

【バターづくりに必要な食材など】

しよくざい 食材

なま
生クリーム 40ml

にゅうしぼうぶん 35%以上 できれば40%以上のもの

どうぶつせい にゅうかざい あんていざい
動物性で乳化剤や安定剤がはいっていないもの

ちょうりきぐ 調理器具

ふたができるひろくちのガラス容器（とまとまと・はちみつなどの350ml くらいのもの）

ほれいざい て
保冷剤（手のひらサイズの大きさのもの）

つく バター作り



せいけつなようきになまクリーム40mlを入れ、ふたをしっかりと閉めて勢いよく上下にふる。

ちゅういてん 注意点

・容器のふたがきちんと閉まっているかよく確認しましょう。

・容器をふるときは、となりの人や机などにぶつけないように気をつけましょう。



ふってもだんだん音がしなくなってくる。

まだふり続ける。

容器があたたまると固まりにくくなるので、時々手のひらを保冷剤で冷やすとよい。



だんだんかたまりができてくる。

さらにふり続けると、「バシャ！」と音がする。

もう少しふると固形物と水分に分離する。



かんせい
完成！

すいぶん べつ ようき うつ
水分を別の容器に移す。





パンやクラッカーぬって^{ししょく}試食しましょう

レーズンバターやハーブバターにしてもおいしいです。

バターから^{ぶんり}分離された^{すいぶん}水分はホエーや^{にゅうせい}乳清、バターミルクにと呼ばれ、^{すいようせい}水溶性の^{しつ}タンパク質や
ミネラル、ビタミンなどの^{えいよう}栄養がたっぷり！決して捨^{けつ}てないで！

そのまま^の飲んだり、スープやお^{みそしる}味噌汁など料理^{りょうり}に^{つか}使ってください。

^{てづく}手作りバターはできるだけその^ひ日のうちに^た食べきりましょう。

^{ほぞん}保存する場合は^{ばあい}冷凍^{れいとう}して2週間^{しゅうかん}ほどで^た食べてください。