



そ 蘇をつくってみよう

そ こだい にほん にゅうせいひん
蘇は古代の日本でつくられていた乳製品

の1つで、チーズのようなものです。

なら へいあんじだい きそく かぎ ひと
奈良・平安時代、貴族など限られた人し
た きちよう た もの
か食べられない貴重な食べ物でした。

【用意するもの】

材料

牛乳 500ml
(計量カップ(200ml) 2はいと半分)

道具

なべ(直径20cm以上あるものがつくりやすい)
木べら

【注意】

- 火をつかいます。小さいお子さんは、やけどをしないよう、おうちの人といっしょにつくりましょう。
- 長期保存はできません。完成したら冷蔵庫(れいそうこ)にいれ、2~3日で食べきってください。

つくり方

1. なべに牛乳をいれたら、火にかける。(中火)
2. 牛乳の色が変わり、やわらかいチーズのようなかたまりができるまで、ひたすらゆっくりと木べらでなべをかきまわす。
(手をやすめないこと・焦(こ)がさないようにすること)

【なべの中の変化】

- 5分くらいで湯気が立ちはじめ、15分から20分するとふっふっ(ふっとう)沸騰し、なべ底が見えはじめます。
 - さらに5分から10分ほど煮詰(にっ)めると、牛乳の色が白からうすい黄色に、さらさらした液体(えきたい)→とろりとした液体→やわらかいクリーム状の固体へとかわります。
3. なべからとりだし、平(たい)らな器(うつわ)やラップの上(あつさ)で厚さ1cmほどにのばしてさます。
 4. 冷めたら1cm角に切りわけて完成。

ポイント

- とにかく時間をかけて木べらでなべをかきまわし続けてください。飽(あ)きずに最後までやりとげる、根気強さが大切です。
- 火の前で作業するので暑くなります。気温が高い日につくる時は注意してください。
- 小さな(幅がせまい)なべでつくると、レシピよりもなべ底が見えたり、かたまりがつくられるまでに時間がかかります。また、沸騰して牛乳がふきこぼれそうになったら、火の強さを調節してください。