

＝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。

- 室温に戻した豆乳 500 ml ～ 700 ml
- すぐきヨーグルト 1包 (1.5g)



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。

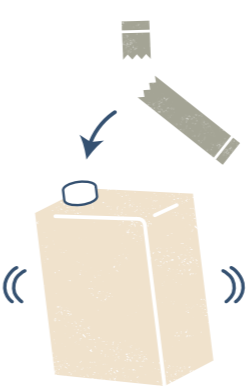
食感イメージ

大豆固形分8%以上でヨーグルトの食感が楽しめます。

大豆固形分	出来上がりの食感イメージ
7%以下	飲むヨーグルトのようなトロトロ食感
8～9%	なめらかなヨーグルトのような食感
10%以上	やわらかい絹豆腐のような食感

step 01 種菌を混ぜる

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



●公式サイトで**詳しい作り方**や**動画**をご覧ください

詳しい作り方は
こちら



作り方動画は
こちら

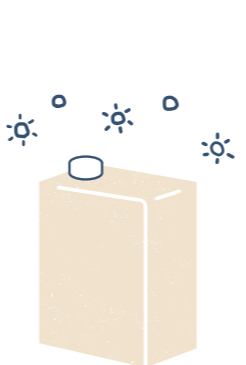


※寒いときは豆乳を20℃位まで温めます。

※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。温めすぎると乳酸菌が死滅してしまいます。

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。



●発酵時間の目安

春と秋(室温20～28℃)
適温なので、そのままの状態で置きます。
約30～48時間待ちます。

夏(室温25～35℃)
約24～36時間待ちます。暑い時は冷房の効いている部屋など、涼しい場所が良いです。

※35℃を超える日の冷房の効いていない室内では、24時間以内に発酵してしまう場合があるのでこまめに様子を見ましょう。

冬(室温15～20℃)
パックまたは容器をタオルで巻いて置きます。
約40～60時間程度待ちます。

真冬(室温15℃以下)

パックまたは容器をタオルで巻き、炊飯器や電気ポット等の電気機器の横に置くなど、なるべく寒くない場所に置きましょう。
約48～72時間程度待ちます。

step 03 冷蔵庫で冷やす

容器をそつと傾けてプリン状に
固まったら、冷蔵庫で2時間ほど
冷やしたら出来上がり。

プレーンでも美味しくお召し上がりいただけます。また、お料理にも良く合いますので様々なアレンジをお楽しみ下さい。



レシピサイトはこちら

安心の発酵保証

72時間以上経っても発酵しない場合は追加で1包お送りしております。
お申し込みはこちら



check 繰り返し作る場合

合計3回までの発酵としてください。



※3回以降は発酵の力が弱まり雑菌繁殖の可能性も増す為、お控えください。

- 以下の場合は、**発酵保証の対象外**となりますのでご注意ください。
- 豆乳以外にすぐきヨーグルトを混ぜたとき
- 「固まらなかった」以外の異常(味・におい等)があるとき
- 分離するなど「過発酵」してしまったとき

出来上がったヨーグルトを食べる前に、**次回作る量の10%(1.5g)で大きじ7杯程度**を殺菌した容器に取り分けます。あとはStep01の種菌の代わりにお使いください。種菌から作るよりも2/3程度の短い時間で完成します。

- ※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。

植え継ぎの詳しい手順はこちら

