

手作りカッテージチーズ

材料：牛乳…500ml 酢…大さじ2

道具：なべ ボール ざる 大さじ きれいなふきんまたはキッチンペーパー



【つくりかた】

- ① なべに牛乳をいれて、火にかける
60～70℃くらいになるまであたためる
👉 やけどに気をつけましょう！
👉 温度計がない場合は、うっすらとゆげが立って、なべ肌に
小さなあわがプツプツでるようすを目安にしましょう。



- ② 火を消して、あたためた牛乳に酢をいれる
③ すばやくまぜて、すこしおいておく
👉 まぜると、白いモロモロとしたとうふのような
ものと、すこしきいろっぽい水分にわかれます。



- ④ ボールに、きれいなふきんかキッチンペーパーを
しいたざるをのせ、③をいれてこす
👉 ざるに残ったのが「カッテージチーズ」です！
👉 ざるにいれたまま、しばらくおいて水分をきるか、
すきな固さになるまで、かるくしぼってみましょう。



- 👉 手作りカッテージチーズは塩がはいっていません。
お好みで塩をすこしまぜてもおいしいです。
👉 作った次の日くらいまでに食べきりましょう。



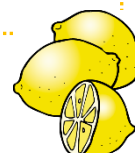
👉ひとくちメモ

- カッテージチーズはトーストやクラッカーにのせてシロップをかけたり、サラダにいれたり、パスタにのせたり… おいしくいただきます♪
- ボールに残った水分は乳清（ホエー）といいます。（ヨーグルトのパックにういている水分も乳清（ホエー）です。）栄養たっぷりなので、すてないで！あじわいましょう♪



【乳清（ホエー）をあじわおう！】●レモン汁とさとうをまぜたり、オレンジジュースをまぜてホエードリンクに。炭酸水をすこしいれてもおいしいよ！●牛乳とさとうをまぜてラッシーに。●料理の水分として、スープやカレーに。

- 酢のかわりに「レモン汁」をつかっても実験ができます。レモン汁を使うと、カッテージチーズや乳清（ホエー）の味、カッテージチーズの固まり方が違います！どちらも実験してみて、違いを見るのもおもしろいですよ！
- 牛乳に酢をいれると、なぜチーズができるのでしょうか？理由を調べてみましょう♪



てつく 手作りバター

ざいりよう 材料

なま 生クリーム…大さじ2

どうぐ 道具

ふたがしっかりとしまる容器 コップ



なま 生クリームを選ぶときは、パッケージの成分
ひょうじ 表示に注意しましょう。バターが作れるのは
しゅるいべつ 「種類別 クリーム」です。乳脂肪分が 35%
いじょう 以上であれば大丈夫です。

【つくりかた】

- ① 生クリームをはかって、ふたがしまる容器にいれる
 ② 生クリームは冷たいほうがよいので、冷蔵庫でよく冷やして
 おいて、使う直前に冷蔵庫からだししょう。
- ② ふたをしっかりとしめて、容器の上下をもってふる
 ③ ここからはスピード勝負。
 ふたのすきまから生クリームがとびでないように、
 しっかりと容器をもって、一生懸命ふりましよう。
 ④ いったん音がしなくなります。さらにふりつづけます。
 ⑤ 急に「シャバシャバ」と水分がでてくる音がします。
 これは、水分とかたまりにわかれはじめたサインです。
 仕上げにもうすこしふると、完全に水分とかたまりに
 わかれます。
 ⑥ 透明の容器で実験すると、わかれていく様子が見えて
 わかりやすいですよ。
- ③ 中身がとびでないように注意してふたをあけて、
 白い水分をコップにだす
 ④ 容器に残ったかたまりが「バター」です！
 ⑤ 手作りバターは塩がはいっていません。
 市販のバターはすこし塩をいれて保存性を高めています。
 ⑥ 作った日に食べきりましよう。



ひとくちメモ

- ・白い水分はバターミルクです。すてずに、のんで味をみてみましょう。
- ・手作りバターは塩がはいっていません。すきな味つけにして、
 楽しめます。たとえば、にんにく+パセリ+塩 少々をまぜてパンに
 ぬって焼いてガーリックトーストに。メイプルシロップをまぜて、ホットケーキに。
- ・生クリームをふると、なぜバターとバターミルクにわかれるのでしょうか？
 理由を調べてみましょう♪

