

【バターづくりに必要な食材など】

食材

なま 生クリーム 40ml

にゅうしぶうぶん 乳脂肪分 35%以上 いじょう できれば40%以上のもの

どうぶつせい 動物性 にゅうかざい 乳化剤や安定剤がはいっていないもの

調理器具

ひろくち ようき ふたができる広口のガラス容器 (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 おお 保冷剤 (手のひらサイズの大きさのもの)

バター作り



清潔な容器に生クリーム40mlを入れ、ふたをしっかりと閉めて勢いよく上下にふる。

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てましょう。



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出てくる。

さらにふり続けると、「バシャ！」と音がする。

もう少しふると固体物と水分に分離する。



完成！

水分を別の容器に移す。





パンやクラッカーぬって試食しましょ^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。

バターから分離された水分はホエーや乳清、バターミルクにと呼ばれ、水溶性のタンパク質や
ミネラル、ビタミンなどの栄養がたっぷり！決して捨てないで！

そのまま飲んだり、スープやお味噌汁など料理に使ってください。

手作りバターはできるだけその日のうちに食べきりましょう。

保存する場合は冷凍して2週間ほどで食べてください。