

意外とカンタン! 乳製品を手作りしてみよう

乳製品の中には、家庭にある道具を使って手作りでできるものも少なくありません。
特別な材料は必要なし！ 休日に親子でチャレンジしてみませんか？

30分でできる バター



パックの横に記載されている
「乳脂肪分」が高い牛乳を
選びましょう

60分でできる アイスクリーム



牛乳を
沸騰させないのがポイント。
生クリームを加えると
なめらかな舌ざわりに

用意するもの

牛乳 …… 100ml
生クリーム(乳脂肪45%) …… 100ml
塩 …… 少々
氷水の入ったボウル …… 1個
ペットボトル

作り方

- 1 よく冷やした生クリームと牛乳をペットボトルに入れ、ふたを閉めて上下に振る。
- 2 氷水の入ったボウルで時々冷やしながら、ひたすら振り続ける。
- 3 30～40分程で固形分と水分に分かれたらバターを取り出す。
- 4 できたバターは約45g。好みで塩を混ぜる。

※水分はバターミルクという栄養ドリンク。捨てないで飲みましょう。



用意するもの(2人分)

牛乳 …… 200ml
卵黄 …… 2個
グラニュー糖 …… 30g
氷水の入ったボウル …… 1個
保存容器

作り方

- 1 ボウルに卵黄とグラニュー糖を入れ、泡立て器で混ぜる。
- 2 温めた牛乳を1に流し入れて泡立て器で混ぜ、なめらかになったら鍋に入れて少し温める。
- 3 2をボウルに移し、氷水の入ったボウルの上で混ぜて冷ます。
- 4 保存容器に移して冷凍庫に入れ、中身が固まりだしたらスプーンでよく混ぜ、また冷凍庫で冷やす。これを3回程繰り返す。



遊びながら作る裏ワザをご紹介します！

サイクリングしながら バター作り

自転車のカゴやドリンクホルダーに、牛乳と生クリームを入れたペットボトルを乗せ、1時間ほどサイクリング。ペットボトルの中の塊を冷やして固めるとバターになります。



アウトドアで アイスクリーム作り

小さめの袋に材料を入れ、大きめの袋に細かく砕いた氷と塩を交互に入れる。氷の袋に材料の袋を入れてタオルで包み、ぐるぐる回すとアイスクリームのできあがり！



イラスト／アライヨウコ

生乳からできる乳製品

牛から搾った生乳は、飲用牛乳のほかにもさまざまに加工されて、チーズやバター、ヨーグルトなどの乳製品に姿を変えます。



6月1日(金)牛乳の日