

Miso-Paste – in Deutschland selbst gemacht

Seit meinem Aufenthalt in Japan benutze ich Miso gerne zum Würzen: Nicht nur zum Zubereiten der Miso-Suppe, sondern auch als Gewürz mit anderem Geschmack in vielen Speisen.

Bisher habe ich es immer fertig gekauft. Nun ergab sich aber die Möglichkeit, das Herstellen der Miso-Paste bei einer japanischen Freundin zu lernen.



Zunächst einmal eine kurze Klärung des Begriffs: Es gibt unterschiedliche Arten von Miso, wie beispielsweise Shiromiso (eine milde helle Miso-Paste), Genmai-Miso (aus Naturreis und Sojabohnen), Aka Miso (rotes Miso, 赤味噌) von braun-rötlicher Farbe und viele mehr. Wir haben Kome Miso (Reis Miso, 米味噌) hergestellt, das in Ost-Japan recht verbreitet ist. Mehr zu den verschiedenen Miso-Sorten finden Sie unter <http://www.wagashi-net.de/de/miso>.

Offensichtlich gibt es so viele Rezepte zur Herstellung wie Köchinnen. Ich kann jetzt nur über „unser“ Rezept berichten, das schon über viele Jahre erprobt ist.

Insgesamt haben wir nur wenige Zutaten gebraucht:

600 g getrocknete Sojabohnen

250 g feines Meersalz (gute Qualität ist wichtig!)

500 g Kome-Koji

(Die Verwendung einer größeren Menge von Koji macht die Miso-Paste milder; mehr Sojabohnen kräftiger.)



Am Tag vorher mussten die Sojabohnen eingeweicht werden. Mindestens 12 Stunden! Und morgens dann in reichlich (frischem) Wasser (ohne Salz!) weichgekocht. Dafür muss man mindestens noch mal zwei Stunden rechnen. Das Kochwasser wird noch benötigt.

Und dann ging es richtig los.

Zunächst einmal wurde Koji und Salz gemischt.

Aus den Sojabohnen wurde eine Paste gemacht. Hisako, meine japanische Freundin, findet, Miso schmeckt besser, wenn alles von Hand gemacht wird. Also immer kleine Menge gekochte Sojabohnen in eine Plastiktüte und dann mit einem Rollholz zu einer Paste gemacht. Das erfordert schon einiges an Energie.



Sobald eine kleine Menge Paste produziert ist, wird diese mit Salz und Koji gemischt. Die Masse soll relativ cremig sein (aber nicht zu flüssig!). Daher wird bei der Mischung immer Kochwasser vom Kochen der Sojabohnen dazugegeben.



Nach etwa einer Stunde körperlicher Arbeit haben wir unsere Mischung fertig.

Jetzt ist die Miso-Paste aber noch nicht verwendungsfähig. Denn jetzt beginnt die Phase der Geduld, das Fermentieren.

Dazu wird die Masse in einem Plastikbeutel in ein Gefäß gefüllt, mit 50 g Meersalz abgedeckt (damit soll das Schimmeln der Masse verhindert werden; insgesamt haben wir also 300 g Meersalz verwendet) und verschlossen. Mit einem Teller und einem Gewicht wird das Ganze beschwert. Durch das Fermentieren gärt die Masse (und wird daher mehr), daher muss man dieses Gefäß in ein weiteres stellen, das dann als „Überlauf“ fungiert. Am besten das Ganze noch mal in einem weiteren Plastikbeutel unterbringen.



Und nun kühl und dunkel stellen (nicht kalt, denn das Ganze soll ja fermentieren; also nicht in einen Kühlschrank). Nach drei Monaten werden die Beutel zum ersten Mal geöffnet, entstandener weißer Schimmel wird entfernt und die Masse umgerührt. Dann geht es noch mal weiter mit drei Monaten Warten.

Nach sechs Monaten ist die Miso-Paste dann verzehrfertig. Ab dann kann sie auch im Kühlschrank aufbewahrt werden.



Am besten schmeckt sie nach 2 Jahren. Und nach zweieinhalb Jahren sollte sie dann auch aufgegessen sein. Mit der Zeit dunkelt die Paste immer weiter nach, bis sie eine bräunlich-rote Farbe annimmt. Dabei wird sie auch intensiver im Geschmack.

Wenn Sie Ihnen dann zu grobkörnig ist, können Sie sie vor der Verwendung noch in einem Mörser weiter zerkleinern.

Am Ende unserer Aktion sagte Hisako zu mir: „Wenn du das mal gegessen hast, wird dir kein gekauftes mehr schmecken.“ Ich bin gespannt!

Von Sabine Schmitgen

味噌 - ドイツで手作り

日本に滞在していた時分から、私はよく味噌を使っていました。単に味噌汁だけでなく、色々な味の他の料理の調味料としてもです。

今まではいつも市販のものを買っていました。でも今回、日本人の友人に味噌を自分で作る方法を教わることができました。



まずは味噌についてのミニ知識です。味噌には種類があって、白味噌（マイルドな白っぽい味噌）、玄米味噌（玄米と大豆からなる味噌）、赤味噌（赤茶色の味噌）等々があります。今回私たちは米味噌を作りましたが、これは東日本で比較的良く食べられているものだそうです。他にも色々種類があるので、興味のある方は <http://www.wagashi-net.de/de/miso> をご覧になって下さい。

作り方は料理人の数だけあるそうですが、私は“私達が作った”レシピしかご紹介できません。しかしこのレシピは幾年にもわたって試作されてきたものだそうです。

材料は単純です。

乾燥大豆 600g

上質な海塩 250 g （質の良いものを選ぶこと！）

米麹 500g

（麹を増やすとマイルドな味の味噌になり、大豆を増やすと力強い味になります。）



大豆は前日のうちに水に浸しておきます。12時間以上は浸さなければなりません！翌日、たっぷりの水（塩は入れない！）でやわらかくなるまで茹でます。茹でる時間に最低2時間はかかります。茹で汁は使うのでとっておくこと。

ここからが本番です。

始めに麴と塩を混ぜておきます。

大豆は潰してペースト状にします。私の友人である日本人の久子さんによると、味噌は全行程を手作業で作るととてもおいしいそうです。そういうわけで、茹でた大豆を適量ビニール袋に入れ、その上を麺棒で転がして潰すという作業を繰り返していきます。これはとても根気のいる作業です。



ペースト状のものがある程度出来たら、塩と麴とで混ぜます。生地はかなりねっとりしているのが理想的です。（水っぽくならないように！）このためには大豆を煮た時にでた煮汁を生地に混ぜていきます。



体を一時間ほど酷使したところでペースト生地は出来上がりです。

しかしこの味噌ペーストはまだ料理に使うことはできません。ここから発酵という段階に入るので、しばしの間、がまんの子です。

そのために生地をビニール袋に入れ、さらに容器に入れ、50gの海塩で表面を覆い（表面にカビが生えるのを防ぐため；私達は全部で300gの海塩を使用しました）、蓋をします。上に皿と重しをのせて圧力を加えます。放置しておくことで生地は発酵し（その為体積が増えます），“余水を吐き出す”機能を果たすべく、容れ物をさらに大きな容れ物に入れなくてはならないのです。簡単なのは、容れ物の外側をビニール袋で被うことです。



あとは冷暗所に保管しておきます（発酵させなくてはならないので、冷たい、冷蔵庫での保管は適しません）。3か月たってようやく袋を開けることができ、もし白いカビが生えていたら取り除き、味噌をかき混ぜます。そしてその後3か月また待つのです。

6か月経てば味噌は食べられるようになります。そして冷蔵庫に入れても大丈夫になります。

この味噌は2年目が一番美味しいそうです。そして2年半後までには食べきるといいで



しょう。時の経過と共に味噌の色は濃くなり、赤茶色になっていきます。そして味の面でも濃くなっていきます。食べる際に粒が気になるようであれば、すり鉢ですりつぶしてから使うと良いでしょう。

作業の終わりに久子さんはこう私に言いました：「これを一度食べたら、もう市販の味噌は食べられないわよ。」とっても楽しみです！

文：ザビーネ・シュミットゲン

訳：吉田理香

