

大草原の乳酸菌ヨーグルトの作り方

大草原の乳酸菌は発酵力と繁殖力が強いタイプです。

手作りヨーグルトも簡単に、そして繰り返し作ることができます。

◇用意するもの

- ・乳酸菌カプセル 1個
- ・ペットボトル（口をつけて飲んでいない清潔なもの） 2本
- ・豆乳（成分無調整）または牛乳（低脂肪などの加工乳ではなく成分無調整のもの）
- ・オブラート（なくてもOK）

◇醸し方

1. カプセルから乳酸菌を出して、ペットボトルの中に入れます。
〈ポイント①〉カプセルのまま入れても、乳酸菌が外に出るまでに時間がかかり、その間に牛乳が腐敗してしまうかもしれません。
〈ポイント②〉口の小さな容器に乳酸菌をこぼさずに入れるのが難しいようでしたら、オブラートに包んで入れてください。乳酸菌は細かな粉の状態ですので、散ることがあり、初めての方は、この方法が入れ易いのでおすすめです。
2. 豆乳または牛乳を 100 cc くらい入れ、よく振ります。
〈ポイント〉オブラートにくるんでいる人は、オブラートが溶けて、菌が外に出るのを確認してください。（底に、茶黄色の粉が溜まるのが見えます）
3. 1日～3日、室温で待ちます（種おこし）。フリーズドライの乳酸菌は、とっても深く眠っていますので、ヨーグルトにするのには少し時間がかかることもあります。
〈ポイント①〉夏場は半日くらいで発酵してくることもあります。
〈ポイント②〉途中で蓋を何度も開けると、雑菌が入り、腐敗してしまうことがあります。
4. 発酵したのを確認したら、種菌のできあがり。
〈ポイント①〉発酵しているとペットボトルの蓋を開けるときのプシュという音がします。
〈ポイント②〉とろりとして、とろろ芋のような感じになっていれば成功です。
〈ポイント③〉酸味のある、ヨーグルト独特のにおいに変わっていれば成功です。
5. 種菌に豆乳または牛乳 100cc を足し、同じようによく振って、発酵するのを待ちます。
〈ポイント①〉最初のフリーズドライの時と違って、ここでは菌が目覚まして元気に動いているので、4時間から6時間ほどで発酵が完了します。

〈ポイント②〉 種菌 1 に対して豆乳または牛乳 2～3 くらいの割合で、上手く醸せます。

6. 必要な分量まで増やしたら、全部食べてしまわずに次に醸す元になる種菌を容器に残しておきます。容器に残した種菌に牛乳を足す、この繰り返しで、手作りヨーグルトを楽しめます。

〈ポイント①〉 ヨーグルトの状態のものは、冷蔵庫で保存してください。

〈ポイント②〉 工場のように完璧なコントロールはできませんので、4 種類の菌がずっといいバランスで繁殖しているかは分かりません。時々種おこしをすれば、いつでもいい状態のヨーグルトを使えます。

7. また別のペットボトルに 50cc ほど株分けして冷蔵庫に保存しておきましょう。株分けしたものは、繰り返し作っている容器のヨーグルトに雑菌が入るなどして、上手く発酵が進まなくなった時に使いましょう。最初から種おこしをすると、とても時間がかかるので、株分けしてスペアを作っておくと便利です。

《こんな時は・・・》

◇夏など、温度が高く、発酵がすすみ過ぎてしまったとき

乳清と乳たんぱくに分離した状態になります。どの菌が多いかによりますが、酸味がきつかったり、苦味が出たりすることがあります。(腐っているわけではないので捨てないで!) 飲むときに、牛乳やジュースを足し、味の調整をしてください。

◇おかしい臭いや、いつもと違うとろみや色になったとき

雑菌が入り込んでしまったおそれがあります。ものによっては、体の調子を崩す原因になりますので、もったいないですが、あきらめましょう。次に発酵させる時は、違う清潔な容器を使ってください。菌を扱う時は、手をきちんと洗う、容器を清潔に保つなどいつも清潔な状態で行いましょう。

◎菌たちの快適な温度を保ってあげていれば、ずっと元気に私たちの健康のサポートをしてくれる菌たちから一言・・・

- ・ 30 度以上の温度は苦手・・・あまり暑い場所に置かないで!
- ・ 直射日光は、紫外線がきつすぎます! 暗い場所をお願いします。
- ・ 発酵が進み過ぎないようにするため、夏の外出中なんかは冷蔵庫に避難させてね。

※ヨーグルトまで固めてしまわずに少しトロツとした状態で飲むと、生きた乳酸菌が口腔や食道を通るため、生きたバリアとなり、悪い菌の進入を阻止してくれます。

しかし大半は胃酸で死んでしまいますので、腸に生きたまま届ける時は、カプセルのまま摂取することをおすすめします。

また、胃酸のショックを和らげる為には、食後の摂取がお勧めです。

※ペットボトルで醸すのは、口がせまく雑菌が入りにくいことと、攪拌するのが簡単だからです。口の広めの容器でもできますが、豆乳や牛乳を注ぎ足すときやかき混ぜるスプーンなどで雑菌が入る可能性が高くなりますので、衛生管理に気をつけてください。

※食べるほか、お肌や髪のお手入れにも使えます。ヨーグルトパックをしたり、ヘナに混ぜ混んだりして楽しんでください（お肌に使うときは、傷などが無いことを確認した上でお試しください）。

※ヨーグルト作りは、自己責任のもと行ってください。作ったヨーグルトが嫌な臭いがしたり、色がおかしかったり、味が酸っぱすぎたり、苦すぎたりしたら、口にするのは止め、廃棄してください。

プラネットショップ *by Clean Planet Project*

<http://www.cleanplanet.info/planetshop/>