

YOGURT MAKER

Easy Starter Recipes

8

Recipes



AND • DECO

Yummy!



Delicious & Healthy 

すぐに始められる簡単発酵レシピで 毎日の食卓をもっと豊かに。

材料を入れて待つだけで、手軽に作れる発酵フード。
工夫次第で、食卓の彩りが無限に広がります。



-
-
- 01 自家製ヨーグルト
 - 02 カスピ海ヨーグルト
 - 03 ギリシャヨーグルト
 - 04 クリームチーズ
 - 05 塩麹
 - 06 フルーツビネガー
 - 07 甘酒
 - 08 塩レモン
-
-



自家製ヨーグルト



42°C



9時間

材料

【1000mlパックの場合】

牛乳 900ml
市販のプレーンヨーグルト 100g

作り方

1. 指定量の牛乳が入った牛乳パックに、市販のプレーンヨーグルトを入れて 固形ヨーグルトが崩れるまでよく混ぜ合わせる。
2. 温度を42°C、タイマーを9時間にセットして、「START」ボタンを押す。

【500mlパックの場合】

牛乳 450ml
市販のプレーンヨーグルト 50g



Recipe Number
02

カスピ海ヨーグルト

27°C

9時間

材料

【1000mlパックの場合】

牛乳 900ml
市販のカスピ海ヨーグルト 100g

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. 温度を27°C、タイマーを9時間を選択して、「START」ボタンを押す。

【500mlパックの場合】

牛乳 450ml
市販のカスピ海ヨーグルト 50g

Recipe Number
03



ギリシャヨーグルト

材料

自家製ヨーグルト 適量

作り方

1. ボウルとザルを用意し、ボウルの上にザルをセットする。
※ボウルとザルは、ヨーグルトが水切りできるサイズを用意する。
2. ザルに、コーヒーフィルターまたはキッチンペーパーを広げて、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をする。
※ホエーは、ヨーグルトに含まれる半透明の液体(乳清)のこと。
※半日以上、冷蔵庫でしっかり水気を切る。



クリームチーズ

材料

ギリシャヨーグルト 適量
塩 極少量

作り方

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。
※クリームチーズの硬さは、ギリシャヨーグルトを作る際の水切りの時間で
調整してください。

Recipe Number
05



塩麹

60°C 9時間

材料

麹	200g
塩	60g
水	300ml

作り方

- 麹の粒を1粒ずつほぐす。
- 清潔な1L容器(付属品)に、麹と水、塩を入れてしっかり混ぜ合わせる。
- 温度を60°C、タイマーを9時間にセットして「START」ボタンを押す。
- タイマーが終了したらよくかき混ぜ、冷蔵庫で保存する。

※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。



Recipe Number
06

フルーツビネガー

40°C 6~7時間

材料

果物	適量
砂糖	200g
お酢	200ml

作り方

1. 果物をよく洗って、ヘタなどを取り、水気を拭き取る。
2. 清潔な1L容器(付属品)に、1の果物と砂糖、お酢を加えて混ぜ合わせる。
3. 温度を40°C、タイマーを6~7時間にセットして、「START」ボタンを押す。
4. 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。

Recipe Number
07



甘酒

60°C 9時間

材料

ごはん(炊飯済)	300g(約1合)
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1L容器(付属品)に、ごはんと熱湯を入れてしっかりかき混ぜる。
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を入れて、さらに混ぜる。
4. 1L容器のふたをしっかりと閉め、温度を60°C、タイマーを9時間にセットして「START」ボタンを押す。
5. 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。

Recipe Number
08



塩レモン

60°C

10時間

材料

- レモン…………… 2～3個
塩…………… レモンの重量10%

作り方

1. レモンは皮ごとしっかり洗い、水気を拭き取る。
2. レモンは両端をカットし、縦に4等分する。種を取り除いた後、5mm程度の厚さで、いちょう切りにする。
3. 清潔な1L容器(付属品)に、2のレモンと塩を入れ、軽く揺すってまんべんなくまぶす。
4. 温度を60°C、タイマーを10時間にセットして「START」ボタンを押す。
表面が乾燥しないように、何度もかき混ぜる。

- 8 Recipes -



販売元：モダンデコ株式会社

広島県広島市中区富士見町16-22 ロアール富士見町101