牛乳でカテージチーズを作ろう！！



【材料（ざいりょう）】

牛乳	２００ｍｌ（カップ１）
お酢（す）	１０ｍｌ（小さじ２）

【用意（ようい）するもの】

鍋（なべ）、ボウル、ザル、ガーゼまたはペーパータオル、おたま、あれば温度計（おんどけい）

※【参考】『だいどこログ』にレモン汁を使った「自家製カッテージチーズ」はこちら

【作り方】

①牛乳をなべに入れる

②火をつけてゆっくりかきまぜる（中火）

③なべのふちに小さな泡（あわ）が出てきたら火を止めてお酢を入れる（60度～70度くらい）

④ゆっくり5回くらいまぜる

⑤白いかたまりと水分が分かれたら、ボウルの上にザルをのせ、その上にガーゼをしいてしずかに入れる

⑥少しおいたらできあがり

◎カッテージチーズの食べ方

今日はジャムとパンにぬって食べます。

オリーブオイル＆ブラックペーパーでおつまみにも。
サラダにのせたり、おかし作りにも使えます。





◎のこった水分は「**ホエー**」といいます。

栄養（えいよう）たっぷりなのですてないで！
そのままのんでみよう！



「ホエーを使ったスープ」

水で２～３倍に薄めてスープに。
味つけは塩だけでもうまみがあります。



「ホエー水キムチ」

塩もみした野菜を、にんにく、しょうが、赤とうがらし、
ホエーで一晩漬けます。