



ちよつと勉強室 NO.41

今回のテーマは **ヨーグルト** を知る!

(1) ヨーグルトの基礎知識

ヨーグルトは古くから世界中で食されてきた発酵乳の一種で、牛・山羊・羊・馬・ラクダ等の乳をそのままあるいは濃縮した後、発酵させたものです。日本では、乳等省令により「乳またはこれと同等以上の無脂乳固形分を含む乳等を乳酸菌または酵母で発酵させ、糊状または液状にしたものまたはこれらを凍結したものをいう」と定義され、無脂乳固形分8.0%以上で乳酸菌数(または酵母数)1,000万/ml以上のものと規定しています。また、国際的に「ヨーグルト」と称するには、「ブルガリア菌とサーモフィルス菌を使用し、発酵させかつ製品になっても生きていること。」と定められています。「ヨーグルト」はトルコの言葉で、「ヨグ」が硬い「ルト」が乳の意味を持ちます。

ヨーグルトはお腹に良い等といわれ、特定保健用食品に指定されているものもあります。かつては乳酸菌が腸内で増殖して悪玉菌を抑えるといわれた事がありましたが、実際は、殆どが胃液や胆汁により死滅してしまうため、現在は乳酸菌の持つ何らかの成分が人体に有益に働き、便秘改善をしたり、ガンに対する抑制作用に繋がると考えられています。

(2) ヨーグルトの種類

製造方法により、5つのタイプに分けられます。

・静置型ヨーグルト(後発酵タイプ) = 乳原料を容器内で発酵させてそのまま製品化したもの。

①プレーンヨーグルト…牛乳を乳酸菌で発酵させただけのもので、そのまま食用とするだけでなく、料理に利用できます。

②ハードヨーグルト…寒天やゼラチンを加えて固めたもので、一般的に砂糖や香料を加え、食べやすくしてあります。

・攪拌型ヨーグルト(前発酵タイプ) = 乳原料をタンク内で発酵させ、別の容器に入れ、製品化したもの。

③ソフトヨーグルト…スプーンにうまくのるように粘度が調整され、軟らかい凝固の状態となっていて、発酵後カードを粉碎し、果肉やジャム等を加えたもの。

④ドリンクヨーグルト…ソフトヨーグルトよりも更に軟らかく、均質化を行い飲みやすくした低粘性の液状のもの。果汁などを混合したものもあります。

⑤フローズンヨーグルト…昭和54年の乳等省令で認められた比較的新しいもので、ヨーグルトを凍結させたもの。ソフト・ハード・ムースの3種があり、ハードが一般的です。



(3) 世界のヨーグルト

「ヨーグルト」の名がトルコから発祥したことからいえるように、乳を発酵させる技術をいち早く開発したのはブルガリアも含む中近東地域で、やがて世界に広がり、その土地と風土に合った菌による発酵乳が生まれました。

アラブ地方 = ラクダの乳を使用したものが多く、酸性の強いカーリス。

トルコ地方 = 山羊・羊・牛の乳を使用し、酸っぱくしたヨーグルトを山羊革製の袋に入れ、攪拌し、脂肪と分離させたアイラン。

北欧地方 = 粘質多糖をつくるクレモリス菌が主要乳酸菌となる、納豆のように糸を引くヴィリー、ラングフィル、テッテ等。

東欧地方 = アルコールを含み、日本でも一時ブームになったコーカサスのケフィールや、紀元前2,500年には既に作られていたという、馬乳からの酸味が強い乳酒クミス等。