

海洋深層水で作るプロピオン酸菌仕込みのヨーグルト

〈マハロ シーグルト 作り方説明書〉 作る前に必ずよく読み、大切に保管してください。

ご用意いただくもの

- マハロシーグルト／1袋
- シェイク容器(ネジ蓋・内蓋付)／1個
- マハロ(海洋深層水)／500mL
- 専用シーグルトメーカー

ご使用方法

①シェイク容器を消毒してください。

多機能洗剤等を50～60℃のお湯で溶かし、シェイク容器を2～3時間から1晩浸け置きます。浸け置き後、メラミンスポンジ等でこすって洗い流してください。

シェイク容器に水を3～4cm程入れたら内蓋を軽くのせて、電子レンジ600Wで3～4分程度加熱してください。

- ※電子レンジの種類によって加熱時間は異なります。
- ※ネジ蓋を締めた状態で絶対に加熱しないでください。
- ※金属製のスプーン等を一緒に入れて加熱しないでください。



②シェイク容器内のお湯を捨ててください。

電子レンジで加熱したお湯が、シェイク容器の内側・内蓋に、まんべんなくいきわたるように回しながらお湯を捨ててください。

- ※熱いのでやけどにご注意ください。容器内をふきん等で拭かないでください。
- ※鍋内での煮沸消毒は変形する場合がございますので、おやめください。



③シェイク容器にマハロ(海洋深層水)とマハロシーグルトを入れてください。

シェイク容器にマハロ(海洋深層水)を500mL入れ、マハロシーグルト1袋を全部入れてください。

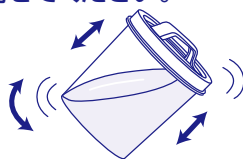
- (1000mLの場合は2袋)
- ※マハロは常温で使用してください。
- ※40℃を超えるお湯や熱湯を使用すると、シーグルトを作る菌が弱るため、出来にくくなる場合があります。
- ※必ず、マハロを先に入れてからマハロシーグルトを入れてください。
- ※シーグルトを先に入れたら、ダマになったりうまく固まらない場合があります。



④マハロ(海洋深層水)とマハロシーグルトをしっかりと混ぜてください。

シェイク容器の内蓋をはめ、ネジ蓋をしっかりと締めてください。ダマができないように上下左右に20回以上よく振ってください。

- ※強くシェイクし過ぎると漏れる場合がございます。



⑤まんべんなく混ざったらシェイク容器を専用シーグルトメーカーに入れ、発酵させてください。

以下の発酵時間を目安に、専用シーグルトメーカーで固まるまで発酵させてください。

発酵方法	設定温度(固定)	発酵時間
専用 シーグルトメーカー	30℃	18時間 (16～22時間)



- ※発酵時間や場所、温度により風味が変化します。
- ※18時間を基準に、なめらかでライトな風味を好まれる方は発酵時間を短くします。
- ※ハードで酸味・クセが強いものを好まれる方は発酵時間を長くします。



⑥固まったら冷蔵庫で冷やしてお召し上がりください。

シーグルトが固まったら、シェイク容器を取り出し、よく冷やしてからお召し上がりください。プレーンな風味ですので、ジャムやはちみつ、フルーツ等をトッピングしてもおいしくお召し上がりいただけます。残ったシーグルトは冷蔵庫に保存し、7日以内にお召し上がりください。

おいしいシーグルトを楽しむための注意事項【発酵について】

- 発酵中にシェイク容器を揺らすと固まりにくくなる場合があります。発酵中は静置して、揺らさないように注意してください。
- 35℃以上が続く場所で発酵を続けると、おいしいシーグルトにならない可能性があります。(発酵の適温は30度です。)
- 固まらない場合は、様子を見ながら最長48時間位まで発酵を続けてください。
- 直射日光のあたる場所や高温になる可能性がある部屋等は避けて発酵してください。
- 小さなお子様の手の届かないところで、必ず静置して発酵させてください。

Q&A

Q 使用前のマハロシーグルトは
どうやって保存すればいいですか？

A ご使用前のマハロシーグルトは高温・多湿及び直射日光を避け、冷暗所で保存してください。

Q 出来上がったシーグルトの
賞味期限はどれくらいですか？

A 出来上がったシーグルトは冷蔵庫で保存してください。7日以内を目途に、なるべくお早めにお召し上がりください。

Q マハロシーグルト1包で、
何食分できますか？

A マハロシーグルト1包で約6食分(1食約90g)できます。

Q シーグルトが固まらないのですが
どうしたらよいですか？

A ■混ぜ方

マハロ(海洋深層水)とマハロシーグルトがよく混ざっていないと固まりにくくなる場合があります。ダマがなくなるようにしっかりと混ぜ合わせてください。

■水の量

マハロ(海洋深層水)の量が多いとシーグルトの仕上がりがゆるくなります。マハロ(海洋深層水)の量にご注意ください。

Q 表面にゼラチンの塊のようなものが
ありますが失敗でしょうか？

A マハロ(海洋深層水)とマハロシーグルトがよく混ざっていないと出来ることがあります。乳たんぱくのカゼインが固まったものですので食べても問題はありません。通常と比べると舌触りが劣るので、気になる方は取り除いてお召し上がりください。