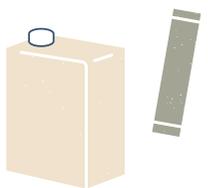


＝日本人の腸を元気にする植物性乳酸菌＝ すぐきヨーグルトの作り方

準備するもの

※豆乳パック以外で作る場合は、殺菌した容器をご用意ください。

- 豆乳 500 ml ～ 700 ml
- 種菌 1包 (1.5 g)



豆乳の種類

お使いになる豆乳は、**無調整豆乳**がおすすめです。

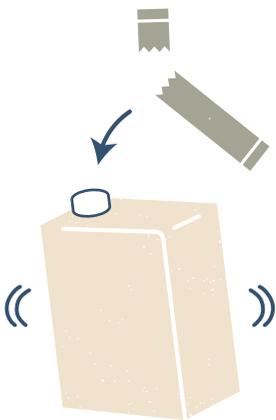
食感イメージ

大豆固形成分9%以上でヨーグルトの食感が楽しめます。

大豆固形成分		出来上がりの食感イメージ
8%未満	飲むヨーグルトのようなトロトロ食感	やわらかい絹豆腐のような食感
9%	なめらかなヨーグルトのような食感	
10%以上		

step 01 種菌を混ぜる

新鮮な豆乳 500 ml ～ 700 ml に
種菌 1包 1.5 g をよく混ぜ、
開口部を閉じます。



簡単！おすすめ作り方動画

粉末の種菌から発酵する手順です。



豆乳パックで作るから
とっても簡単です。

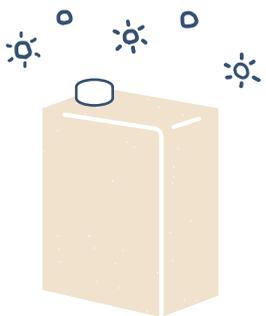
※種菌で作るときは 500 ml ～ 700 ml 以内がおすすめです。出来上がった豆乳ヨーグルトを使って繰り返し作る場合は 500 ml ～ 1ℓ が目安となります。

※寒いときは豆乳を 20℃ 位まで温めます。

※豆乳を電子レンジで温める際、**温め過ぎに注意**してください。温めすぎると種菌が死んでしまいます。

step 02 発酵させる

室温でゆっくり発酵させます。
温度によって発酵時間は
変わります。



初回、種菌からの発酵時間の目安

春と秋 (室温 20 ～ 28℃)

適温なので、そのままの状態が発酵させます。約 30 ～ 48 時間待ちます。

夏 (室温 25 ～ 35℃)

約 24 ～ 36 時間待ちます。暑すぎる時は冷房の効いている部屋など、涼しい場所が良いです。

冬 (室温 15 ～ 20℃)

容器や豆乳パックをタオルでまいて発酵させます。36 ～ 48 時間、最高で 60 時間目安にします。

真冬 (室温 15℃ 以下)

容器をタオルでまき、炊飯器や電気ポット等の電気機器の横に置くなど、なるべく寒い場所で発酵させます。36 ～ 60 時間目安で、最高で 72 時間程度待ちます。

※季節はあくまでも目安です。

安心の発酵保証

3日 (72時間) 以上経っても発酵しない場合は、追加で一包お送りします。お申し込みはこちら



step 03 冷蔵庫で冷やす

プリン状に固まったら、
冷蔵庫で冷やし出来上がり。

check 繰り返し作る場合

粉末種菌から計3回までの発酵としてください。



※3回以降は発酵の力も弱まり雑菌の繁殖の可能性も増えるのでお控えください。

出来上がったヨーグルトを食べる前に、**次回作**の量の10% (1ℓで大きじ7杯程度) を殺菌した容器に取り置きます。あとは Step01 の粉末種菌の代わりにお使いください。種菌から作るより 1/2 ～ 2/3 時間程度の時間で完成します。

※豆乳は 500 ml ～ 1ℓ 以内がおすすめです

※取り分けた種菌は冷蔵庫で保管し5日以内に使用ください。

※繰り返し作る場合は品質保証の範囲外になります。