

手作りチーズの作り方

(材料) 牛乳500cc(乳脂肪分3.6%以上のもの) :約110gのチーズができます
塩(ひとつまみ) レモン汁(大さじ3杯) ⇨お酢でもよいです

(道具) 行平なべ(行平なべがないときは なべ お玉) 木綿布(ガーゼ)

(作り方)

- 1、なべに牛乳と塩を入れて中火にかけ、牛乳があたたまるまで時折かき混ぜる。
- 2、ふつとう直前(※お鍋の中央表面にごく細かい泡が見えるくらい)になったら弱火にし、レモン汁を大さじ1杯ずつ入れながら、そのつどゆっくりかき混ぜる。(大さじ3回になります)
- 3、固まり出したら火を止め、あとはさわらずにそのまま10分置く。
- 4、ボウルにザルを重ね、さらに木綿布(ガーゼ)をのせて、液を注ぎ入れる。
- 5、木綿布(ガーゼ)をもちあげ、中のものがあふれないように、木綿布をしぼって水気を切る。布に残ったものがチーズで、液体はホエイと言います。

ホエイについて

1、ホエイの成分(牛乳の場合)

- たんぱく質 ○必須アミノ酸(人体に必要なアミノ酸すべて含む)
- カルシウム ○ビタミン ○ミネラル ○酸菌

これらは

- 高たんぱくなのに低脂肪! ○栄養価が高いのに低カロリー!
- 体への吸収が速やか! ○乳酸菌がたっぷり!

2、ホエイの美容効果

- 保湿効果 ○肌の新陳代謝を促進 ○ハリと弾力のアップ効果 ○抗炎症作用
- 肌荒れ改善 ○ニキビ改善 ○くすみ改善 ○睡眠誘発作用(安眠は肌によい)
- 鎮痛・鎮静作用

3、ホエイの使い道

(1)化粧水や入浴剤として使うことで、ホエイの美容効果を摂り入れられます。

① ホエイ化粧水として肌につける場合

ホエイを精製水で2倍に薄めて、化粧水やパックとして使います。ホエイ:精製水=1:2

※念のためパッチテスト(目立たないところに、ホエイをつけてお肌の反応を見る)をしてください。⇒もし赤くなったり痒くなったりする場合は、化粧水としての使用は控えてください。

② ホエイ入浴剤として

お風呂にホエイを入れると、保湿効果も発揮されて、乾燥する季節には有効です。

(2)料理や菓子作り、食べたり飲んだり、水分の代わりに使えます。

- 甘酒やスムージー、酵素ジュース、柑橘系ジュースに混ぜて飲む
- トマトベースの料理(スープや煮込み)、お味噌汁、カレーやシチューに入れる
- 野菜をつけて浅漬けに ○肉を漬け込んで柔らかく ○パンを焼く時の水の代わりに
- ご飯を炊くときに水に足す(目安はお米2合に対して200ccほど)
- パンケーキを焼くときの牛乳の代わりに ○蒸しパンを焼く時の水の代わりに