

牛乳を“変身”させよう！

バターづくりに挑戦！

バターづくりには「生クリーム(表示に『種類別クリーム』)」で、乳脂肪分が40%以上のものを使ってください。親子で協力して作ると、10分程度で出来ます。市販されている牛乳は、牛乳工場から店頭へ並ぶ際にクリーム状のものが浮かないよう脂肪分を均質化しているため、バターにはなりにくいです。

500mlのペットボトルを使う場合は、生クリームを1/3くらい入れる。



- 1 ビンの1/4くらいまで生クリームを入れ、ふたをして音がしなくなるまで振る。
- 2 割り箸でかき混ぜ、水分(バターミルク)は別の容器にあける。
- 3 少量の塩で味をつける。

★バターづくりの注意点

- * 生クリームは、「乳又は乳製品を主要原料とする食品」や「植物性脂肪」ではバターは出来ません。必ず「種類別クリーム」をご使用ください。
- * 乳脂肪分40%以上の高脂肪のものを、できるだけご使用ください。

カッテージチーズづくりに挑戦！

材料：牛乳400ml、レモン汁(または酢)大さじ2杯



- 1 牛乳を鍋で温め、沸騰寸前にレモン汁を加えて軽く混ぜて火を消す。
- 2 分離したら布巾でこして搾る。カッテージチーズとホエーができる。

ホエー(乳清)はジュースに！

チーズづくりで余った液状の「ホエー」は、牛乳の栄養がいっぱいつまっています。下記の材料を参考にホエージュースを作って、捨てずにおいしくいただきましょう。



- 材料(2人分)：
ホエー 300ml
マーマレード 大さじ2杯
ハチミツ 大さじ1杯