Bijgerechten / Japan

Huisgemaakte miso

Gekookte sojabonen geënt met koji en gedurende maanden onder zoutfermentatie verpakt tot een dichte, amberkleurige pasta - geconcentreerde umami, geroosterde aardsheid en een complexiteit die alleen de tijd kan opbouwen.

Tijd 129600 min **Personen** 4

Dit heb je nodig.

- ☐ 10 delen Gedroogde sojabonen
- ☐ 10 delen Droge rijstkoji (Aspergillus oryzae)
- ☐ 4,5 delen Niet-gejodeerd zeezout
- ☐ 2 delen Gereserveerd sojabonenkookvocht
- ☐ 0,1 delen sojabonenkookvocht (tamari)

Zo maak je het.

01 Spoel de sojabonen af onder koud water en sorteer eventuele verschrompelde of verkleurde bonen. Giet minstens driemaal hun volume in koud water en laat 18-24 uur bij kamertemperatuur weken. De bonen zullen ongeveer in omvang verdubbelen en de schil zal strak gaan staan. Giet het weekwater af en gooi het weg; het bevat winderigheid veroorzakende oligosachariden. De bonen zijn klaar als een vingernagel er gemakkelijk en met minimale weerstand doorheen drukt.

02 Bedek de geweekte sojabonen met vers, koud water (7,5 cm) en breng op hoog vuur aan de kook. Schuim het grijze schuim af dat in de eerste 10 minuten opkomt en gooi het weg – dit is bitterheid. Laat het vuur krachtig sudderen en kook gedurende 3-5 uur tot de bonen heel zacht zijn: ze moeten volledig zonder weerstand tussen twee vingers worden verpletterd. Bewaar 2 kopjes kookvocht (tamari-achtig, diep amber, hartig). De bonen moeten zacht genoeg zijn om te pureren; onvoldoende gekookte bonen zorgen voor een klonterige, korrelige miso die slecht fermenteert.

03 Giet de gekookte sojabonen af (bewaar het kookvocht) en spreid ze uit op een bakplaat om af te koelen tot onder de 40°C (104°F). Hete bonen doden de sporen van de koji-schimmel. Zodra het voldoende is afgekoeld om comfortabel vast te houden, kunt u het pureren met een aardappelstamper, een voedselmolen of door het in een ritssluitingszak te drukken. Het doel is een gladde, uniforme pasta met minimale stukjes bonen. Een beetje textuur is acceptabel in miso in landelijke stijl; totale zachtheid is het doel voor verfijnde miso.

04 Meng rijstkoji en zout in een grote kom. Meng met je handen tot het volledig gemengd is; het zout bedekt elke kojikorrel. Voeg dit koji-zoutmengsel toe aan de afgekoelde bonenpasta. Meng grondig met je handen, kneden en knijpen totdat de koji volledig is opgenomen en er geen witte koji-klontjes meer achterblijven. Als het mengsel te stijf en kruimelig aanvoelt, voeg dan eetlepel voor eetlepel gereserveerde kookvloeistof toe totdat de pasta bij elkaar blijft als hij tot een bal wordt geperst. Het mengsel moet zijn vorm behouden als natte klei.

05 Steriliseer uw fermentatiepot of container met een schone doek bevochtigd met shochu of wodka. Vorm van het misomengsel balletjes ter grootte van een honkbal en gooi ze stevig in het vat; deze inpakbeweging elimineert luchtbellen, die schimmelgroei veroorzaken. Druk elke laag stevig plat met een platte spatel of je vuist. Wanneer alle miso is ingepakt, strijkt u het oppervlak volledig vlak. Strooi een dunne laag zout (ongeveer 2 eetlepels) over het gehele bovenoppervlak als beschermende barrière. Druk plasticfolie rechtstreeks op het oppervlak en voeg een gewicht toe (een afgesloten zak zout werkt goed).

06 Bewaar op een koele kamertemperatuur (15–24°C), uit de buurt van direct licht. Witte of geelbruine oppervlakteschimmel (tamari) is normaal en te verwachten; schraap en gooi deze na 30 dagen weg tijdens de inspectie. Shoyu-achtige vloeistof die zich op het oppervlak verzamelt, is tamari: roer het er weer door. Controleer maandelijks: na 45 dagen is de miso een jonge shinshu-stijl: goudkleurig, mild zoet en licht van smaak. Na 90 dagen wordt het een ronde, complexe lichtgele miso. Na 6 maanden: volle body oftewel miso. Na 1 jaar: robuust, donker, geconcentreerde diepte in hatcho-stijl.

Recept & herkomst ForkRecipe Kitchen / ForkRecipe / FoodML and contributors / CC BY-SA 4.0.
Oorspronkelijk recept en bronvermelding CC BY-SA 4.0
Nederlandse tekst automatisch vertaald; niet culinair nagekeken.
Porties zijn een richtwaarde; controleer de hoeveelheden in het bronrecept.
recipes.dvs-services.be / miso-from-scratch