



Miso di ceci

チェチ味噌



【材 料】出来上がり約 1kg 目安

※チェチ	200 g
米麴	450 g
※コンチェントラートデルマーレ	130 g
水	1 リットル

(下準備)	
浸水用の水	1 リットル
浸水時の塩	20g

※印はアサクラアイテム

YouTube／アサクラ CHANNEL VOL. 134 ライブクッキングより

【つくり方】

(乾燥豆の下準備)

- 1) チェチは2〜3回洗って分量の水とコンチェントにつけて24時間浸水する
- 2) 浸水の水は捨てさっと洗う
- 3) 鍋に入れて水を入れ中火で白い泡が出てきたら丁寧に取り除く
- 4) 指で簡単に潰せるようになったら出来上がり、煮汁と豆に分ける(煮汁は捨てない)
(味噌仕込み)
- 5) 麴と塩をボウルに入れ全体を手でこすりながら混ぜ合わせる(大さじ1程麴を残しておく)
※200g以上仕込むときはテーブルの上に新品ビニールゴミ袋割いて広げて敷いて行う
- 6) 豆を手でつぶす、または粉砕機でペースト状にする
- 7) 豆と(塩切り)麴を合わせ全体が一体化するまで混ぜる
- 8) はじめばさばさなので時々煮汁を少しずつ足しながら混ぜ合わせる(加減は動画参照)
- 9) ボウル状にしっかり空気を抜きながら丸める(加減は動画参照)
- 10) ボウルに全部できたら殺菌した容器にボウルをたたきつけるように入れ手でしっかり空気を抜きながら詰めていく(ビニール袋の場合は動画参照)
- 11) 全部入れ終わったら上を平らにならし塩きり麴を側面辺りにばらばらと振ってカビ防止にする
- 12) ラップなどぴっちりして味噌の上に重しをする(中の空気を抜くため)
- 13) 常温で保存し6か月ほどでおいしくなる(場所にもより出来上がりは変わる)

※雑菌が入るとカビの基になります。容器や使用する容器や台など熱湯をかけたり新品のビニール袋を使うなどして気を付ける