

生業支援(なりわいしえん) 第一弾 梅酢味噌 完成

被災地での問題点として、いまだに復興という先の見えない不安があります。年金だけの生活に対する不安、収入が得られない不安など生きるための糧が得られないのです。そこで、少しでも収入が得られるように、惣菜などの特産品を造り出すお手伝いを考えています。ちょっとしたお小遣い程度になり、皆に喜んでもらえるような物を創り、生きがいにもつながればと思います。行政に頼らない市民レベルでの草の根運動を展開していければと願っています。



☆ 材料

大槌の方から頂いた青梅を使って梅酢ミソを作ってみました。梅はもちろん大槌産、まさに現地の食材が入手できたので、渡りに舟とばかりに早速作業開始。一番手のかからないレシピで挑戦です。

・材料

青梅----1kg
味噌----1kg
砂糖---300g
※味噌は無添加のものを使用。

・作り方

密閉容器に洗った梅、砂糖、味噌を入れ、あとは冷暗所に置くだけ。ときどきかき混ぜて2週間程度で出来上がり。超かんたんメニューです。

※注意点

※砂糖は他のレシピより少なめです。

味噌が発酵するので蓋は緩めに。でないと発酵ガスで爆発？

“かもすぞ〜”



☆ 試食 (ノンオイルのドレッシング風)

大槌町と金浜にて、地元の方、大学教授、小学生、ボランティアに試食してもらいました。

- ・白カブ 旨い〜! 本当に癖もなく美味しくいただけます。
- ・キュウリ 旨い。予想通りの味
- ・ナス 旨い〜! ナス嫌いの子は、皮をむいてから
- ・刺身コンニャク 旨い〜! マジで健康ダイエット食です。
- ・タコ(水タコ) 旨い〜! 白身魚類もいけるかも。
- ・豆腐 旨い。これも予想通りの味
- ・焼き肉 旨い。赤身肉と合います。



☆ 感想と反省点

味は申し分ないのですが、梅の風味が欠けているとの指摘を受けました。これだと、ただの酢味噌?? 地元の方から「熟した梅なら風味があがるかも」という指摘をうけ、次回はそれに挑戦します。また、今回の保管場所も気候のせいかわ涼しくなくて、熟成が進みすぎて、トロトロになりすぎました。味噌も無添加味噌を使用したため、発酵がどんどん進んでしまったので、次回は冷蔵庫でじっ〜くりと。

今回は試していませんが、ミョウガを漬け込んだり、山菜のミズなども試したいと思います。また、赤い紫蘇の葉も入れて、ワインのように、赤白の梅酢味噌もおしゃれかな?

今回試作したシェフの梅酢味噌は通販サイトから入手出来ませんので、どうしても食べたい方は、ボランティアに来ること。なんちゃって! 他にも作っていますが、まだ秘密っていうか失敗したら公表しません。



赤-梅酢味噌



白-梅酢味噌