



ヨーグルトを作りますか？

村井俊治

私の弱点は腸です。すぐにお腹を壊します。25年ほど前にネパールに行った時腸チフスにかかり、腸内菌の一部がダメージを受けたらしいのです。そのとき体重が15kg近く落ちました。その後太らないです。いくら食べても太らない体質になりました。そこでカスピ海ヨーグルトの元を入手してヨーグルトを食べ始めています。腸の調子は良くなります。ところが家内は、腸が強い方ですが、ヨーグルトを食べるとガスが溜まってだめです。ですから、私が自らヨーグルトを作って自分一人で毎朝食べています。ヨーグルトを作るのは私の仕事です。

牛乳はちょっと贅沢なものを1リットル瓶で購入しています。市販の牛乳の2倍の価格です。牛乳は未調整の牛乳で乳脂肪分3.5%か3.6%の牛乳を使います。これで1週間から10日分ぐらいのヨーグルトができます。毎日作るわけではなく、一度に350ccぐらいずつ作ります。大体3日分です。ヨーグルトを作るコツは簡単です。入れる牛乳の1, 2割ぐらいのヨーグルトを残して必ず新しい容器に入れ、牛乳を入れてかき混ぜて10時間常温で放置するだけです。最適の温度は40度と言われますが、10度くらいでも一晩放置すれば翌朝できています。できたヨーグルトは冷蔵庫に入れておけば1週間ぐらいは大丈夫です。

ヨーグルトを何度も同じ元から作り続けていると、段々菌が劣化します。というより雑菌が混じってくるようです。当然ヨーグルトの粘りが悪くなります。このとき元に戻す裏技があります。ヨーグルトを冷凍庫に入れてしまうのです。これを自然解凍して再びヨーグルトを作るのです。時間は倍かかります。ヨーグルトの菌は冷凍しても死なず、雑菌が死ぬのです。

ヨーグルトは、ジャムなどを入れて食べるとデザート代わりにになります。サラダにマヨネーズをかけて食べる時は、ヨーグルトを半々マヨネーズと合わせるとあっさりしたドレッシングができます。年を取るとマヨネーズは油濃すぎます。料理にヨーグルトを使うこともあります。

ところで市販のヨーグルトはウソモノです。表示を見ると、乳製品（脱脂粉乳）、砂糖、ココナツオイル、乳蛋白です。ホンモノとまるで違う原材料を使っています。子供だましに作られています。乳脂肪分がわずか0.1%しかないのです。その代わり無脂乳固形分が12%も入っています。そして植物性脂肪分が1.3%です。市販のヨーグルトを食べたら私の腸はきっとおかしくなるに違いありません。ヨーグルトの元はインターネットで簡単に入手できます。友達からちょっぴりヨーグルトを分けてもらうのが一番良いでしょう。

ヨーグルトが好きな方は、自分で作ってみませんか？

