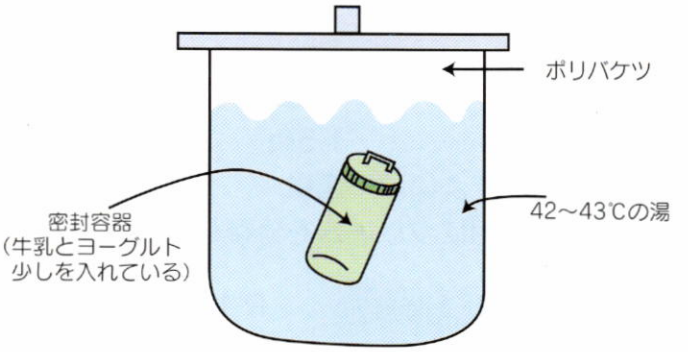
《工夫事例》

事例１：　⑤　保　温

１．浅く、底の広い平らな保温性の良いホーロー製の鍋を利用、食器棚の上など室内の暖かい所に置く。冬は、床暖の上に置きます。（23～26℃での低温発酵は時間が長くかかります。）

２．ポリバケツに４５～４８℃のお湯をいれる。
殺菌した牛乳にスターターを入れ、調整したヨーグルト液を果実用ビンに入れて、きちんとふたを締めバケツの中にドッポンといれてしまう。バケツのふたを締めて、１晩おく。（お湯は、取り替えない）



３．電気毛布やポットを利用して保温します。

事例２：　ボディーのしっかりしたヨーグルト

１．牛乳の殺菌温度を８５～９０℃にする。

２．脱脂粉乳・ゼラチンを加えるのも良い。

事例３：　食べ方

１．ストロベリーヨーグルト
いちごをつぶして、ヨーグルトと砂糖を適量加えて良く混ぜる。
もぎたての新鮮ないちごは、ヨーグルトの味に良く合います。

２．ハニーヨーグルト
ヨーグルトにレモン汁、ハチミツ、ブランデーを加えて良く混ぜる。
疲労回復に有効なスタミナドリンクです。

乳酸飲料

ブルガリア菌（ラクトバチルス・ブルガリカス）など、乳酸を多くつくる乳酸菌で牛乳を発酵させ、砂糖やエッセンスなどを加えたもので、水で４～５倍に薄めて飲みます。

乳酸菌で発酵させるタイプの方が風味はよいのですが、簡易な作り方として、牛乳に乳酸とクエン酸を加えた即席乳酸飲料もあります。

原材料（出来上がり量約2.5ℓ）

牛　乳……1ℓ
ヨーグルトスターター（５％）……50mℓ
砂　糖……1.5kg
レモン汁（市販のレモン果汁でよい）…適量
※アイスクリームやバター用にクリームを分離した後の脱脂乳でも作れます。

《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 スターター添加　　市販のヨーグルトを加える。

④ 発　酵　　４０℃を保ち、２４～４８時間、かなり酸っぱくなるまで発酵させる。
※保温方法はヨーグルトの事例（p.30）を参照

24～48時間

乳酸菌にはいろいろな種類がありますが、ブルガリア菌（ラクトバチルス・ブルガリカス）やアシドフィラス菌（ラクトバチルス・サーモフィラス）はより多くの乳酸を生成するので、乳酸飲料を作るのに適しています。
種菌のヨーグルトを選ぶときは、入っている乳酸菌の種類を確認して下さい。

（表）代表的な乳酸菌の酸度生成の違い

菌　種　名	培養標準温度(℃)	最高到達酸度(%)	製品における役割
ラクトバチルス・ブルガリカス	44～47	2.0～4.0	酸・風味生成
ラクトバチルス・ラクチス	21～30	0.9～1.0	酸・風味生成
ラクトバチルス・アシドフィラス	38～45	1.2～2.0	酸生成
ストレプトコッカス・サーモフィラス	38～45	0.9～1.1	酸生成

⑥ 加　熱　　鍋に入れ、中火にかけて沸騰する直前で止める。

⑦ 酸　添　加　　酸味が足りないときは、レモン汁を加え酸味を補う。

⑧ 撹　拌　　ミキサーまたは泡立て器で、十分撹拌する。

で　き　あ　が　り　　水で４～５倍に薄めて飲む。