

# YOGHURT MAKER RECIPE BOOK

ヨーグルトメーカー レシピブック

500mLの牛乳パックが  
そのまま入れられる!



## 飲むヨーグルト

### 容器で調理する場合の設定

温度 30℃ / タイマー 8 時間

#### 【食材】

牛乳 / 900mL  
スターター(市販の飲むヨーグルト) / 100mL

#### 【作りかた】

- ①使用する容器類をよく洗い熱湯消毒します。
- ②牛乳 200mL (牛乳パックの場合は 500mL をそのまま) とスターター 100mL (牛乳パックの場合は 50mL) を容器または牛乳パックに入れ、泡立てないようによく混ぜます。
- ③容器の場合は残りの牛乳 700mL を入れ、泡立てないようによく混ぜます。  
※スターターが十分に混ざっていないとダマができる場合があります。
- ④容器ふたをかぶせ (牛乳パックの場合は上部の貼り合わせ部を閉じ、外ふた取っ手の向きと合わせ) 外ふたをかぶせます。
- ⑤温度とタイマーを設定し、調理を開始します。
- ⑥調理が終わったらよく混ぜて冷蔵庫で冷やします。

#### 【調理のポイント】

できあがった飲むヨーグルトのとろみが弱く感じる場合は、温度を高く設定し、スターターの量を 1 割程度増やして調理します。とろみが強く感じる場合は、温度を低く設定し、スターターの量を 1 割程度減らして調理します。

#### 【注意事項】

牛乳とスターターの種類や組み合わせによっては、うまく調理できない場合があります。うまく調理できない場合は、使用する牛乳、スターターの種類や組み合わせをかえて調理してください。

### 牛乳パックで調理する場合の設定

温度 32℃ / タイマー 8 時間

#### 【食材】

牛乳 / 500mL  
スターター(市販の飲むヨーグルト) / 50mL



## プレーンヨーグルト

### 容器で調理する場合の設定

温度 40℃ / タイマー 7 時間

#### 【食材】

牛乳 / 1000mL  
スターター(市販ヨーグルト) / 100g

#### 【作りかた】

- ①使用する容器類をよく洗い熱湯消毒します。
- ②牛乳 200mL (牛乳パックの場合は 500mL をそのまま) とスターター 100g (牛乳パックの場合は 50g) を容器または牛乳パックに入れ、泡立てないようによく混ぜます。
- ③容器の場合は残りの牛乳 800mL を入れ、泡立てないようによく混ぜます。  
※スターターが十分に混ざっていないとダマができる場合があります。
- ④容器ふたをかぶせ (牛乳パックの場合は上部の貼り合わせ部を閉じ、外ふた取っ手の向きと合わせ) 外ふたをかぶせます。
- ⑤温度とタイマーを設定し、調理を開始します。
- ⑥調理が終わったら冷蔵庫で冷やします。

#### 【調理のポイント】

固まりが弱い場合は、1～2時間程度調理を延長してください。

## カスピ海ヨーグルト



### 容器で調理する場合の設定

温度 27℃ / タイマー 7 時間

### 【食材】

牛乳 / 1000mL  
スターター(市販ヨーグルト) / 100g

### 【作りかた】

- ①使用する容器類をよく洗い熱湯消毒します。
- ②牛乳 200mL (牛乳パックの場合は 500mL をそのまま) とスターター 100g (牛乳パックの場合は 50g) を容器または牛乳パックに入れ、泡立てないようによく混ぜます。
- ③容器の場合は残りの牛乳 800mL を入れ、泡立てないようによく混ぜます。  
※スターターが十分に混ざっていないとダマができる場合があります。
- ④容器ふたをかぶせ (牛乳パックの場合は上部の貼り合わせ部を閉じ、外ふた取っ手の向きと合わせ) 外ふたをかぶせます。
- ⑤温度とタイマーを設定し、調理を開始します。
- ⑥調理が終わったらよく混ぜて冷蔵庫で冷やします。

### 【調理のポイント】

カスピ海ヨーグルトは調理時の設定温度が低いため、食材の温度や夏季など設定温度よりも本体周辺温度が高いとうまく調理できない場合がありますので注意してください。

### 牛乳パックで調理する場合の設定

温度 30℃ / タイマー 7 時間

### 【食材】

牛乳 / 500mL  
スターター(市販ヨーグルト) / 50g

## ケフィアヨーグルト

### 容器で調理する場合の設定

温度 25℃ / タイマー 24 時間

### 【食材】

牛乳 / 1000mL  
(市販)ケフィアヨーグルト粉末種菌 / 2g

### 【作りかた】

- ①使用する容器類をよく洗い熱湯消毒します。
- ②牛乳 200mL (牛乳パックの場合は 500mL をそのまま) とケフィアヨーグルト粉末種菌 2g (牛乳パックの場合 1g) を容器または牛乳パックに入れ、泡だてないようによく混ぜます。
- ③容器の場合は残りの牛乳 800mL を入れ、泡だてないようによく混ぜます。  
※種菌が十分に混ざっていないとダマができる場合があります。
- ④容器ふたをかぶせ (牛乳パックの場合は上部の貼り合わせ部を閉じ、外ふた取っ手の向きと合わせ) 外ふたをかぶせます。
- ⑤温度とタイマーを設定し、調理を開始します。
- ⑥調理が終わったら冷蔵庫で冷やします。

### 【調理のポイント】

ご使用される市販の粉末種菌によって分量や温度、タイマーの設定時間が、異なりますので、市販の粉末種菌の取扱説明書の指示に従って調理してください。

### 牛乳パックで調理する場合の設定

温度 27℃ / タイマー 24 時間

### 【食材】

牛乳 / 500mL  
(市販)ケフィアヨーグルト粉末種菌 / 1g



## ローストビーフ

温度 60℃ / タイマー 3 時間

●容器と容器ふたの熱湯消毒は必要ありません。

### 【作りかた】

- ①冷蔵庫から取り出した牛モモ肉に塩こしょうをすり込み、室温で常温に戻します。
- ②フライパンで牛モモ肉の全表面に焼き色を付けます。
- ③粗熱を取ったあと、チャック付きの食品保存袋に入れ、チャックを閉じます。このとき、空気抜きができるように少しチャックを開けておきます。
- ④鍋などに、食品保存袋が沈められるくらいの水を入れます。
- ⑤牛モモ肉を入れた食品保存袋をチャック側を上にして鍋に入れ、水が入らないように袋の中の空気を抜きます。
- ⑥容器に⑤を入れ、60℃～65℃のお湯を1000mLの目盛りまで入れます。
- ⑦容器ふたを取り付けて本体にセットし、外ふたをかぶせます。
- ⑧温度とタイマーを設定し、調理を開始します。
- ⑨調理が終わったら、食品保存袋から牛モモ肉を取り出し、お皿などに移します。
- ⑩粗熱を取ったあと、ラップで包んで1時間程度冷蔵庫で冷やします。
- ⑪冷蔵庫から取り出して、薄く切ります。

### 【調理のポイント】

- 食品保存袋の空気は、できるだけ抜きます。空気が多く残っていると、牛モモ肉に熱が伝わりにくくなって、うまく調理できないことがあります。
- ※調理したあとは、必ず容器と容器ふたをお手入れしてください。

### 【食材】

牛モモ肉(塊) / 300g  
塩こしょう / 少々  
お湯 (60～65℃) / 適量



## サラダチキン

温度 65℃ / タイマー 3 時間

●容器と容器ふたの熱湯消毒は必要ありません。

お湯 (60～65℃) / 適量

### 【作りかた】

- ①冷蔵庫から取り出した鶏モモ肉の皮と脂肪を取り除きます。
- ②鶏モモ肉に塩こしょうをすり込み、室温で常温に戻します。
- ③フォークなどで鶏モモ肉の全体に穴を開けたら、チャック付きの食品保存袋に入れ、チャックを閉じます。このとき、空気抜きができるように少しチャックを開けておきます。
- ④鍋などに、食品保存袋が沈められるくらいの水を入れます。
- ⑤鶏モモ肉を入れた食品保存袋をチャック側を上にして鍋に入れ、水が入らないように袋の中の空気を抜きます。
- ⑥容器に⑤を入れ、60℃～65℃のお湯を1000mLの目盛りまで入れます。
- ⑦容器ふたを取り付けて本体にセットし、外ふたをかぶせます。
- ⑧温度とタイマーを設定し、調理を開始します。
- ⑨調理が終わったら、食品保存袋から鶏モモ肉を取り出し、お皿などに移します。
- ⑩粗熱を取ったあと、ラップで包んで1時間程度冷蔵庫で冷やします。
- ⑪冷蔵庫から取り出して、薄く切ります。

### 【調理のポイント】

- 鶏モモ肉にフォークなどで穴を開けることで、中まで熱が伝わりやすくなります。
  - 食品保存袋の空気は、できるだけ抜きます。空気が多く残っていると、鶏モモ肉に熱が伝わりにくくなって、うまく調理できないことがあります。
- ※調理したあとは、必ず容器と容器ふたをお手入れしてください。







## 京風白みそ

温度 60℃ / タイマー 8 時間

### 【食材】

塩 / 30g 煮汁 / 200mL  
乾燥大豆 / 100g 米麹(乾燥麹) / 200g

※上記分量は無添加調理のため、早めに使い切れる分量です。

### 【作りかた】

- ①使用する大豆の3倍程度の水に、大豆を12時間以上ひたします。
- ②圧力なべに大豆がかくれるくらいの水を入れ、20～60分煮ます。
- ③煮汁を別容器に移します。
- ④大豆が熱いうちにペースト状にすりつぶします。
- ⑤ほぐした米麹とすりつぶした大豆と煮汁と塩を容器に入れてよく混ぜます。

※米麹や塩を手で触るときは、よく手を洗ってください。

- ⑥容器ふたをかぶせ本体にセットし、外ふたをかぶせます。
- ⑦温度とタイマーを設定し、調理を開始します。
- ⑧調理が終わったら冷蔵庫で冷やします。

### 【調理のポイント】

調理後、もう一度すりつぶすとペースト状のみそになります。

## 納豆

温度 45℃ / タイマー 24～48時間

### 【食材】

大豆 / 300g  
市販のパック納豆 / 1/4包

【用意するもの】 ガーゼまたは通気性のよいふきん

### 【作りかた】

- ①使用する大豆の3倍程度の水に、大豆を12時間以上ひたします。
- ②圧力なべに大豆がかくれるくらいの水を入れ、20～60分煮ます。
- ③大豆が熱いうちに煮た大豆と市販の納豆1/4包を容器に入れてよく混ぜます。
- ④容器ふたをかぶせず本体にセットします。
- ⑤ガーゼまたは通気性のよいふきんを本体にかぶせ、その上から外ふたをずらしてかぶせます。  
※納豆を発酵させるためには空気が必要です。容器ふたを使用しないでください。
- ⑥温度とタイマーを設定し、調理を開始します。  
※調理時間が長いほど発酵が進みます。お好みに合わせて調節してください。
- ⑦調理が終わったらよく混ぜて、冷蔵庫で1～2日寝かせます。



## 塩 麴 食材に旨みをプラスする万能調味料

温度 60℃ / タイマー 6 時間

### 【食材】

塩 / 60 g 水 / 300 mL

米麴 (乾燥麴) / 200 g

※上記分量は無添加調理のため、早めに使い切れる分量です。

### 【作りかた】

①よくほぐした塩と米麴と水を容器に入れてよく混ぜます。

※塩や米麴を手で触るときは、よく手を洗ってください。

②容器ふたをかぶせ本体にセットし、外ふたをかぶせます。

③温度とタイマーを設定し、調理を開始します。

④調理が終わったらよく混ぜて冷蔵庫で冷やします。

※指で麴がつぶれるくらいになったらできあがりです。



## 醤油 麴 深い旨みとコクの醤油麴

温度 60℃ / タイマー 6 時間

### 【食材】

醤油 / 200 mL 水 / 100 mL

米麴 (乾燥麴) / 200 g

※上記分量は無添加調理のため、早めに使い切れる分量です。

### 【作りかた】

①よくほぐした米麴と、醤油と水を容器に入れてよく混ぜます。

※米麴を手で触るときは、よく手を洗ってください。

②容器ふたをかぶせ本体にセットし、外ふたをかぶせます。

③温度とタイマーを設定し、調理を開始します。

④調理が終わったらよく混ぜて冷蔵庫で冷やします。

※指で麴がつぶれるくらいになったらできあがりです。

## 甘酒 お砂糖をつかわない優しい甘さの甘酒

温度 60℃ / タイマー 6 時間

### 【食材】

お米 / 約 150g (1合)  
水 (炊飯用) / 400mL  
米麴 (乾燥麴) / 200g  
ぬるま湯 (約30℃) 440mL

### 【作りかた】

- ① ご飯を炊いて、手で触れる程度まで冷まします。  
※炊飯用の水を多めに入れてやわらかいご飯を炊いてください。  
(上記分量を参照)  
※ご飯を手で触るときは、よく手を洗ってください。
- ② 冷ましたご飯とよくほぐした米麴を入れ、ぬるま湯(約30℃)を容器に入れてよく混ぜます。  
※米麴を手で触るときは、よく手を洗ってください。
- ③ 容器ふたをかぶせ本体にセットし、外ふたをかぶせます。
- ④ 温度とタイマーを設定し、調理を開始します。
- ⑤ 調理が終わったら冷蔵庫で冷やします。



## 発酵食で腸内環境を整えるサポート



<お願い>  
使いかたやご使用上の注意については取扱説明書を参照してください。

健康と美容に気を遣う人たちの間で「発酵食品」が話題になっています。身体に良い働きをする菌を積極的に食事から取り入れ、さらに自分の腸内に住んでいる良い菌(善玉菌)を育てて、腸内環境を整えます。腸内環境が整うと、代謝を上げるなどの効果があると一般的に言われています。「発酵習慣」で更に美しく健康に過ごしましょう。

※全ての人に効果があるものではありません。

**YAMAZEN**