



# わくわく<sup>しょく</sup>食のサイエンス <sup>ざいたくおうえん</sup> 在宅応援No.2

## おいしい！キッチン<sup>かんたんじっけん</sup>簡単実験①

### 《牛乳<sup>ぎゅうにゅう</sup>が大変身<sup>だいへんしん</sup>！》

いつも食べているおなじみの食べ物<sup>た もの</sup>で実験<sup>じっけん</sup>してみよう。  
実験<sup>じっけん</sup>のあとは、おいしく食べられるよ！

#### 準備<sup>じゅんび</sup>

##### 【材料<sup>ざいりょう</sup>】

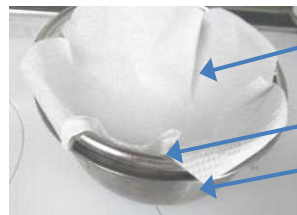
- 牛乳<sup>ぎゅうにゅう</sup>：300ml
- レモン汁<sup>じゅう</sup>：大さじ1
- 塩<sup>しお</sup>：小さじ1/4



##### 【道具<sup>どうぐ</sup>】

- ◆小なべ ◆ざる ◆ボウル ◆へら
- ◆不織布<sup>ふしょくふ</sup>タイプのキッチンペーパー or こし器<sup>こしき</sup>  
(紙<sup>かみ</sup>のキッチンペーパーは破れやすいので使わない)

#### 【さいしょに用意<sup>ようい</sup>しておこう】



キッチンペーパー（ざるとボウルの間<sup>あいだ</sup>にはじをはさむとすれにくいよ）

ざる

ボウル

#### 実験<sup>じっけん</sup>方法<sup>ほうほう</sup>



①牛乳<sup>ぎゅうにゅう</sup>に塩<sup>しお</sup>を加え、弱火<sup>じやくわ</sup>でふっとうするまで温める<sup>あたた</sup>（細かな泡<sup>あわ</sup>が出るくらい）。



②ふっとうしたら火<sup>ひ</sup>を止めてレモン汁<sup>じゅう</sup>を加える。水分<sup>すいぶん</sup>と小さなかたまりに分かれる<sup>わ</sup>（分離<sup>ぶんり</sup>する）とOK。



③キッチンペーパー<sup>すいぶん</sup>で水分<sup>すいぶん</sup>をこす（15分<sup>ぶん</sup>くらい）。時々<sup>ときどき</sup>、たまった水<sup>みず</sup>（ホエイ）を取り除く<sup>と</sup>。

さあ、牛乳<sup>ぎゅうにゅう</sup>が何<sup>なに</sup>に変身<sup>へんしん</sup>したかな！？



なんと、おいしいカッテージチーズに<sup>へんしん</sup>変身しました！  
クラッカーにのせたり、サラダの<sup>うえ</sup>上に散らしたりして、  
家族にごちそうしてあげてね。

③で取り除いたホエイは、とても<sup>えいよう</sup>栄養のある部分なので、  
スープのだしに使ったり、ジュースで割ったりして<sup>かつよう</sup>活用して  
みてね★

## ● どうして牛乳が固まるの？

牛乳にレモンを入れて固まるのは、「酸」のはたらきで  
牛乳に含まれる「たんぱく質」が<sup>へんしつ</sup>変質（性質が変わる）  
して、水分（ホエイ）と<sup>わ</sup>分かれるからだよ。  
ほんもののチーズは「乳酸菌」の作り出す「酸」で  
牛乳をかためて作ります。



### 【考えよう】

◆ 乳酸菌が牛乳をかためて作るものはチーズのほかに何があるかな？

◆ レモン汁以外に牛乳に入れたら固まるものを見つけてみよう。

## ★ アレンジレシピを楽しもう！

レモンのかわりに

コープの『くだもの&玄米黒酢シリーズ』で、  
スイーツ風チーズを作ってみよう！  
（このときは、塩のかわりに砂糖大さじ1です）



豆乳を使って植物性

チーズ風に！  
ほんのり大豆風味が  
あたら  
新しい！

