

## <豆乳ヨーグルトの作り方>

必要な材料と器具:

無調整豆乳、  
柄の長いスプーン(攪拌用)  
ヨーグルト作りに適した容器、  
500cc計量カップ

- ① 作る予定の豆乳ヨーグルト全量の、10%にあたるヨーグルトの種を計量カップに入れます。  
基本は10%ですが、種(菌)の状態を見てご自身で比率を2~15%で判断してください。
- ② 無調整豆乳は手に取って自分が良いと感じるものを購入して下さい。ヨーグルトの種を入れた500cc計量カップに、作る予定の量まで豆乳を継ぎ足し、スプーンで攪拌します。
- ③ 容器に移し変えて蓋をし、常温で一晩置けば豆乳ヨーグルトの完成です。  
完成したら2日くらいで食べ切りましょう。

※気温が低い時は、ヨーグルトメーカーや電気あんかや保温庫で温めると短時間で醗酵が進みます。温度管理をする事によって年中同じペースで仕上がります。

※仕上がりの状態は様々でも、腐敗臭さえしなければ食べられます。

※出来上がりは生暖かくて美味しいとは言えません。氷等と一緒にミキサーにかけて飲み物にするか、冷蔵庫で冷やします。

※乳酸菌の餌となるオリゴ糖結晶ラフィノースを添加する事で醗酵が促進されます。

豆乳100ccあたり付属のスプーンすり切り2杯(2g)入れています。短時間で確実にヨーグル化させることができます。季節に関係なく安定してヨーグルトを作る手段として、温めて醗酵を促進させると言う手があります。ヨーグルトメーカーもしくは電気あんかを使えば短時間で確実にヨーグルトが作れます。

豆乳ヨーグルト作りがメインなら、以下の製品がお任せで出来るのでお勧めです。

タニカ ヨーグルトメーカー/YM-800-ST 価格 3,390円 ~

様々な種類のヨーグルト作りにチャレンジするなら温度調節可能なタニカヨーグルティアがお奨めです。価格 5,580円~

電気あんかはペットボトルを温めたり、複数の容器を入れる事ができて便利です。

広電[KODEN]平型あんか価格 880円

テクノス/ソフト電気あんかミニ価格1380円

できたヨーグルトはフルーツ、蜂蜜、氷と一緒にミキサーにかけると生きた乳酸菌いっぱい美味しい飲み物になります。市販ヨーグルト特有の酸っぱい臭いは全くありませんので、ヨーグルトが苦手な方でも飲めます。

バナナ、イチゴ、リンゴは良く合います。果物を加える事によってビタミンCの補給もできます。

固まったヨーグルトを冷蔵庫で冷やすと様々な用途に使う事が出来ます。

※酸味を強くしたい時は種を20%入れて醗酵時間を長くします。

※豆乳ヨーグルトの注意点

- ・固まらない場合・・・発酵不足です。発酵時間を増やし、様子を見ます。腐敗に注意。
- ・水分が分離したず・・・過発酵です。風味 がやや劣りますが、問題なく食べられます。
- ・ピンクがかかる、舌を刺すような味がする・・・雑菌が繁殖しています。迷わず破棄しましょう。

植物乳酸菌の働き・・・沖縄予防・栄養医学研究所のブログから借用

- (1) 小腸での栄養分の消化吸収・大腸での水分吸収
- (2) ビタミンを作り出す(特にほとんど全てのビタミンB群)
- (3) 腸のぜん動運動を高めて、便秘を予防する
- (4) 乳酸や酢酸を作り出し、食中毒を起こす菌や病原菌の増殖を抑えたり殺したりする
- (5) 「発酵」という作用で、普通ならほとんど吸収されない鉄やカルシウムなどの「ミネラル」を吸収しやすい形に変える
- (6) 腸内の腐敗を抑えニトロソアミンや二次胆汁酸などの発ガン物質の発生を防ぐ
- (7) マクロファージの働きを活性化させて変異細胞(がん細胞など)を排除する。