

手づくりの暮らし



自給自足の暮らしに憧れて作新代田町に移って16年。とても
素通な方々に出会えて教わりながら田んぼ・畑も始める
ことができて豊かな暮らしを満喫しています。味噌・醤油も
自給できいてよく作り方を聞かれるので、ついで達人たちから
教わったことを共有できたらと思います😊

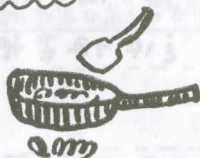
♡ 醤油づくり♡

こうじ屋さんがあって売っています。

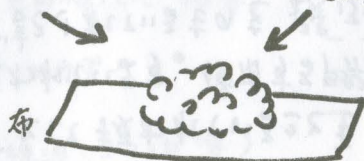
醤油は大豆と麦と塩と醤油こうじ菌で作ります。



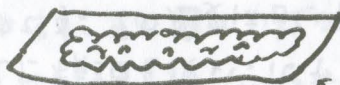
大豆はよく洗って
水に一日つけて煮る



麦はカリとする
まき火で
フー・ミルなどで砕く



大豆と麦を合わせて
醤油こうじ菌を混ぜる
人肌温度になったら
30℃～40℃



この人肌温度をキープするため
布でつつんで箱に入れて
布で包む。

完成したこうじを
塩水の中に
入れて数日毎日
かき混ぜると一ヶ月
～ 醤油の完成



混ぜて次の日から菌が動きだ
し温度が上がるため定期的に
確認して冷ます。40℃を超え
ると醤油菌が死んで納豆菌に!!
丸2日間ほど管理したら
黄色い粉がでたら完成!!