



●
おうちでできる
発酵食品

Belle Life
ベルライフ

ヨーグルトメーカープレミアム レシピブック

- 本書のレシピは本機使用における簡易的なレシピを記載いたしております。
本書のレシピで出来上がりを保証するものではありません。
- レシピにおける温度・タイマー設定は季節及び環境温度で異なることがあります。
使用環境・材料などの量でお好みに応じて調整してください。





もくじ



ヨーグルト

- ◇ プレーンヨーグルト (牛乳パックで作る場合) 1
- ◇ カスピ海ヨーグルト (牛乳パックで作る場合) 2
- ◇ フルーツヨーグルト (牛乳パックで作る場合) 3

発酵食品

- ◇ 甘酒 4
- ◇ 醤油麹 5
- ◇ 納豆 6
- ◇ 自家製豆板醤 7
- ◇ 塩麹 8
- ◇ 塩レモン 9
- ◇ 果実酒 10



プレーンヨーグルトの作り方 (牛乳パックで作る場合)



材 料

牛乳：1000 ml(成分無調整)

市販プレーンヨーグルト
(または粉末種菌)：100 ml

ヨーグルトメーカーの設定

設定温度：約40℃

タイマー：約8時間～10時間
にセット

※夏季 約8時間

冬季 約10時間程度が目安

作 り 方

1. 牛乳パックの注ぎ口を両側全部開く。
2. 牛乳パックから約100ml程度の牛乳を抜く。
3. 市販プレーンヨーグルトを牛乳パックに入れて、均等によく混ぜ合わせていく。
4. 牛乳パックに雑菌が入らないようにしっかりふたを閉じる。
5. 牛乳パックのままヨーグルトメーカーにセットして、カバーをする。
6. 温度と時間を設定してスタートする。
7. 出来上がりのヨーグルトを予熱が引いたらそのまま冷蔵庫に入れて冷やす。
※粉末種菌を使用する場合は、種菌の説明書にしたがってください。

カスピ海ヨーグルトの作り方 (牛乳パックで作る場合)



材 料

牛乳：1000 ml(成分無調整)
市販カスピ海ヨーグルト
(または粉末種菌)：100 ml

ヨーグルトメーカーの設定

設定温度：約27℃

タイマー：約8時間～10時間
にセット

※夏季 約8時間
冬季 約10時間程度が目安

作 り 方

1. 牛乳パックの注ぎ口を両側全部開く。
2. 牛乳パックから約100ml程度の牛乳を抜く。
3. 市販カスピ海ヨーグルトを牛乳パックに入れて、均等によく混ぜ合わせていく。
4. 牛乳パックに雑菌が入らないようにしっかりふたを閉じる。
5. 牛乳パックのままヨーグルトメーカーにセットして、カバーをする。
6. 温度と時間を設定してスタートする。
7. 出来上がりのヨーグルトを予熱が引いたらそのまま冷蔵庫に入れて冷やす。
※粉末種菌を使用する場合は、種菌の説明書にしたがってください。

フルーツヨーグルトの作り方 (牛乳パックで作る場合)



材 料

牛乳：1000 ml(成分無調整)
市販プレーンヨーグルト
(または粉末種菌)：100 ml
フルーツ
(イチゴ・キュウイなどのお好みの果物)

ヨーグルトメーカーの設定

設定温度：約 40℃
タイマー：約 8 時間～ 10 時間
にセット
※夏季 約 8 時間
冬季 約 10 時間程度が目安

作 り 方

1. 牛乳パックの注ぎ口を両側全部開く。
2. 牛乳パックから約 100ml 程度の牛乳を抜く。
3. 市販プレーンヨーグルトを牛乳パックに入れて、均等によく混ぜ合わせていく。
4. 牛乳パックに雑菌が入らないようにしっかりふたを閉じる。
5. 牛乳パックのままヨーグルトメーカーにセットして、カバーをする。
6. 温度と時間を設定してスタートする。
7. 出来上がりのヨーグルトを予熱が引いたらそのまま冷蔵庫に入れて冷やす。
※粉末種菌を使用する場合は、種菌の説明書にしたがってください。
8. 冷えたヨーグルトにお好みのフルーツをトッピングして召し上がってください。
※牛乳パックの開閉の時に雑菌が入らないように注意してください。

甘酒の作り方



材 料

柔らかめに炊いたごはん：300g

乾燥米麴：200g

熱湯：250ml

水：150ml

ヨーグルトメーカーの設定

設定温度：約60℃

タイマー：約8時間～9時間
にセット

※夏季 約8時間
冬季 約9時間程度が目安

ご飯と種菌をよくかき混ぜる。

作 り 方

1. 米麴のかたまりを丁寧ほぐす。
2. 清潔な専用容器にご飯と熱湯を入れ、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55℃ぐらいに下げる。
※お湯が60℃以上だと麴菌が死滅するためよく確認すること。
3. お湯が55℃ぐらいに冷めたら米麴を入れて、さらによくかき混ぜる。
※よく混ぜることで菌が均等に付着し出来上がりが良くなります。
4. 専用容器の蓋をしっかりと閉め、ヨーグルトメーカーに入れて、カバーをする。
5. 温度と時間を設定してスタートする。
※よく発酵させます、発酵の状態が悪ければ再度時間調整します。
6. 出来上がりの甘酒を殺菌したスプーンでよくかき混ぜてから冷蔵庫で保管する。
※ポイント：麴菌を入れるときの温度に気を付けること。

醤油麴の作り方

材 料

乾燥米麴：200 g

水：50 ml

醤油：250 ml

ヨーグルトメーカーの設定

設定温度：60°C

タイマー：約6時間～7時間
にセット

※夏季 約6時間

冬季 約7時間程度が目安

作 り 方

1. 清潔な専用容器に一粒ずつほぐした米麴、醤油、水を入れて、よくかき混ぜる。
2. 専用容器の蓋をしっかりと閉め、ヨーグルトメーカーに入れて、カバーをする。
3. 温度と時間を設定してスタートする。
4. 出来上がりの醤油麴を全体よくかき混ぜてから冷蔵庫で保管する。

※ポイント：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。

納豆の作り方

材 料

乾燥大豆：100 g

市販の納豆：1/8 パック

空の牛乳パック：1個

ヨーグルトメーカーの設定

設定温度：約 45℃

タイマー：約 24 時間

作 り 方

1. 乾燥大豆をよく洗い、たっぷりの水（豆の3～4倍）一晚浸す。
2. 1の水を捨てて、圧力鍋に豆が隠れるくらいの水を入れ沸騰させ、アクをすくい、ふたを開け、高压に達してから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、納豆とよくかき混ぜ合わせ、消毒した牛乳パックに入れる。
5. 4の牛乳パックの口を開けたまま、ふきんをのせ、外ふ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に入れて、カバーをする。
7. 温度と時間を設定してスタートする。
※出来上がってくると臭いがきつくなるので、換気扇の下などにセットするとよい。
8. 出来上がりの納豆を冷蔵庫で2～3日寝かせると食べごろ。
※ポイント：牛乳パックを使用すると、そのまま捨てることができ便利です。

自家製豆板醤の作り方

材 料

ソラマメ（冷凍でも OK）：200g
塩：40 g
唐辛子の粉：40 g
味噌：大さじ 2 杯
ニンニク：2 粒
米麴：15 g

ヨーグルトメーカーの設定

設定温度：55℃～60℃
タイマー：約 8 時間～9 時間
にセット

作 り 方

1. ソラマメ・ニンニクを煮込み柔らかくし、温かいうちに清潔なビニールにいれて細かくつぶす。
2. 残りの材料を入れてよく混ぜ合わせる。
3. 清潔な専用容器に入れて、蓋をしっかりと閉め、ヨーグルトメーカーに入れて、カバーをする。
4. 温度と時間を設定してスタートする。
5. 出来上がりの豆板醤を冷蔵庫に入れて保管する。

※ポイント：米麴・塩麴でも可、塩麴は塩分の状態を調整すること。
麴菌を混ぜるときには温度を60℃以下で行うこと。
仕上がりが固いようだと最初でそら豆の煮汁を少し入れる。

塩麴の作り方

材 料

乾燥米麴：200 g

塩：60 g

ぬるま湯：250 ml ~ 300 ml
(温度 55°C)

ヨーグルトメーカーの設定

設定温度：約 60°C

タイマー：約 6 時間 ~ 7 時間
にセット

※夏季 約 6 時間
冬季 約 7 時間程度が目安

作 り 方

1. 米麴のかたまりを丁寧にほぐす。
2. 清潔な専用容器に米麴、ぬるま湯、塩を混ぜ合わせる。
※お湯が 60°C 以上だと麴菌が死滅するためよく確認すること。
3. 専用容器の蓋をしっかりと閉め、ヨーグルトメーカーに入れて、カバーをする。
4. 温度と時間を設定してスタートする。
5. 出来上がりの塩麴を殺菌したスプーンでよくかき混ぜてから冷蔵庫で保管する。
※ポイント：ぬるま湯の温度に注意 (60°C 以上だと菌が死滅する)。



よくほぐす。



空気を入れてかき混ぜる。



温度約 42°C 出来上がり



塩レモンの作り方

材 料

レモン： 2 個

塩： レモンの 20%

ヨーグルトメーカーの設定

設定温度： 約 60℃

タイマー： 約 24 時間にセット

作 り 方

1. レモン表面の汚れを落とし、塩（分量外）ですり洗いする。
2. レモンの端を切り落として、厚さ 5mm 程度にスライスする。
3. 清潔な専用容器にレモンと塩を交互にいれる。
4. 専用容器の蓋をしっかりと閉め、ヨーグルトメーカーに入れて、カバーをする。
5. 温度と時間を設定してスタートする。
6. レモンの水分が出てきたら出来上がり。冷蔵庫で保管する。

果実酒の作り方

イチゴ酒

材 料

イチゴ（イチゴはへたを取って水気をふき取る）：100 g
レモン（レモンは皮をむいてスライスする）：1/2 個
砂糖：30 g
日本酒：350 ml

ヨーグルトメーカーの設定

設定温度：約 35℃～40℃
タイマー：
約 10 時間～12 時間にセット
※夏季 約 10 時間
冬季 約 12 時間程度が目安

オレンジ酒

材 料

オレンジ（オレンジの皮を白い部分が無いようにむいて輪切りにする）：1 個
レモン（お好み八等分にスライスする，また香りづけに皮も少々入れる）：1/2 個
砂糖：30 g
日本酒：350 ml

ヨーグルトメーカーの設定

設定温度：約 35℃～40℃
タイマー：
約 10 時間～12 時間にセット
※夏季 約 10 時間
冬季 約 12 時間程度が目安

リンゴ酒

材 料

リンゴ（リンゴは皮のまま種の部分だけ取る）：100 g
レモン（お好み八等分にスライスする）：1/2 個
砂糖：30 g
日本酒：350 ml

ヨーグルトメーカーの設定

設定温度：約 35℃～40℃
タイマー：
約 13 時間～15 時間にセット
※夏季 約 13 時間
冬季 約 15 時間程度が目安

BelleLife
ベルライフ



twitter



www.bellelife.jp

Godone Inc.

Web:<https://www.bellelife.jp>

Email:bellelife@godone.co.jp

Address:102 2-11-24,Honcho, Kawasaki-ku, Kawasaki,
Kanagawa 210-0001, Japan