の大きさになる。
- ② 水を捨て、大豆の2倍の量の水で3～4時間やわらかくなるまで水を足しながら煮る。ゆであがりの目安は親指と小指でつぶせる程度。(1粒の大豆が500gの重さでつぶれるか確認でもOK)
- ③ ざるにあげ、煮汁をよく切る。煮汁は種水用として300cc ぐらいとっておく。
- ④ ポリ袋(30cm×40cm)を2枚重ね、袋の3分の1量程度の大豆を熱いうちに入れ、タオルをかぶせ、均一につぶれるようにまんべんなく手にひらでつぶしていく。最後に粒が残っていないか確認し残っていれば指でつぶす。
- ⑤ 味噌をつけむ容器(かめ、ホーローなど)の内側をアルコールでふき、消毒用する。
- ⑥ こうじと塩を混ぜ合わせる。両手で下からすくいあげ、もむようにしてまんべんなく混ぜる。
- ⑦ ボウルに④と⑥を入れ、小指がすっと入るくらいの軟らかさになるまでよく混ぜ合わせる。かたい場合は③でとっておいた種水を大きじ3～6ぐらい入れる。  
混ぜ合わせる時はこうじをつぶさないように！手でぎゅっとにぎる感じで！
- ⑧ 空気を抜きやすくするため、⑦をおにぎり大に丸め、容器に上からたたきつける。4、5回繰り返し上から手のひら、手の甲で押してよく空気を抜き表面を平らにする。
- ⑨ 表面をラップでおおい、重し用に大きめのポリ袋に塩800g(分量外)を入れ、均一にしておく。塩は余分な湿気も取ってくれる。
- ⑩ 容器に蓋をして、ラベルに仕込んだ年月日を書き、冷暗室におく。

