

「趣味活」で元気に過ごそう ～手作り味噌に挑戦

暑い日が続いていますが、お元気にお過ごしでしょうか。長く元気に過ごすコツ、いろいろあると思います。社会参加（ほかの人との交わり）や適度な運動などのほか、楽しい気持ち、前向きな気持ちもとても大切です。今回は「趣味活」のひとつとして、ひとりでも大勢でも楽しめる、手作り味噌をご紹介します。

ご自身にとっての趣味活を

趣味。“やってみよう” “楽しい”と感ずることを、すでにやっておられる方も多いと思いますし、“なかなか、そういうのは…”という方もおられると思います。



ちょっとしたキッカケで、自分にあう趣味に出会えるかもしれません。



富田町病院の近くでも、たとえば次のような施設で、いろんな講座や趣味の集いなどが開催されています。ご興味ある方は、問い合わせてみて下さい。

- 高槻市の「富田すこやかテラス」（老人福祉センター） 富田町2-4-9 ☎694-7212
- 富田公民館 富田町5-17-1 ☎693-1671
- 街かどデイハウス「なごみの家」 富田町3-29-5 ☎694-6062
- 富田健康を守る会（富田町病院の東側） 富田町6-7-10 ☎696-3309

手作り味噌に挑戦！

富田健康を守る会では「食の安全」の取り組みとして、無添加のお味噌づくりを40年続けています。



コロナ以降、一緒に仕込み作業をすることは避けていますが、材料の販売と作り方の説明は続けています。

これまで作られた方から「おいしい」「もう市販のものには戻れない」といった好評のお声をいただきながら、続けてきました。

今年も11月に注文を受け付けます。材料はいずれも国産・無添加のものです。

以下、材料と作り方です。

【材料】 できあがり約3.5kg分

- ・大豆 0.75kg
- ・米麴 1.25kg
- ・塩 350g



【作り方】 はウラ面に

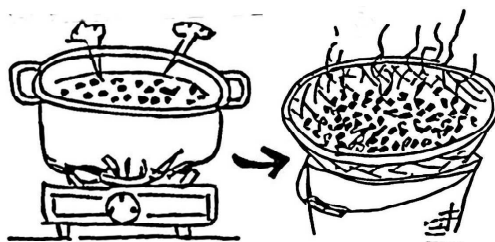
富田健康を守る会では、毎週のミニバザー、毎月の手芸、写経、映画、似顔絵、カフェ、囲碁、コーラスなどをやっています。上記の近隣施設は一例で、いろんなところで、いろんなきっかけで、味噌づくりに限らず“やってみよう”と挑戦するものを見つけられたいですね。〔富田地域包括支援センター 片岡かよ子、地域総務課 平田義夫〕

【手作り味噌の作り方】



①洗った大豆を一晩水につけておく。

②大きな鍋で大豆を差し水しながら3～4時間煮る。
煮上がったら熱いうちに煮汁を切る。
煮汁3～4カップはあとから使うので、小鍋など
にとっておく。



③大豆を熱いうちにつぶす(マッシャーやミンサーを使う、
袋に入れてすりこぎ棒でつぶすなど)。

④米麴と塩を、両手で揉み込むようによく混ぜ合わせる。

⑤仕込み用の容器を洗い、熱湯をかけるなどして消毒し、
乾かしておく。



⑥ ③と④をよく混ぜ合わせる。耳たぶぐらいの硬さになるよう、
とっておいた煮汁を加えながら調整する。

⑦ ⑥を両手で握るぐらいの大きさを手にとり、団子にして、
両手の間でパンパンと投げ、中の空気を抜く。
そして容器の中に、たたきつけるようにして入れていく。
(※これらは、できるだけ空気を入れないようにするため
です)



⑧全部詰めたら、表面を平らにして、ぴったりとラップを
密着させ、そのうえで容器のフタをする。

⑨冷暗所に保管し、4～6ヶ月ほどで、できあがり。

