

簡単!おいしい! 王様のヨーグルト作り方説明書



～安心しておいしく作っていただくために、
必ずこの説明書を表・裏ともによく読んでから作ってください～



**ご用意
いただくもの**

・牛乳 (種類別牛乳表示がある製品) もしくは
豆乳 (大豆成分8%以上の製品) …500mL～1L



ヨーグルト粉末種菌は1回につき1包使います。開封後は一度にお使いください。
すぐに使わない種菌は、常温でも保存できますが、乳酸菌のダメージを防ぐために
冷蔵庫での保存をおすすめします。

王様のヨーグルトの上手な作り方

発酵させる場所は20℃～28℃のところを探しましょう (室温計があると安心です)。特に冬場19℃以下の場所では
うまくできないことがあるので注意が必要です。容器やスプーンを使う場合はあらかじめ熱湯で消毒しましょう。

使用する牛乳、豆乳は下記を参考にしてください。

無調整牛乳…○
成分調整牛乳…○
低脂肪 (無脂肪) 牛乳…○
低温殺菌牛乳…△*

※必ず一度沸騰させ、30℃まで冷やしてください。

種類別が「加工乳」「乳飲料」の製品…×

大豆成分8%以上の豆乳製品…○
大豆成分8%未満の豆乳製品…△
手作り豆乳…×

気温別発酵時間の 目安表

24～72時間
(気温により違いが出ます)



18℃以下

容器をタオルで巻き、なる
べく暖かいところで発酵さ
せます。

36～72時間



20～28℃

適温なので、そのままの状
態で発酵させます。

30～48時間

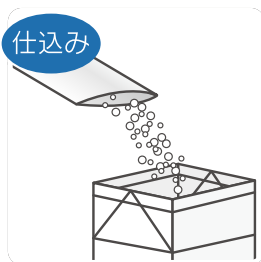


29℃以上

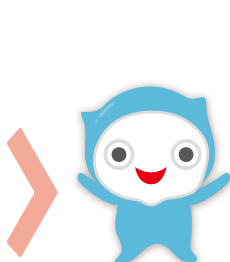
暑すぎるときは冷房が効
いている部屋など、涼しい
ところが良いです。

24～36時間

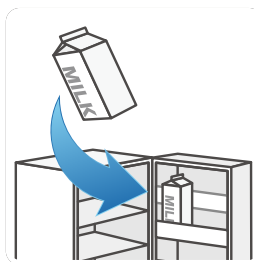
①粉末種菌からつくる場合



紙パック牛乳 (500mL～1L) の口を開き、
「王様のヨーグルト種菌」を1包入れ、
よく混ぜます。



固まるまでは、
冷蔵庫に入れないで!
がマン、がマン、
(…)



固まったら冷蔵庫で
冷やします。

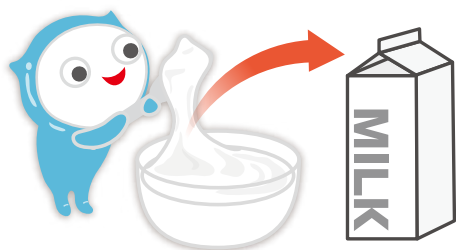
※開封した種菌は、1包使い切ってください。
※溶け残りが無いように混ぜてください。

※途中で開けたり、
掻き回さないでください。

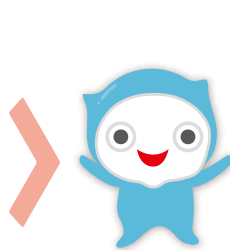
※上手くできたら、容器中央の一部を次のヨーグルトを
作る「種ヨーグルト」として取っておきましょう。

②「植え継ぎ」する場合

※「植え継ぎ」とは、出来あがったヨーグルトを種菌として、牛乳または豆乳に加えて発酵させることです。



出来上がったヨーグルトを牛乳または豆乳1Lに、
大きじ3杯～6杯入れ、全体によく混ぜます。
※次につくる量の、5%～10%が目安。
種ヨーグルトを入れすぎると固まりません。



粉末種菌からつくる場合の
半分の時間で出来るよ!



固まったら冷蔵庫で冷やします。

「植え継ぎ」の場合は、
牛乳は6回、豆乳は2回が目安。

※植え継ぎの場合も、
発酵中は冷蔵庫に
入れないで下さい。

※上手くできたら、容器中央の一部を
次のヨーグルトを作る「種ヨーグルト」
として取っておきましょう。

