＊ヨーグルト＊

＊乳酸飲料＊

～ヨーグルト・乳酸飲料づくりに必要な道具～

鍋
保温容器（ヨーグルトメーカー等）
保存用ビン
温度計・木べら・泡立て器
（保存用ビンと泡立て器は乳酸飲料に使用）

ヨーグルト

牛乳に乳酸菌を加えて発酵させ、脂肪やたんぱく質を含んだまま凝固させた消化の良い健康食品です。

発酵温度や時間で酸味等の食味が変化します。

原材料（出来上がり量約１kg）

牛　　乳……1ℓ

プレーンヨーグルト（10%）……100mℓ

《作り方》

① 殺菌した原料乳　Ｐ１～２参照

↓

② 冷　　却　４０℃まで冷却する。

↓

③ ヨーグルト添加　プレーンヨーグルトを添加する。

↓

④ 撹　　拌　添加したヨーグルトが均一に混ざるようにゆっくり撹拌する。

↓

⑤ 保　　温　４０～４５℃で４～５時間、保温する。
（スプーンですくってみてポッテリと滑らかな状態になるまで）

4～5時間

↓

⑥ 冷　　却　１０℃以下に冷却する。
（暖かいヨーグルトは、カードがくずれやすいので、揺すらないように冷蔵庫にいれる。）

↓

で き あ が り