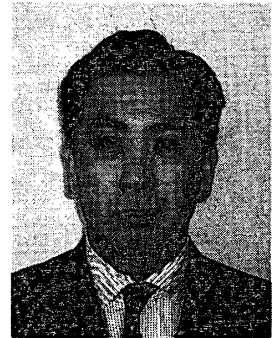


カスピ海ヨーグルトを使って作ってみよう長寿食

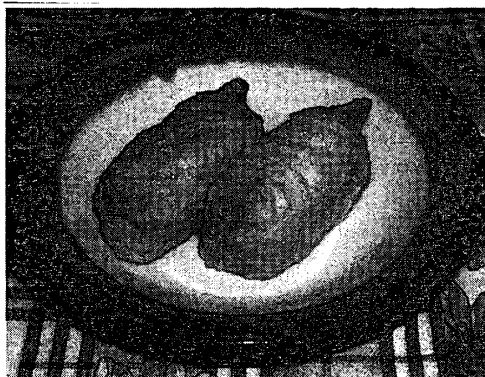
武蔵丘短期大学講師 渡辺喜弘

カスピ海ヨーグルトは、世界の長寿食を研究している京都大学の家森幸男名誉教授が、カスピ海と黒海に挟まれたカフカス地方の長寿国グルジア共和国から、1985年にWHOの国際共同研究として栄養分析のサンプルのために持ち帰ったものが今日までに広まった菌のもととされています。そのカスピ海ヨーグルトは今では全国各地に広まっています。「カスピ海ヨーグルト」の特徴は酸味が少なく、粘りのあるのところにあります。市販されているカップや瓶のヨーグルトは、ほとんどブルガリア菌、サーモフィラス菌やビフィズス菌などの乳酸菌のうち、複数の菌株を種菌として使われます。しかし「カスピ海ヨーグルト」には、市販されているヨーグルトには含まれていないクレモリス菌(学名：*Lactococcus lactis* subsp. *cremoris*)が豊富に含まれ、これが独特の粘り気の素となっています。「カスピ海ヨーグルト」の効果としては、肥満予防、顔の老化防止、免疫力向上、腸の老化防止、糖尿病の予防などに効果があると思われまます。作り方はとても簡単で、種菌が入手できれば自宅で簡単にカスピ海ヨーグルトを作ることができます。牛乳にヨーグルトの種菌を加えて室温で数時間(目安としては8時間)置いておけば粘りのあるヨーグルトができます。その一部を種菌として残しておき、また牛乳を加えれば、菌が死なない限りはエンドレスに作ることができると考えられている。ただし、種菌は放置すると約1カ月で死滅するので注意しましょう。長寿国のヨーグルトであるカスピ海ヨーグルトの菌は常温でよく発育することから、特殊な培養装置を必要とせず、経済的であり、おいしく酸味の少ないことから人気があるのでしょう。



この「カスピ海ヨーグルト」を使って、いつもの味とひと味違う料理を作ってみましょう。

1. 変わりお稲荷



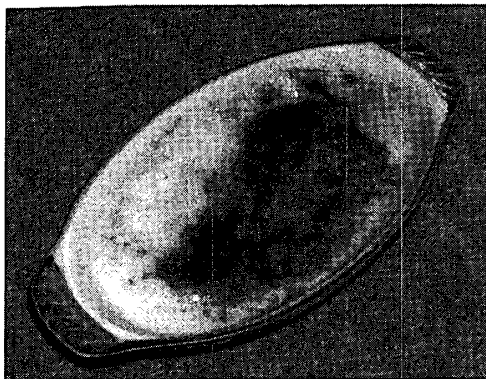
[材料(4人分)]

- ・味つき稲荷 8枚
 - ・しゃり
- | | | | |
|-----------|-------|-----|------|
| ごはん | 320 g | 塩 | 2 g |
| カスピ海ヨーグルト | 50 g | くるみ | 20 g |
| 砂糖 | 20 g | | |

[作り方]

1. ボールにカスピ海ヨーグルト、砂糖、塩を入れよくかき混ぜる。
2. 炊きたてごはんに、1を少しずつ加えてうちわで扇ぎながらごはんを切るように混ぜる。
3. あら熱がとれたら、刻んだくるみを加え、味つき稲荷に入れる。

2. ヨーグルトのポテトグラタン



[材料(4人分)]

・ヨーグルト	100 g	・小麦粉	80 g
・玉ねぎ	1 個	・牛乳	700 g
・サラダ油	5 g	・塩	2 g
・じゃがいも	3 個	・コショウ	0.05 g
・ベーコン	100 g	・パセリパウダー	1 g
・コンソメ	10 g	・パン粉	5 g
・バター	50 g		

[作り方]

1. ジャがいもは皮をむき、一口大に切り下茹でする。
2. ベーコンは1 cmぐらいに切り、玉ねぎは薄くスライスしておく。
3. フライパンに油を入れて玉ねぎを炒めベーコンも加えてさらに炒める。
4. バターと小麦粉を鍋で炒め、牛乳を加えてホワイトソースを作り、1と2を加えコンソメ、塩、コショウで味を調える。
5. さらにヨーグルトを加え、グラタン皿に移し、パン粉とパセリをちらして200℃のオーブンで15分焼く。

3. タンドリーチキン



[材料(4人分)]

・ヨーグルト	100 g	・トマトソース	100 g
・とりもも肉	4 枚	・カレー粉	3 g
・塩コショウ	少々	・マーマレード	30 g

[作り方]

1. とり肉に塩、コショウ、カレー粉をまぶして、ヨーグルト、トマトソース、マーマレードを混ぜたものに2時間ほど漬け込む。
2. 鉄板にオーブンシートを敷き、とり肉をならべ220℃に温めたオーブンで15分焼く。

4. ヨーグルトのカップケーキ



[材料(4人分)]

・バター	60 g	・小麦粉	90 g
・砂糖	45 g	・オレンジの皮のすりおろし	1 個
・卵黄	2 個	・オレンジピール	30 g
・ヨーグルト	60 g	・ベーキングパウダー	小さじ1/2
・メレンゲ			
[卵白	2 個		
[砂糖	50 g		
・ヨーグルトソース			
[砂糖	30 g	オレンジ	1 個
[ヨーグルト	60 g		

[作り方]

1. ボールにバターと砂糖を加え、泡だて器で白くふわふわになるまで混ぜる。
2. その中に卵黄とオレンジの皮、オレンジピールを加えて混ぜる。
3. 別のボールに砂糖と卵白でメレンゲを作る。
4. 2のボールに半分のメレンゲと小麦粉、ベーキングパウダーを粉っぽくなるまで混ぜ合わせる。
5. 残りのメレンゲを泡を消さないように混ぜたら、カップに入れ、170℃のオーブンで15分ほど焼く。
6. あら熱がとれたら出来上がり。

5. ライスペーパーヨーグルト



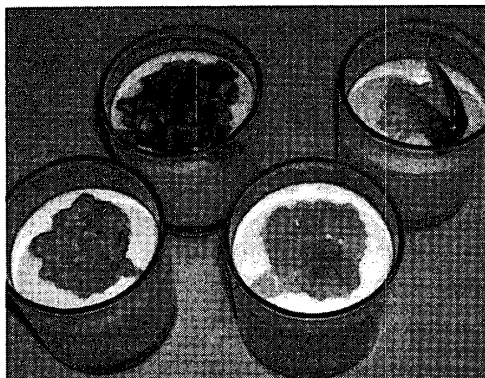
[材料(4人分)]

・ライスペーパー	8 枚	・牛肉	300 g
・油	5 g	・きゅうり	50 g
・ヨーグルト	100 g	・長ねぎ	50 g
・たれ			
[醤油	50 g	すりごま	10 g
[砂糖	20 g	コチジャン	10 g

[作り方]

1. ライスペーパーを霧吹きで、柔らかくしておく。
2. フライパンに油をしき、牛肉を炒め、たれで味つける。
3. きゅうり、長ねぎは千切りにする。
4. ライスペーパーに焼肉と千切り野菜をのせ、ヨーグルトも乗せて巻きあげる。

6. ヨーグルトドリンク



[材料(1人分)]

- ・ヨーグルト 60g
- ・砂糖 10g
- ・牛乳 60g
- ・フルーツ (バナナ、パイナップル、りんご、キウイ等)

[作り方]

1. それぞれのフルーツをミキサーで混ぜてから、ヨーグルト、牛乳、砂糖をくわえて出来上がり。