



メイトー

手作りヨーグルト種菌

ブルガリア菌

サーモフィラス菌

ビフィズス菌LKM512®

メイトーの「手作りヨーグルト種菌」は、ご家庭で簡単に手作りヨーグルトをお楽しみいただくための種菌です。種菌1包(2g)と牛乳1ℓパックで約1ℓのヨーグルトができます。

A 牛乳パックで作る場合 (メイトーオリジナルヨーグルトメーカーを使用)

※裏面にヨーグルトメーカーの販売方法を記載しております。

用意するもの

ヨーグルト種菌
1包(2g)



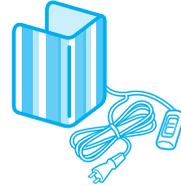
牛乳1ℓパック



熱湯消毒した
スプーン



ヨーグルトメーカー



1



スプーンはよく洗った後、熱湯消毒し、雑菌で汚れないようにしてください。
※スプーンを取り出す際、やけどに充分ご注意ください。

2



冷蔵した牛乳を開封し、ヨーグルト種菌(1包)を加えます。

3



熱湯消毒したスプーンでよくかき混ぜます。入れてから少し置いた方がよく混ぜられます。だまになって浮いているような場合は、スプーンでなるべくつぶして再度かき混ぜてください。

4



クリップや洗濯バサミなどで牛乳パックの口をしっかりと閉じます。

5



ヨーグルトメーカーを、隙間のないように、牛乳パックに取り付けます。
※冬は熱が逃げないように布製の鍋敷きなどを敷いてください。

6



ヨーグルトメーカーの電源プラグを、根元までしっかりとコンセントに差し込んでください。

7



1ℓ 約10時間

スイッチを「ヨーグルト」モードに設定します。
※長めに時間をかけた場合(室温が高めの場合)は固くなり、酸味が増します。
※時間のセットには市販のタイマーをご使用になると便利です。

8



できあがり! できあがったヨーグルトは、牛乳パックを流水などで粗熱をとってから、早めに冷蔵しましょう。
※できあがったヨーグルトの保存期間は、1週間程度が目安です。

ポイント

- 発酵中や冷蔵庫に移動する際に揺らすと水分が分離したり固まりにくくなります。
- 酸味が足りないときは、発酵時間を1~3時間長めにしてください。
- ヨーグルト種菌をご使用のときは8~10時間、うえつぎのときは6~8時間をできあがりの目安にしてください。なお作り方によって発酵時間が2~3時間長くかかることがあります。
※牛乳 500 mlパックでお作りの際は、ヨーグルト種菌 1包の半分量(1g)をご使用ください。

B ヨーグルトメーカーのないときは



- 1 牛乳(スキムミルクを使うときはよく溶かす)を沸騰させます。
- 2 沸騰した牛乳またはスキムミルクを、発酵に使用する熱湯消毒した容器に移し、40～45℃に冷まします。温度の測定には熱湯消毒した温度計を使用してください。
- 3 2の牛乳にヨーグルト種菌(1包)を加え、スプーンでよくかき混ぜます。
- 4 40～45℃の温度に保ちながら8～10時間発酵させて出来上がりです。

【温度を保つ方法】

・ 密閉性のある容器を毛布でくるんで、コタツに入れても作れます。

※ 上手につくるには、自動的に適温を保つヨーグルトメーカーの使用がおすすめです。

菌をうえつぐ場合

- 出来上がったヨーグルトは、次回のタネとしてご使用になれます。
- タネ100mlで、牛乳1ℓ分のヨーグルトが作れますが、その場合ビフィズス菌の数は少なくなってしまうので、なるべく早くお召し上がりください。
- うえつぐ際も、40～45℃に温度を保ちながら発酵させてください。
- ヨーグルトができるまでの時間は6～8時間が標準です。
- 菌のうえつぎは、つくり方を誤ると雑菌が入ることがありますので、うえつぎは3回程度をおすすめ致します。

カラダに良い菌、
入ってます！

【ビフィズス菌 LKM512®】

腸で増える LKM512®



おなか
イキイキ



【ブルガリア菌】

【サーモフィラス菌】

ヨーグルトメーカー・ヨーグルト種菌について

- ご相談は協同乳業株式会社 お客様相談室
〒173-0034 東京都板橋区幸町2-4
TEL：0120-369817(9:00～17:00)
- 購入お申し込みはメイトーオンラインショップ
TEL：0120-863692
(土・日・祝日、年末年始を除く10:00～16:00)
<http://www.meitoonline.com/>
- ホームページアドレス
<http://www.meito.co.jp/>

メイトーオリジナル ヨーグルトメーカーの販売



メイトーオンラインショップでお求めいただけます。