

# 抗酸化工法をあそび隊ニュース

## 齊藤塗装アーティさんへ 味噌造りが好評です！



私が鈴木です、今回の味噌造りには友達5人で参加抗酸化パンを御馳走になり大変楽しい一日でした。

齊藤さん昨年はいろいろお世話になりました。正月早々に体調を崩し入院した時には、心配かけました。主人からの電話でほれましたね。退院してから、は気がない時に、また台所のリフォームの相談に乗っていただき、ありがとうございました。その折にいただいたプレスレットには感動です。四、五日してから気が付いたのですが、何となく気が充実してやる気が出てきたような気がします。それと体調の調子も何となく快調な気がしています。



プレスレットの返信です、友達から、あんたあのプレスレットはなんなの！肩の凝りが解消されたとか、頭痛がなくなったとか、又肌の痒みとかさつきがなくなった。と皆に喜ばれました。

台所のリフォームをして貰ってから体調が良くなり、夫も足の痺れがなくなったと大喜び。齊藤さんはものすごい品物を扱っているんだね！等と話しております。大変良い物と知り合えて嬉しく思います。

ところで、次は何のイベントを開くのかしら美味しい飲み物の話をしていた様な気がしていますがどうなのか、声を掛けて下さい。



### 味噌造りの風景

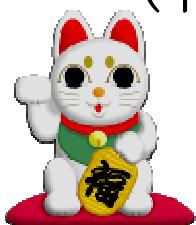
男性も3人おります。和気あいあいで楽しい一日でした。私も含めて十五人くらいです

### 抗酸化味噌の作り方

1. 大豆1kgを良く洗う(前日にペールに水を入れて浸しておく。何回か水を取り換える)
2. 麹1kg
3. 塩400g
4. 麹(生麹でも乾燥麹でもよい)を良くもみほぐし3.を入れよく混ぜる。
5. 7~80ぐらいの鍋で大豆1kgを煮る(約2時間を目安。あくを取りながら強火から弱火にしながらかき混ぜる)
6. 豆を親指と人差し指でつぶして、つぶれるぐらいになったら、ミンチあるいはフードプロセッサーですりあげる。(熱いうちの方がつぶれやすい)
7. 大豆を煮た鍋にすりつぶした豆を入れる。硬かったら煮汁を入れながらする。
8. ひと肌位になったらつぶした豆と4.をよく混ぜ合わせる。(硬さは煮汁で耳たぶぐらいで調整)
9. 全てが終わったらいぎきペール大に入れる。(ペール半分ぐらい入る。量は約4.5kg)
10. 毎日かき混ぜる。(2~3か月で出来上がる)



楽しいそうですね！  
(有) 齊藤塗装 アーティ



東京都東村山市久米川町3-38-30  
TEL 042-397-4936  
FAX 042-391-4743

[www.arthi-saitou-tosou.co.jp/](http://www.arthi-saitou-tosou.co.jp/)

抗酸化工法をあそぼう会