



豆乳ヨーグルトの作り方

厳選した材料で、季節に関係なく6～7時間でもの凄い豆乳ヨーグルトが作れます

【材料】

■「黒糖粉」

できれば奄美産が良いようです。

<http://kawashima-ya.jp/?pid=53810468>



■「焼き塩」あるいは「天然塩」

定義： 塩を高温で焼いたもの。

別名： 炒り塩、煎り塩、焼成塩。

製法： 一般的に「にがり」を含む塩を高温で焼いている。

特性： 固まりにくい、味が特徴的(丸みがある)。

・作り方

<http://www.tenemosier.org/pg51.html>

・市販で購入するなら「赤穂の焼き塩」

<http://item.rakuten.co.jp/syokichi/030/>

「玄米」

放射能に汚染されていない発芽玄米を選びます、無農薬で生産したものが良いでしょう。

<http://item.rakuten.co.jp/genki-genmai/10000006/#10000006>

「薬石水」

以下の石を入れて一晩おいた水を使用します。

姫川薬石(大・中・小) 2kgセット

価格 3,000 円 (税込)

●飲料水の毒気払い

●商品写真は見本です。

●大・中・小2kgで6～7個となります。

<http://yamadaya-y.open365.jp/Products.25.aspx>



あるいは、「セラミック水」

●水の作り方

10リットルくらいのポリタンクに、軽く水洗いしたセラミックボール2個を入れて水を注ぎ、2～3時間、光に当ててください。その後、タンク内の水が半分程度になったら継ぎ足してください。その場合、30分くらいに光に当てると効果的です。「不思議なバケツ」いきいきペールの中に入れて水を作ると更にパワーアップします!

<http://www.ecot-ltd.co.jp/list/fairy.html>

—いよいよ作り方—

① 2Lのペットボトルに乾燥した薬石を投入し、水を入れて一晩寝かします。

以下薬石水と呼びます。この水は腐敗による失敗を回避する効果があります。※薬石を使用する理由の一つは腐敗による失敗が無い為です。上手くつくれなかった理由の殆どが、醗酵せずに腐敗したと言うものです。薬石を入れた水で、何方でも失敗せずにヨーグルトの種を作ることが出来ます。「セラミック水」も同様です。

② 2Lのペットボトル乾燥した玄米を1合(180cc)入れます。ペットボトルに乾いた玄米を入れる際に、ジョウゴを使うと楽です。2～3回玄米を振り洗いする。水を捨てる時に玄米をこぼさないように気を付けて下さい。洗っても菌は玄米に付いています。

③ 計量カップに、黒砂糖60g、焼き塩20g、薬石水を適量に入れてよく掻き混ぜます。混合液を玄米の入ったボトルに入れよく振ります。更にペットボトル八分目強まで薬石水を足してキャップで蓋をします。(醗酵によって膨張しますので空間が必要です。)キャップをしっかりしめて少し振ります。

④ これがヨーグルトの種になります。キャップを閉めて常温で1～3日経過した時にペットボトルが膨れていたら成功です。

⑤ 内圧が高い方が乳酸菌の増殖は速いようですが、常に膨らんだ状態で一日一回圧力を抜いて下さい。同時に静かに上下を逆さにし、醗酵の片寄りをなくします。ヨーグルトの種は常温保存です。

※常温で1～3日置いてから、蓋を緩めた時にシュツと音がすればOKです。保温庫に入れて醗酵を促進させると1日で仕上がります。(温度は42℃弱)

※完成したヨーグルトの種は常温で管理します。冷蔵庫に入れてはいけません。

※ある程度圧力が高い状態の方が乳酸菌は増殖しやすい傾向が見られます。雑菌の侵入を防ぐと言う効果もあります。常に膨らんだ状態で一日に一回空気を抜くと言うパターンで以後管理してください。同時にゆっくりと何度か上下を逆さにして底に溜まっている滓のような物を攪拌して下さい。糠床(ぬかどこ)を掻き混ぜるのと

同じです。よく掻き混ぜようと激しく振らない方が菌の安定には良いみたいです。

※乳酸菌の餌となるオリゴ糖結晶ラフィノース(黒糖粉でも可)を添加する事で醗酵が促進されます。乳酸菌の餌を補充しましょう。

※液量が減って、乳酸菌の元気が無くなったように感じたら餌を補充します。(蓋をきっちり締めて、半日経ってもボトルが膨らまないようなら餌不足と判断できます) 500cc計量カップに、黒砂糖15cc計量スプーン摺り切り5杯、焼き塩を親指と人差し指で8滴み、薬石水を500ccの目盛まで足し掻き混ぜてからボトルに補充して下さい。もしくは1L計量カップに、黒砂糖30g、塩10g入れて薬石水を1Lの目盛までいれます。

※液の量は十分有るのに、元気が無い時は黒砂糖粉末と塩を直に投入して良く振ります。分量はご自身の感覚に従って、これぐらいかなでOKです。