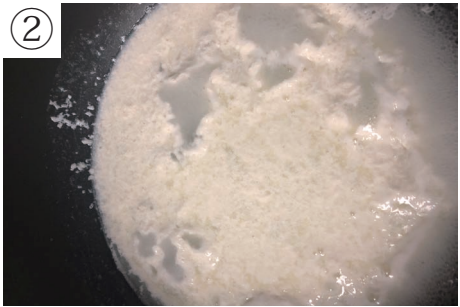
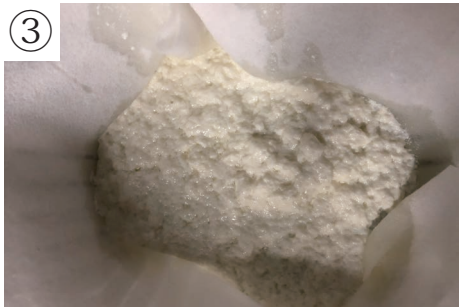


鍋に牛乳を入れて火にかけ、70～80℃に温め、気泡が出てきたら火をとろ火にし、米酢2～5%を全体に回し入れ、木べらで静かにかき混ぜ、火を止める。



酢を加えるとすぐに分離と凝固が始まる。



厚手のキッチンペーパーをボウルの上におき、冷ました②を流し入れ、自然に濾す。上に残ったものがカッターチーズ、ボウルには濾された乳清が取れる。



千石

〒153-0064
東京都豊島区東池袋 1-12-10
ヤンズビル 6F
TEL: 050-3477-3443

も抑えられるとともに塩分濃度も抑えられます。

乳清とは、牛乳から乳脂肪分やカゼインを除いた液体で、チーズをつくるときに副産物として大量に出る液体のことです。また、ヨーグルトを冷蔵庫で賞味期限近くまで置いておくと上部に浮き出た液体です。豆乳からも水溶性の乳清が抽出できます。

乳清の作り方としては、①Ⅱ牛乳を70～80℃に温めて、

牛乳の二～五%の酢(酸味を感じさせない程度に加える)を加え、分離したら火を止め、ボウルに重ねた笊の上に厚手のキッチンペーパーを敷き、温めた牛乳を濾して冷ます。キッチンペーパーに残ったものを搾るとカッターチーズができる。②Ⅱボウルに重ねた笊にキッチンペーパーを敷き、ヨーグルトをのせて一晩冷蔵庫で水切りする。(ここでは①の作業で乳清とカッターチーズに分離しま

した。)

牛乳から分離抽出したカッターチーズは、少しの酸味を含み味が淡泊で爽やかな風味もあるので、白和え衣に加えたり、サラダにも使えます。ヨーグルトから抽出した水切りヨーグルトは、動物性たんぱく質を柔らかくする成分を多く含んでいるので、硬い鶏肉でも三〇分ほど浸け込んで焼くと柔らかく焼き上がります。使う用途によって抽出の仕方を変えれば、料理に使

える幅がもつともっと広がっていくと思います。



調理の工夫

乳清を加えた栄養椀

栄養椀

岩 石 豆 腐
つ く ね
湯 剥 き ト マ ト
焼 舞 茸
焼 葱、 隠 元
柚 子



武田 博行
料理研究家 比呂武

今回は牛乳またはヨーグルトから抽出した乳清(ホエイ)を隠しに加えたお椀をつくってみました。乳清は高タンパク、低脂肪でカルシウムやビタミンが豊富で、椀物、煮物に加えるとコクがでて、ひと味深い味わいを引き出します。また酸味もありますので、その酸味を活かせばサラダや酢の物、和え物の合せ酢の隠しとしても使えると思います。

栄養椀は、豆乳をベースにし、まして、濃いめの出汁を引いて、出汁一〇に乳清一割で合わせると、コクをだしながらも酸味

える幅がもつともっと広がって

いくと思います。