



ヨーグルトはどうやって作るの

おうちでできるヨーグルトの作り方

ヨーグルトを作るのは、とても簡単です。ふつうの牛乳と、種に使うふつうのヨーグルトを用意するだけでできます。

まず、スーパーで売っている牛乳と、種菌となるブルガリア菌の入った、プレーンヨーグルトを買ってきます。そして、次の手順で作ります。牛乳1リットルをなべに入れ、約40～45に温めます。プレーンヨーグルト100グラムを、温めた牛乳に入れ、かき混ぜます。あらかじめ、まほうびんに熱湯を入れておきます。まほうびんの熱湯を捨てて、かわりに、なべでかき混ぜたの液をすぐに入れ、保温します。乳酸菌の発酵に理想的な温度である、40を保つようにします。次に、まほうびんを冷蔵庫に入れて保存します。こうして、ヨーグルトができていきます。

健康食品として喜ばれるヨーグルト

ヨーグルトは、昔から健康によい食品として世界中で食べられてきました。ヨーグルトは、人間の腸内にある菌のバランスを整え、健康を保つはたらきがあります。そのほかに、胃を守り、胃がんを防ぐとか、糖尿病の予防や治りに役立つとか、げりや腸えんを防ぐとか、心臓病や脳卒中を予防するはたらきがあるといわれてきました。

(監修・青木 国夫)

