

ヨーグルトがいつもと違う!?

予約登録で毎週利用していただいている方も多いヨーグルトですが、開けてみたら水分が溜まっていたり、ドロドロになっていたりと「これって大丈夫かな?」と思ったことはありませんか?今回は、そんなヨーグルトについてのお話です。

●ヨーグルトに溜まっている水分は何?

ヨーグルトは牛乳のたんぱく質であるカゼインが乳酸菌の働きによって固まってきたもので、この固まりをカードと言います。長時間の振動や衝撃を受けると固まっていたカードが徐々に崩れ、ヨーグルトの中に含まれているホエー(乳清)と呼ばれる水分が出てきます。

ホエー(乳清)は乳成分の一部であり、たんぱく質やミネラル、ビタミンを豊富に含んでいるので捨てるに食べることをおすすめします。

また、振動や衝撃によって出てきた水分(ホエー(乳清))と固形部分が混ざることによってドロドロの状態になってしまうこともあります。一度崩れると、元には戻らないので食感は異なりますが、食べても問題はありません。

ただし、いつもと違う味、臭いがすると感じたら腐敗の可能性もあります。食べるのをやめ、処分してください。

●保存の3つのポイント!

① 冷蔵庫内の保管場所に注意

冷蔵庫のドアポケットにヨーグルトを入れると、ドアを開閉するたびに振動が加わってしまうので、避けるのをおすすめします。また、冷蔵庫上段などの冷気の吹き出し口の近くにもご注意ください。凍結した時に組織が壊れ、乳と水分(ホエー)が分離してしまい、解凍した時にその水分(ホエー)が多量に出てしまいます。

② 保管温度に注意

保管温度が高いと乳酸菌の働きが活発になり、発酵が進んでしまいます。そうすると、酸味が強くなる、水分(ホエー)が分離する原因となるので、10℃以下で冷蔵保存してください。

③ 開封したらなるべく早く食べきる

日数が経過すると、温度上昇と同じく、発酵が進んでしまい、酸味が強くなったり、水分(ホエー)は分離しやすくなったりします。開封後は、蓋をしっかりと閉め、表示の期限に関係なくなるべく早く食べきるようにしてください。

東海コープ
ホームページに
「おいしくって、
安全なおはなし」の
バックナンバーが
あります。



2022年
12月1週
(49号)

東海コープからの

おいしくって、
安全なおはなし

