



レシピを監修していただいた先生のご紹介



早坂 具美子先生

家族が喜んでくれるような食卓づくり～「楽しく簡単に」をコンセプトにキッチンスタジオ「具楽」を主宰。日本フードコーディネーター協会(JFCA)認定。フードアナリスト、豆腐マイスター等資格取得。レシピ開発、講演活動、CM撮影、商品撮影、雑誌・書籍への料理掲載、テレビ、ラジオへの出演多数。



遠藤 さゆり先生

フードyling、レシピ開発や撮影、テレビ番組のフードコーディネートを担当。日本フードコーディネーター協会(JFCA)認定2級を所持。2012年より早坂具美子氏に師事。



寺山 摩由加先生

フードコーディネーター、ナチュラルフードコーディネーター、調理師。親子料理教室主宰。テレビ撮影、CM撮影、企業へのレシピ提供。2015年より早坂具美子氏に師事。

アイリスオーヤマ株式会社 **0120-311-564**
〒980-8510 仙台市青葉区五橋 2丁目12番1号
ホームページ <http://www.irisohyama.co.jp/>
Webからのお問い合わせは <http://www.irisohyama.co.jp/support/> FAXでのお問い合わせは(通話料無料) **0800-888-2600**



美容と健康に! 自宅でオリジナル発酵料理

ヨーグルトメーカー

素材と種菌を混ぜて入れるだけ。手軽においしく発酵ライフ!

自動メニュー
自動メニューで調理可能



もくじ

自家製ヨーグルト	3
カスピ海ヨーグルト	4
クリームチーズでオープンサンド (ギリシャヨーグルト*)(クリームチーズ) <small>※ホエーが作れます</small>	5・6
やわらかタンドリーチキン (ヨーグルトメーカーで天然酵母)	7
ヨーグルト	
天然酵母チバパン	8
ヨーグルト漬物・ホエーパンケーキ	9
飲むヨーグルト・レアチーズケーキ	10
麹	
簡単甘酒	11
ごまと甘酒のブラマンジェ・甘酒まんじゅう	12
塩麹・醤油麹	13
豚肉とビーンズ3種の白ワイン煮・鶏のから揚げ	14
西京味噌・白身魚の自家製西京焼き	15
納豆	16
その他発酵食品	
水キムチ	17
モロッカンサラダ(塩レモン)	18
フルーツビネガー	19
梅シロップ	20



自家製ヨーグルト

自動
メニュー

約9時間

○材料

牛乳……………900mL
市販ヨーグルト……………100g

500mLでも
作れます

牛乳……………450mL
市販ヨーグルト……………50g

※1000mLでの調理の際は、牛乳パックをおすすめします。

カスピ海ヨーグルト

自動
メニュー

約9時間

○材料

牛乳……………900mL
市販カスピ海ヨーグルト……………100g

500mLでも
作れます

牛乳……………450mL
市販カスピ海ヨーグルト……………50g

※1000mLでの調理の際は、牛乳パックをおすすめします。

○作り方

- 1 指定量の牛乳が入った牛乳パックに、市販のカスピ海ヨーグルトを入れて、よく混ぜ合わせる。
- 2 自動メニューを選択して、スタートボタンを押す。



自家製ヨーグルトで

ギリシャヨーグルト

○材料

自家製ヨーグルト……………適量
(または市販のヨーグルト)

○作り方

- 1 消毒した付属の水切りカップにコーヒー フィルターまたはキッチンペーパーを広げヨーグルトを入れ、ホエーが落ちてこなくなるまで水切りする。

※半日以上、冷蔵庫でしっかり水気を切る。



カップや専用付属容器で
水切りできます。

水切りした後の液体(ホエー)も
活用しましょう!

ホエーとは?

ホエー(乳清)とは、水切りヨーグルトを作った時にできる黄色い水分。
ヨーグルトの上に溜まっているものも
ホエーです。タンパク質やビタミンが
多く含まれ、健康や美容にも効果的!



⇒活用レシピP9ホエーバンケーキ



ギリシャヨーグルトで

クリームチーズ

○材料

ギリシャヨーグルト……………適量
(水切りヨーグルト)
塩……………極少量

○作り方

- 1 ギリシャヨーグルトに塩を入れ密閉容器にラップを敷きチーズを形成する。



パーティにも
ぴったり!

クリームチーズでオープンサンド

○材料

自家製クリームチーズ……各大さじ1／パン……各1枚
※写真左から(イチジク…1/8個／紫キャベツのマリネ…大さじ1／エンダイブ…適量／ブラックベッパー…適量)
(ママラードジャム…小さじ1／オレンジ…適量／チャービル…適量／ピンクベッパー…適量)
(生ハム…2枚／アボカド…1/4個)
(温泉卵の卵黄…1個／トレビス…適量／ブラックベッパー…適量／薄切りのオリーブ…適量)



自家製ヨーグルトで

天然酵母で

やわらかタンドリーチキン

○材料

- 鶏もも肉·····2枚(約500g)
塩·····適量

<漬けたれ>
自家製ヨーグルト···100g ケチャップ·····40g
カレー粉·····大さじ1強 おろしにんにく···1片(10~15g)
ガラムマサラ···大さじ1強 おろし生姜·····1片

○作り方

- 1 鶏もも肉は下処理をし、一口大に切る。
- 2 漬けたれを保存容器に入れ混ぜ、1を入れ1時間以上漬け込む。(冷蔵庫に入れ一晩寝かせるとさらに良い)
- 3 2の表面の漬けたれを拭き、210℃に熱したオーブンで10分、皮目を上にし、更に5分焼く。

Point!

好みでイタリアンパセリやレモンを絞っていただけます。
フォカッチャやパンにはさんでもおいしくいただけます。

天然酵母

○材料

- 市販の天然酵母·····100g
ぬるま湯(約30℃)·····200mL

○作り方

- 1 清潔な専用容器にぬるま湯を入れ、天然酵母を振り入れたら、おから状になるまでゆっくりかき混ぜる。
- 2 専用容器に内ぶたをはめ、ネジぶたをしっかりと閉めた後、本体に入れて外ぶたをする。
- 3 **温度は27~29℃、タイマーを24時間に**セットし、スタートボタンを押す。
- 4 液状になり、お酒のような香りが立ったら、生種のできあがり。冷蔵庫に保管して1週間程度で使い切る。

Point!

天然酵母とぬるま湯は1:2の割合。(粉に対しての生種の使用量は約1割なので、あまり作りすぎない様に。)時間が経つにつれて力が弱くなるので、早めに使い切りましょう。



応用!

天然酵母パン

○材料

- 強力粉·····200g 塩·····3g
天然酵母 生種·····20g 水·····125mL
上白糖·····15g

○作り方

- 1 ボウルに水以外の材料を全て入れ、最後に水を加えて、生地がなめらかになるまでよく捏ねる。(10~15分程度)
- 2 生地を丸くまとめてからボウルに戻し、ラップなどをかぶせて暖かい場所で一次発酵させる。(生地が約2倍に膨らむまで)
- 3 手で叩きガス抜きをして8等分し丸める。切り口を休ませるためにベンチタイムをとる。(20分程度)
- 4 べたつく様だったら打ち粉をしながら丸く成型する。天板にのせて**発酵機能30℃で70~90分**で二次発酵させる。
- 5 200℃に予熱したオーブンで5分、扉を開けずに温度を180℃に下げて10分焼く。

Point!

天然酵母なのでべたつきがひどいときは水の量を減らしてください。発酵もとても緩やかなので、インスタントライーストなどに比べたらかなり時間がかかりますが、香りの良さは抜群です。



自家製ヨーグルトで

ヨーグルト漬物

○材料

自家製ヨーグルト 450~500g
塩 20~25g
お好みの野菜 500g程度

○作り方

- 容器にヨーグルトと塩を混ぜ合わせてヨーグルトの漬物床を作る。
- 野菜に塩(分量外)を振り、汁気が出たら1に入れて漬け込む。冷蔵庫で保管次の日が食べごろです。
- 食べる前に軽く水洗いし、食べやすい大きさに切る。

Point!

塩分は5%程度を目安にしてください。
発酵が進んだものがお好きな方は3~4日が食べごろです。
野菜の他に切身の魚や肉を漬けても美味しいです。



ホエーで

ホエーパンケーキ

○材料 6~8枚分

市販のホットケーキミックス 150g
ホエー 100mL
お好みのフルーツソース 適量
お好みのヨーグルト 適量
ミント 少々
お好みのフルーツ 適量

○作り方

- ボウルにホットケーキミックス、ホエーを混ぜ合わせて生地を作る。
- フライパンにキッチンペーパーで油をなじませ、フライパンが温まったら濡れふきに置き、一度熱を冷まし、再び火にかけ弱火で1の生地を流し焼く。
- 2を皿に盛り、カットしたフルーツとミント、フルーツソース、ヨーグルト等を乗せ完成。

Point!

ホエーのみで卵も使わないで作れるパンケーキ。もちり、フワフワなパンケーキになります。ホエーに含まれる酸がベーキングパウダーに働きかけ、膨らみます。

飲むヨーグルト

自動
メニュー

約8時間

○材料

牛乳 900mL
飲むヨーグルト 100mL

500mLでも
作れます

牛乳 450mL
飲むヨーグルト 50mL

○作り方

- 牛乳に飲むヨーグルトを入れ、スプーン等でよくまぜる。
 - ※材料は冷蔵庫から出した後、すみやかに使用して温まらないようにする。
 - 2 自動メニューを選択して、スタートボタンを押す。
 - 出来上がったらスプーンでよく混ぜ、冷蔵庫で冷やして完成。
- ※必ず牛乳パックで調理してください。

Point!

砂糖やフルーツソース、オリゴ糖などでお好みの甘さに調整してください。



応用!

飲むヨーグルトで

簡単レアチーズケーキ



○材料

飲むヨーグルト 240mL
クリームチーズ 50g
粉ゼラチン 5g
水 大さじ2
フルーツソース、フルーツ お好みでトッピング

○作り方

- 粉末ゼラチンを80°C前後の水(大さじ2)で良く溶かす。
- クリームチーズを電子レンジで柔らかくする。600Wで20~30秒程度。
- 2に飲むヨーグルトを少しづつ入れては混ぜ、入れては混ぜを繰り返し、全量混ぜ入れる。
- 1のゼラチン液に3を入れ良く混ぜ合わせる。
- 容器に入れて冷蔵庫でよく冷やす。

簡単甘酒 自動メニュー 約9時間

○材料
ごはん(炊飯済み)………300g(約1合分)
乾燥米麹……………200g
熱湯……………250mL
水……………150mL

○作り方
1 米麹のかたまりを丁寧にほぐす。
2 清潔な専用容器にごはんと熱湯を入れ、しっかりかきませる。ごはん全体に粘りが出てなじんだら、水を加えて温度を下げる。
3 2に1を入れ、さらに混ぜる。
4 ふたをしっかりと閉め、**自動メニュー**を選択して、スタートボタンを押す。タイマーが終了したら、殺菌したスプーンでよくかき混ぜる。

Point!
わざわざ生米でおかゆを炊くより簡単に出来ます。
熱湯に気をつけて作業してください。

『甘酒にプラスしてアレンジ!』



ひんやり 甘酒

○材料
甘酒……………大さじ3
水……………大さじ1
氷……………適量



甘酒ミルク

○材料
甘酒……………大さじ3
牛乳……………80ml

Point!
豆乳やヨーグルトでも美味しく召し上がれます。
フルーツを入れてさらにアレンジ!



ごまと甘酒のブラマンジエ



○材料

甘酒……………60mL
無調整豆乳……………300cc
白または黒練りごま……………大さじ1
ゼラチン……………5g
生クリーム……………150ml
ブランデー……………少々
くろみつ、甘酒……………好みでトッピング

○作り方

- 鍋に甘酒と生クリーム以外の材料を入れ
ダメがないように混ぜる。
- 中火にかけ、全ての材料を煮溶かしながらよく混ぜる。このとき加熱しすぎないように注意する。
- ボウルに2をざるでこしてから入れ、甘酒と生クリームも加えてさらに混ぜる。粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- お好みで黒みつや甘酒をかけて完成。



甘酒まんじゅう

○作り方

- ぬるま湯を入れたボウルに甘酒とドライイーストを入れ混ぜておく。
- 別のボウルにふるった強力粉と塩を入れて混ぜ、1を加える。生地温度が人肌くらいに上がるよう10分ほどこねる。
- 生地を6等分にして丸め、手のひらで平たく広げてつぶあんを包む。
- クッキングシートなどにのせ、30℃で30分おいて発酵させる。
- 蒸し器に入れ、中火で30分蒸す。(炊飯器の蒸しモード30分でも可) 加熱を止めて3分蒸らしてから取り出し完成。

○材料

甘酒……………60mL
強力粉……………150g
塩……………ひとつまみ
ドライイースト……………2g
ぬるま湯……………70cc
つぶあん……………適量





醤油麹

○材料

麹 200g
醤油 300mL
水 50mL

○作り方

- 麹は粒を一粒ずつほぐす。
- 専用容器に1の麹、水、醤油を混ぜ合わせ、
温度を60°C、タイマーを6時間にセットし、
スタートボタンを押す。
- タイマーが終了したら、よくかき混ぜ、
冷蔵庫で保管する。

※冷蔵庫で寝かせながら、たまにかき混ぜる。
お早めにお召し上がりください。



塩麹

自動
メニュー

約8時間

○材料

麹 200g
塩 60g
水 300mL

○作り方

- 麹は粒を一粒ずつほぐす。
- 専用容器に1の麹、水、塩を混ぜ合わせ、
自動メニューを選択して、
スタートボタンを押す。
- タイマーが終了したら、よくかき混ぜ、
冷蔵庫で保管する。

※冷蔵庫で寝かせながら、たまにかき混ぜる。
お早めにお召し上がりください。



豚肉とビーンズ3種の白ワイン煮

○材料

豚ロース肉とんかつ用 2枚
塩麹 小さじ2
サラダ油 大さじ1
白ワイン 50mL
ゆで卵 2個
<ビーンズ3種>
そら豆 20粒(100g)
スナップえんどう 20さや(100g)
グリンピース 55g
塩麹 小さじ1

○作り方

- 豚ロース肉は筋切をし、塩麹を両面に塗って、
30分~1時間置いておく。
- スナップえんどうは筋を取り、そら豆はさやから出
し、グリンピースと一緒にボウルに合わせ、塩麹
で和える。
- フライパンでサラダ油を熱し、1の肉の両面を強
火でこんがりと焼く。2を加えて白ワインを入れフ
タをして5~6分加熱する。



鶏のから揚げ

○材料

鶏もも肉 1枚
醤油麹 大さじ2
酒 大さじ2
しょうが 1片
にんにく 1片
片栗粉 適量
揚げ油 適量

○作り方

- 鶏もも肉は余分な脂肪を包丁で切り落とし、水気をふき取り一口大に切っておく。
- ボウルに醤油麹、酒、すりおろしたしょうが
とにんにくを混ぜ合わせ、1を加え1時間
ほど漬け込む。
- 2に片栗粉をまぶし、170°Cの油で火が
通るまで揚げる。

Point!

醤油麹をつかうことで
鶏肉が冷めても柔らかくできます。



西京味噌

応用!

白身魚の 自家製西京焼き

○材料

乾燥大豆	100g
米麹	200g
塩	30g

○作り方

- 1 乾燥大豆をよく洗い、たっぷりの水(豆の3~4倍)に一晩浸す。
- 2 1の水を捨て、圧力鍋に豆が隠れるくらいの水をいれて沸騰させ、アカをすくい、蓋を閉め、高圧に達してから、20分煮る。
→指でつまんで簡単に潰れるくらいの柔らかさ。
- 3 米麹と塩を袋に入れ、米麹を一粒ずつほぐす。
- 4 2の煮汁を200mL別の容器にとる。
- 5 熱いうちに、水気を切った大豆をフードプロセッサーなどでペースト状にすりつぶす。消毒した専用容器に3の米麹・塩、煮汁(200mL)、ペースト状の大さじ1を入れよくかき混ぜる。**温度を60°C、タイマーを8時間に**セットし、スタートを押す。
出来上がったら、密閉容器に入れ、空気が入らないようラップをかぶせ冷蔵庫で保存する。→滑らかな舌触りにする場合は、出来上がった西京味噌を更にペースト状にすりつぶす。

納豆

○材料(約2パック分)

乾燥大豆	100g
市販の納豆	1/8パック
空の牛乳パック	ひとつ

○作り方

- 1 乾燥大豆をよく洗い、たっぷりの水(豆の3~4倍)に一晩浸す。
- 2 1の水を捨て、圧力鍋に豆が隠れるくらいの水をいれて沸騰させ、アカをすくい、ふたを閉め、高圧に達してから20分煮る。
→指でつまんで簡単に潰れるくらいの柔らかさ。
- 3 牛乳パックの注ぎ口をハサミで切る。
- 4 2の豆が熱いうちに、納豆と混ぜ合わせ、消毒した牛乳パックに入れる。
→混ぜ合わせる際よくかき混ぜる。
- 5 4の牛乳パックの口を開けたまま、ふきんをのせ、外ぶたをずらして乗せる。
→納豆の発酵には空気が必要なため。
- 6 ヨーグルトメーカーの**温度を45°C、タイマーを24時間に**セットし、スタートボタンを押す。
→出来上がるに従い、臭いがきつくなるので、換気扇の下などにセットすると良い。
- 7 冷蔵庫で2~3日寝かせると食べごろ。



水キムチ

○材料

大根……………150g
にんじん……………1/2本
きゅうり……………1本
りんご……………1/2個
にんにく……………1片
しょうが……………1片
塩……………10g
米のとぎ汁……………400mL
(2回目以降のとぎ汁を使用)
砂糖……………小さじ1
酢……………小さじ1~3

○作り方

- 1 大根は3cmの長さの拍子木切り、にんじんは縦1/4に切り3cmの長さ、きゅうりは縦半分に切り3cmの長さ、りんごは芯をとりいちょう切り、にんにくはスライス、しょうがは千切りにする。
- 2 大根、にんじん、きゅうりに塩をふり10分置き、ざるにあげ軽く水気をきる。
- 3 消毒した専用容器にすべての材料をいれ、温度を35°C、タイマーを5時間にセットし、スタートする。
- 4 スイッチが切れてから、数時間そのまま放置し、密閉容器に移し冷蔵庫で冷やす。
→好みで酢や赤唐辛子を足す。

Point!

お早めにお召し上がりください。
発酵を進めるために米のとぎ汁を使います。

美容大国韓国の家庭料理
唐辛子を使わない、汁気の多いキムチです。



モロッコの定番サラダ

塩レモン



応用!

モロッカンサラダ

○材料

国産レモン……………2~3個
塩……………レモン重量の10%

○作り方

- 1 レモンは皮ごとしっかりと洗い、水気を拭き取る。両端はカットして捨てる。
- 2 レモンを縦に4等分し、種を取り除いた後に5mm程度にいちょう切りにする。
- 3 レモンの重さを量り、その10%の塩を準備する。
- 4 清潔な専用容器にレモンと塩を入れ、軽く揺すってまんべんなくまぶす。
- 5 温度を60°C、タイマーを10時間にセットし、スタートボタンを押す。
表面が乾燥しない様に、何度もかき混ぜる。

Point!

薄切りにしているので、皮までとろりと柔らかくできあがります。保存するときにベースト状にしても料理に使いやすいです。レモンの皮を使う場合は、出来るだけ無農薬・低農薬の国産を使ってください。塩で表面をよく揉んだ後、熱湯をかけると良いでしょう。

○作り方

- 1 きゅうり、トマト、紫玉ねぎは粗みじん切りにする。パクチーは刻んでおく。
- 2 ボウルに1を入れ、塩レモン、オリーブオイル、クミンパウダーを加え、混ぜ合わせる。
- 3 盛りつけ時にパクチーをのせる。

Point!

シンプルなサラダですが、塩レモンを使うことでさらに簡単に!
クミンを加えると香りもさらによくなるので、暑い日におススメ!
キンキンに冷えた白ワインとも相性抜群なのでホームパーティーにも!



フルーツビネガー

○材料

アメリカンチェリー………35粒(220g)
砂糖……………200g
お酢……………200mL

○材料

キウイ……………4個(220g)
砂糖……………200g
お酢……………200mL

○材料

パイナップル…1/2個(皮をむいて260g)
砂糖……………200g
お酢……………200mL

Point!

お酢はなんでもOKです。果物は完熟しているものを使うと甘さがでて、マイルドになります。
いろんなフルーツで応用できるレシピです。

○作り方

- 1 アメリカンチェリーはよく洗って、ヘタを取り、水気をふき取る。
- 2 専用容器に1のアメリカンチェリー、砂糖、お酢を加え、混ぜ合わせたら、**温度を40°C、タイマーを6~7時間**にセットしスタートボタンを押す。
- 3 タイマーが終了したら、よくかき混ぜ、砂糖が溶けたら冷蔵庫で保存する。

○作り方

- 1 キウイは皮をむいて8等分する。
- 2 専用容器に1のキウイ、砂糖、お酢を加え、混ぜ合わせたら、**温度を40°C、タイマーを6~7時間**にセットしスタートボタンを押す。
- 3 タイマーが終了したら、よくかき混ぜ、砂糖が溶けたら冷蔵庫で保存する。

○作り方

- 1 パイナップルは芯と皮を剥き、一口サイズに切る。
- 2 専用容器に1のパイナップル、砂糖、お酢を加え、混ぜ合わせたら、**温度を40°C、タイマーを6~7時間**にセットしスタートボタンを押す。
- 3 タイマーが終了したら、よくかき混ぜ、砂糖が溶けたら冷蔵庫で保存する。

梅シロップ

○材料

梅……………300g
砂糖……………225g
(またはオリゴ糖…75g)

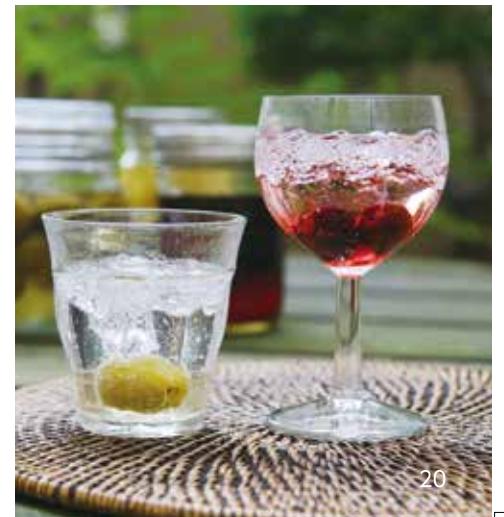
○作り方

- 1 梅の実はよく洗い、水気を拭き取ったら竹串などで、ヘタを取って、フォークで穴をあける。
- 2 内容器に1の梅の実、砂糖を入れ、**温度を60°C、タイマーを8時間**にセットしスタートボタンを押す。
- 3 タイマーが終了したら、かき混ぜ、砂糖が溶けたら冷蔵庫で保存する。

Point!

飲むときは水や炭酸で割って飲む。ヨーグルトのソースにもおすすめです。梅の実にフォークで穴をあけることで、梅の細胞が壊れて香りや成分が外に出やすくなります。通常は氷砂糖を使って2週間ほどかけて梅シロップを作りますが、砂糖を使ってじっくり加熱することで一晩で梅シロップができます。

※砂糖が溶けにくい時は、オリゴ糖で代用するときれいに溶けます。



memo

