



CB JAPAN CO.,LTD.  
www.cb-j.com

*atomico*

／ ヨーグルトメーカー  
で出来る ／

全レシピ  
3STEP<sup>以内</sup>  
簡単!

発酵料理  
20レシピ



CB JAPAN CO.,LTD.

## 今日から始める発酵料理生活。

ヨーグルトメーカーを使って、誰でも簡単に発酵料理生活！  
「飲む点滴」と言われる甘酒を始め、発酵食品は便秘や生活習慣病の  
改善など身体に嬉しい効果がたくさんあります。  
また発酵食品が持つ甘味や旨味で、砂糖や塩は控えめにしながら  
食材本来の美味しさを引き出すことが出来ます。

そんな発酵食品を手軽に楽しめる20レシピをご紹介します。  
夕飯のおかずにも、おもてなしにも、様々なシーンで  
自家製発酵食品をお楽しみ下さい。

ヨーグルトメーカー  
で出来る

## 発酵料理 20レシピ

-CONTENTS-

基本のレシピ	ヨーグルト	04
	飲むヨーグルト / 甘酒	05
	塩麹 / 納豆 / カッテージチーズ / 西京味噌	06
	塩レモン / サワークリーム / 白ワインピネガー / 果実酒 / 果実酢	07
ヨーグルト	ヨーグルトアボカドハニードリンク	08
	ヨーグルトキウイシャーベット	09
	タンダリーチキン焼き野菜添え	10
	ヨーグルト味噌ディップ	11
甘酒	バナナ甘酒豆乳ドリンク	12
	かぼちゃの甘酒スープ	13
	甘酒にんじンドレッシング	14
	ペーコン甘酒バスタ	15
塩麹	鶏ムネ肉の塩麹ハム	16
	豚バラ肉の塩麹炒め	17
納豆	しゃきしゃき野菜の納豆	18
カッテージ チーズ	カッテージチーズ和風サラダ	19
西京味噌	西京味噌冷や汁	20
	西京味噌ソースのハンバーグ	21
塩レモン	塩レモン枝豆ピラフ	22
	塩レモンつくね	23
白ワイン ピネガー	ピネガーソテーマリネ	24
	鯛のバブリカカルパッチョ	25
サワー クリーム	トマトと豆のサワークリームスープ	26
果実酒	オレンジ蜂蜜酒	27

### 〈ご使用前にお読み下さい〉

- 発酵食品を作る際は、専用容器・容器フタ・専用スプーンをよく洗い、熱湯に浸すか熱湯をまんべんなくかけて下さい。  
熱湯消毒後は軽く水気を切り、ふきんなどで拭かずそのまま使用します。  
(殺菌していないふきんなどで拭くと、雑菌が付く可能性があります。)
- 使用する材料は常温に戻してからご使用下さい。冷蔵庫から使用する場合はヨーグルトメーカーを25℃に設定して  
1時間程温めるか、軽く電子レンジで温めてからご使用下さい。
- 作った発酵食品は冷蔵庫で保存し、出来るだけ早めにお召し上がり下さい。
- 本レシピブックの写真・レシピ・記事の転載を一切禁じます。

まずはこれから /

## ヨーグルト

TEMP. 42℃ TIME 8時間

材料  
 菌種になるヨーグルト 50g  
 牛乳 500ml

※予め材料を常温に戻しておいて下さい。  
 ※牛乳は成分無調整のものをお使い下さい。  
 ※ヨーグルトは市販のプレーンヨーグルト(無糖・無添加)のものをご使用下さい。

牛乳パックで作る場合… 分量の牛乳の量を50mlほど減らして下さい。また、調理中は牛乳パックのフタをクリップなどでしっかりと閉じて下さい。

カスピ海ヨーグルトの場合… 常温の牛乳を温度27℃・12時間で調理して下さい。



01. 常温の牛乳を熱湯消毒した専用容器の中に入れる。



02. ヨーグルトを加えてよく混ぜる。  
 ※混ぜていないと発酵が上手く出来ない場合があります。



03. 専用容器を本体にセットし、温度42℃・8時間に設定して(スタート/ストップボタンを押して)調理する。



04. 冷蔵庫で冷やして完成!

少しゆるい場合は、  
 冷蔵庫に入れて1晩寝かせるか  
 水を切りましょう!

毎日飲んで免疫力アップ! /

## 飲むヨーグルト

TEMP. 30℃ TIME 8時間

材料  
 菌種になる飲むヨーグルト 100ml  
 牛乳 900ml

※材料は常温に戻さずそのままお使い下さい。  
 ※牛乳は成分無調整のものをお使い下さい。  
 ※飲むヨーグルトは市販の飲むヨーグルト(低糖・無添加)をご使用下さい。  
 ※キャップ付き牛乳パックでは調理出来ません。

ヨーグルトが固すぎるときは、牛乳を加えてミキサーなどで混ぜて調節して下さい。  
 出来上がった飲むヨーグルトに砂糖やはちみつなどを加えてアレンジするのも◎。



01. 冷蔵庫から出した牛乳900mlに飲むヨーグルト100mlを加え、よく混ぜる。

※混ぜるときは中身がこぼれないようご注意ください。  
 ※混ぜていないと発酵が上手く出来ない場合があります。



02. 牛乳パックごと本体にセットし温度30℃・8時間に設定して、(スタート/ストップボタンを押して)調理する。

※牛乳パックのフタはクリップなどで閉じて下さい。



03. 調理が終わったら取り出し中身をよくかき混ぜて出来上がり。

※冷蔵庫に入れておくと、飲むヨーグルトが少し固くなる場合があります。

飲む点滴! /

## 甘酒

TEMP. 60℃ TIME 9時間

材料  
 お粥(または柔らかなご飯) 320g  
 米麹 200g  
 水 200ml

※お粥の固さによって甘酒の食感が変わりますので、お好みで調節して下さい。



01. 米麹を粒状になるまでほぐす。



02. ほぐした米麹とお粥、水を加えて専用容器の中でよく混ぜる。

※お粥は冷ましてから入れて下さい。



03. 専用容器を本体にセットし温度60℃・9時間に設定して(スタート/ストップボタンを押して)調理する。

冷蔵庫で  
 冷やして  
 完成!

**A** 塩麴

TEMP. 60℃ TIME 6時間

米麴 ……200g  
水 ……250ml  
塩 ……60g

01. 専用容器にほぐした米麴と水、塩を入れてよく混ぜる。
02. 温度60℃・6時間で調理する。

**E** 塩レモン

TEMP. 60℃ TIME 12時間

レモン ……3個  
塩 ……30g

01. レモンは種を取り除いてみじん切りにする。
02. 専用容器にレモンと塩が層になるように交互に入れる。
03. 温度60℃・12時間で調理する。

**B** 納豆

TEMP. 45℃ TIME 24時間

水煮大豆 ……300g  
(乾燥大豆を水に戻したものでOK)

納豆 ……15g

※納豆を作る際は、専用容器を納豆専用にしてお使い下さい。

01. 水煮大豆は30秒程茹でて水を切る。
02. 01が冷める前に、納豆と一緒に専用容器に入れて混ぜる。
03. 専用容器のフタを閉めずにキッチンペーパーなどを被せて、本体のカバーははずらして被せる。
04. 温度45℃・24時間で調理する。

※冷蔵庫で1～2晩寝かせると味が馴染んでより美味しくなります。

**F** サワークリーム

TEMP. 40℃ TIME 8時間

生クリーム ……200ml  
ヨーグルト ……30g

01. 専用容器に常温の生クリームとヨーグルトを入れて混ぜ合わせる。
02. 温度40℃・8時間で調理する。
03. 1晩冷やす。

**C** カッテージチーズ

TEMP. 65℃ TIME 1時間

牛乳 ……200ml  
レモン汁 ……15ml

01. 専用容器に常温の牛乳とレモン汁を入れて混ぜる。
02. 温度65℃・1時間で調理する。
03. 水切りをして1晩冷やす。

※水切り後の乳清もお料理に使えます。

**G** 白ワインピネガー

TEMP. 50℃ TIME 36時間

白ワイン ……150ml  
穀物酢 ……300ml

01. 専用容器に材料をすべて入れて混ぜ合わせる。
02. 温度50℃・36時間で調理する。
03. 1晩冷やす。

**D** 西京味噌

TEMP. 60℃ TIME 8時間

水煮大豆 ……300g  
米麴 ……200g  
ぬるま湯 ……200ml  
塩 ……30g

01. 水煮大豆をフードプロセッサーでペースト状にする。米麴はほぐしておく。
02. 材料をすべて混ぜ合わせる。
03. 専用容器に入れて、温度60℃・8時間で調理する。

**H** 果実酒

TEMP. 40℃ TIME 6時間

ホワイトリカー ……600ml  
蜂蜜 ……200ml  
オレンジ ……1個

01. オレンジは1cmの輪切りにする。
02. 材料をすべて専用容器に入れる。
03. 温度40℃・6時間で調理し粗熱を取る。

※翌日以降、より味が馴染みます。

**I** 果実酢 (りんご酢)

TEMP. 65℃ TIME 12時間

穀物酢 ……200ml  
蜂蜜 ……150ml  
りんご ……1個

01. りんごは1cmの薄切りにする。
02. 材料をすべて専用容器に入れる。
03. 温度65℃・12時間で調理し粗熱を取る。

※翌日以降、より味が馴染みます。  
※りんご以外の果実でも作れます。

## ヨーグルトアボカドハニードリンク

栄養満点!  
小腹が空いたとき  
にぴったりです。



### 材料(2人分)

熟したアボカド	1個
ヨーグルト	200g
牛乳	100ml
蜂蜜	大さじ2

### 作り方

01. アボカドは種と皮を取り除く。
02. すべての材料をミキサーに入れて混ぜる。

TIPS

#### お好みの果物でアレンジ

アボカドの代わりに、お好みの果物でアレンジしても美味しく頂けます。

## ヨーグルトキウイシャーベット

お砂糖を使わない  
ヘルシーなデザート  
です。



### 材料(2人分)

キウイ	2個
ヨーグルト	100g
蜂蜜	大さじ2

### 作り方

01. キウイは皮を剥ぎ、適当な大きさにカットする。
02. すべての材料をミキサーに入れて混ぜ、耐冷容器に移して冷凍庫で6時間程冷やして凍らす。
03. 常温に20分程出して、スプーンでほぐして盛り付ける。

TIPS

#### ミキサーがないときは

キウイを細かくカットして混ぜてもOK。  
また、キウイをいちよう切りにしたもの(分量からとってOK)を凍らせて、最後に盛り付けるとよりgood!

## タンドリーチキン焼き野菜添え

ヨーグルトで鶏肉が柔らかくジューシーに!



### 材料(2人分)

鶏もも肉	1枚
ヨーグルト	大さじ2
ケチャップ	大さじ1と1/2
カレー粉	小さじ2
にんにくすりおろし	1片分
中濃ソース	小さじ1
塩	少々
オリーブオイル	大さじ1

### 作り方

- 鶏もも肉は味が染み込みやすいように、表面をフォークで刺して穴を数カ所開け、Aを混ぜたものに漬けて30分～半日寝かせる。
- フライパンにオリーブオイルをひき、両面焼く。お好みの焼き野菜を添える。

TIPS

#### 野菜にも味が染み込む

鶏肉を焼くときに、フライパンの隙間に野菜を入れて一緒に焼くと野菜にも味が染み込みます。

## ヨーグルト味噌ディップ

火を使わない簡単な時短メニュー!



### 材料(2人分)

ヨーグルト	80g
合わせ味噌	大さじ1と1/2
すりごま	大さじ2
きび砂糖	小さじ2
(砂糖でもOK)	

### 作り方

- お好みの野菜をカットする。
- 材料をすべて混ぜて、野菜に添える。

TIPS

#### 盛り付け方は自由に

野菜全体にかけて、サラダのように仕上げてOK。

## バナナ甘酒豆乳ドリンク

甘酒の甘みで  
砂糖いらす!



### 材料(2人分)

バナナ	1本
豆乳	100ml
甘酒	100ml

### 作り方

01. バナナは1口サイズにカットして冷凍しておく。
02. すべての材料をミキサーで混ぜる。

TIPS

#### 冷たさはお好みで

常温のバナナを使用した場合は、仕上げに氷を入れてもOK。

## かぼちゃの甘酒スープ

生クリームなしで  
とってもクリーミー!



### 材料(2人分)

かぼちゃ	1/8個(約150g)
牛乳	150ml
甘酒	100ml
塩	小さじ1/4
黒胡椒	少々

### 作り方

01. かぼちゃは皮を剥き(少々残っても良い)、耐熱容器にかぼちゃと水大さじ1(分量外)を入れ、ラップをして600Wの電子レンジで3分30秒加熱する。
02. かぼちゃをフォークの背やすりこぎ棒などで潰す。
03. すべての材料を鍋に入れ、温めたら出来上がり。

TIPS

#### 暑い日のアレンジ

加熱せずに、冷製にしても美味しい。  
フードプロセッサーで仕上げてもOK。

## 甘酒にんじンドレッシング

野菜をおかわり  
したくなるドレッシング!



### 材料 (作りやすい分量/約240ml)

A	にんじん	1/2本
	玉ねぎ	1/4個
	オリーブオイル	大さじ4
	酢	大さじ2
	甘酒	大さじ2
	塩	小さじ1
	胡椒	少々
	お好みの野菜 (今回はかぶを使用)	適量

### 作り方

01. にんじんと玉ねぎは適当な大きさにカットする。
02. Aをミキサーで混ぜる。
03. お好みの野菜や肉のソテーにかける。

TIPS

#### ミキサーがないときは

にんじんはすりおろし、玉ねぎはみじん切りにして混ぜてもOK。

## ベーコン甘酒パスタ

まるでカルボナーラ  
みたい!



### 材料(2人分)

パスタ	160g
ベーコン	3枚
玉ねぎ	1/2個
甘酒	120ml
牛乳	120ml
オリーブオイル	大さじ2
合わせ味噌	小さじ2
白ワインビネガー (酢でもOK)	小さじ2
にんにく	1片
唐辛子	1本
塩	少々

### 作り方

01. ベーコンは幅1cm、玉ねぎは幅1cm、にんにくはみじん切りにし、唐辛子は種を除いておく。
02. フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて熱し、香りが出てきたら玉ねぎ、唐辛子、途中でベーコンを入れる。
03. 玉ねぎが透明になったら甘酒、牛乳、合わせ味噌、塩を入れる。水分が半量になったら、白ワインビネガーと茹であげたパスタを入れて味を馴染ませる。

TIPS

#### 仕上げのアレンジ

仕上げに黒胡椒(分量外)をかけるのもおすすめです。

## 鶏ムネ肉の塩麴ハム

電子レンジだけで  
あっという間に  
自家製ハム!



### 材料(2人分)

鶏ムネ肉	1枚
塩麴	大さじ1と1/2
A 日本酒	大さじ1
醤油	大さじ1/2

### 作り方

01. 鶏ムネ肉は味が染み込みやすいように、フォークで皮面に数カ所穴を開け、Aに30分程漬け込んでおく。
02. 耐熱容器に入れてラップをして、600Wの電子レンジで6分30秒加熱する。
03. 粗熱が取れたらラップを外し、厚さ5mmにカットしてお好みの野菜を添えて出来上がり。

TIPS

冷やしても美味しい

しっかり冷やしても美味しく頂けます。

## 豚バラ肉の塩麴炒め

定番の生姜焼きが  
さらに美味しく!



### 材料(2人分)

豚バラ肉	200g
塩麴	大さじ1と1/2
A 合わせ味噌	小さじ2
生姜	1/2片分
玉ねぎ	1/4個
サラダ油	大さじ2

### 作り方

01. 豚バラ肉は長さ5cmにカットしてAとよく混ぜ、30分程寝かせる。玉ねぎは幅1cmにカット、生姜はみじん切りにする。
02. フライパンにサラダ油を入れて熱し、豚肉と玉ねぎを焼く。

TIPS

野菜を添えて定食風に

キャベツの千切りやミニトマトなど、生野菜との相性もぴったりです。

## しゃきしゃき野菜の納豆

野菜不足にもびつたりな一品。



### 材料(2人分)

納豆	50g
大根	5cm
きゅうり	1/2本
しば漬け	50g
卵黄	1個分
醤油	小さじ2

### 作り方

01. 大根ときゅうりは5mm角にカット、しば漬けは粗みじん切りにする。
02. すべての材料を混ぜる。

TIPS

#### お好みの漬物でアレンジ

しば漬けの代わりに、白菜の漬物や奈良漬けなどの漬物でアレンジしても美味しく頂けます。

## カッテージチーズ和風サラダ

食べ応えのあるボリュームサラダ!



### 材料(2人分)

トマト	1個
水菜	1/2束
カッテージチーズ	100g
炒りごま	大さじ4
醤油	大さじ2
オリーブオイル	大さじ2

### 作り方

01. トマトは輪切りにして半分、水菜は長さ5cmにカットする。
02. 材料をすべて器に入れ、さっと混ぜる。

TIPS

#### ごまの香りでさらに美味しく

炒りごまを予めフライパンか鍋で弱火で香ばしく炒っておくと、香りが出てさらに美味しくなります。

## 西京味噌冷や汁

甘味のある  
西京味噌で  
優しい味わいに。



### 材料(2人分)

A	出汁	300ml
	西京味噌	大さじ2
	木綿豆腐	1/4丁
	きゅうり	1本
	みょうが	1個
	塩	小さじ1/4
	炒りごま	少々

### 作り方

01. Aを混ぜて冷蔵庫で冷やしておく。
02. きゅうりは薄切りにして塩を混ぜ、10分程おき、しんなりさせて水を切る。みょうがも薄切り、木綿豆腐は1cm角にカットする。
03. 01と02を混ぜる。

TIPS

#### ご飯を入れても美味しい

ご飯をそのまま入れて食べるのもおすすめです。

## 西京味噌ソースのハンバーグ

味噌が入って  
ご飯との相性が  
抜群!



### 材料(2人分)

	合挽き肉	200g
	パン粉	大さじ3
A	醤油	小さじ2
	玉ねぎ	1/4個
	西京味噌	大さじ2
	サラダ油	大さじ2
	ケチャップ	大さじ2

### 作り方

01. 玉ねぎはみじん切りにする。Aをボールに入れてねばりが出るまでよく混ぜる。2等分にして成型する。
02. フライパンにサラダ油を引いて熱し、01を置いて中火で焼き目がついたら裏返す。1分程したらハンバーグの高さ1/3程の水(分量外)を入れてフタをし、水分がなくなるまで蒸し焼きにしてハンバーグを取り出す。
03. 02のフライパンに出た肉汁にケチャップ、西京味噌を入れて木ベラで混ぜながら熱し、よく混ぜたらハンバーグにかける。

## 塩レモン枝豆ピラフ

混ぜるだけで  
おしゃれに  
美味しく!



### 材料(2人分)

お米	1合
水	180ml
塩レモン	大さじ1
枝豆(皮付き)	約300g

### 作り方

01. お米を洗って分量に合った水を入れ、塩レモンを入れて通常と同じように炊く。
02. 枝豆はさっと茹で、皮から豆を取り出しておく。
03. ご飯が炊き上がったら、枝豆を入れて混ぜる。

## 塩レモンつくね

レモンの香りが  
爽やかな  
新しいつくね!



### 材料(2人分)

鶏ひき肉	250g
オリーブオイル	大さじ1
塩レモン	小さじ1と1/2
A	
「ヨーグルト	大さじ3
マヨネーズ	大さじ2
パセリ	適量

### 作り方

01. 鶏ひき肉と塩レモンをよく混ぜ、8等分にして丸める。
02. 熱したフライパンにオリーブオイルをひき、01を入れる。中火で時々転がしながら3面ほど焼いたら、つくねの高さ1/3程の水(分量外)を入れてフタをして、水分がなくなるまで蒸し焼きにする。
03. 02のつくねにAを混ぜたものとパセリをかける。

TIPS

### ピンチョス風アレンジ

写真のようにパブリカやズッキーニなど、焼き野菜と一緒に串刺しにするだけでピンチョス風に。

## ビネガーソテーマリネ

お家の野菜が  
お酒に合う前菜に  
変身!



### 材料(2人分)

にんじん	1/2本
キャベツ	1/6個
マッシュルーム (しめじでもOK)	6個
<b>白ワインビネガー</b>	<b>大さじ1</b>
白ワイン (日本酒でもOK)	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1
塩	小さじ1/4

### 作り方

01. にんじんは薄く輪切り、キャベツは5cm角マッシュルームは半分にカットする。
02. フライパンにオリーブオイルを入れて強火で熱し、野菜を30秒程炒める。白ワインビネガーと白ワインを加え30秒程したら火を止めて塩を入れて混ぜる。

TIPS

#### 炒め具合の目安

野菜の歯ごたえが残る程度に炒めるのがポイント。  
出来たてでも、冷やしても美味しく頂けます。

## 鯛のパプリカカルパッチョ

本格カルパッチョ  
がお家で簡単に  
出来ちゃう!



### 材料(2人分)

鯛の刺身	1冊
パプリカ	1/4個
紫玉ねぎ (玉ねぎでもOK)	1/4個
<b>白ワインビネガー</b>	<b>大さじ1と1/2</b>
オリーブオイル	大さじ1
<b>A</b> 塩	小さじ1/4
胡椒	少々
イタリアンパセリ	適量

### 作り方

01. パプリカと紫玉ねぎはみじん切りにし、Aと混ぜて10分程寝かせる。
02. 鯛は薄くスライスしお皿に並べて、軽く塩(分量外)をかける。
03. 01をかけてイタリアンパセリを添える。

TIPS

#### お好みのお魚で

鯛以外に、他の白身魚の刺身、スモークサーモンなどにもよく合います。

## トマトと豆のサワークリームスープ

女性に嬉しい  
身体が温まる  
スープ。



### 材料(2人分)

トマトジュース(有塩)	240ml
ミックス茹でビーンズ	100g
玉ねぎ	1/4個
サワークリーム	大さじ3
オリーブオイル	大さじ1
生姜	1/4片

### 作り方

01. 玉ねぎと生姜はみじん切りにする。  
鍋にオリーブオイル、生姜、玉ねぎを入れて熱し、玉ねぎが透明になるまで炒める。
02. 01にトマトジュース、ミックスビーンズを入れて沸騰したら弱火にして5分煮込む。器に盛り、仕上げにサワークリームを載せる。

## オレンジ蜂蜜酒

TEMP.  
40℃

TIME  
6時間

たったの6時間で  
自家製果実酒が  
できる!



### 材料(2人分)

ホワイトリカー	600ml
蜂蜜(きび砂糖でもOK)	200g
オレンジ	1個
生姜(なくてもOK)	1/4片

### 作り方

01. 生姜は薄切りに、オレンジは厚さ1cmの輪切りにする。
02. 材料を専用容器にすべて入れる。
03. 温度40℃・6時間で調理し、粗熱を取る。

TIPS

### 割り方アレンジ

翌日以降、より味が馴染みます。炭酸水で割るのもおすすめです。

RECIPE  
20

SOUR CREAM/  
FRUIT LIQUOR

サワークリーム / 果実酒 × 女子会