誰でも手軽に！

発酵
ミニレシピ

全13種類

FermnteD
FooD

LIFE × LIVE
TANICA

Introduction

発酵ミニレシピは、
ヨーグルトをはじめとした発酵食の基本的な作り方を紹介したミニレシピ集です。
ヨーグルティアSを使えばだれでも簡単に作れちゃう！

発酵食をもっと身近に…
今日から発酵食ライフをはじめましょう♪

Contents

目　次

自家製発酵食　Fermented food

01 プレーンヨーグルト --- P4
02 豆乳ヨーグルト ------- P5
03 水切りヨーグルト ----- P6
04 自家製甘酒 ---------- P7
05 塩こうじ ---------- P8
06 醤油こうじ ---------- P9
07 京風白みそ ---------- P10
08 納豆 ---------- P11

タニカオリジナル種菌＆酵素　Original

C タニカオリジナル種菌＆酵素 ---------- P12
01 ABCT 種菌（ヨーグルト） ---------- P13
02 甘酒酵素（甘酒） ---------- P14
03 チーズ酵素（クリームチーズ） ---------- P15

低温調理　Low-temperature cooking

C 魔法の調理方法低温調理 ---------- P16
01 サラダチキン ---------- P17
02 温泉たまご ---------- P18

01. 市販のヨーグルトから作る プレーンヨーグルト

Homemade yogurt

40℃ 7時間

[材料]

牛乳	……	900ml～1000ml（1本）
市販のヨーグルト（プレーンタイプ）	……	1カップ（100g程度）

[作り方]

1. 内容器に牛乳100ml～200mlを入れます。
2. ヨーグルトを入れ、よく混ぜます。
3. 残りの牛乳を入れて、均一になるように混ぜます。
4. 内容器のふたをはめ、本体に入れます。
5. 温度を40℃、タイマーを7時間にセットして、スタートボタンを押します。
6. 固まっていたら、冷蔵庫で冷やしてお召し上がりください。

日持ち 冷蔵庫で 1 週間程度

POINT ヨーグルトと牛乳を選んで、「マイベストヨーグルト」をお作りいただけます。お好みでメープルシロップやはちみつをかけて、お召し上がりください。

02. 豆乳ヨーグルト

あっさりとした味わい

Soy milk yogurt

40℃ 7時間

[材料]

豆乳	900ml～1000ml（1本）
市販のヨーグルト（プレーンタイプ）	1カップ（100g程度）

[作り方]

1. 内容器に豆乳 100 ml～200 mlを入れます。
2. ヨーグルトを入れ、よく混ぜます。
3. 残りの豆乳を入れて、均一になるように混ぜます。
4. 内容器のふたをはめ、本体に入れます。
5. 温度を40℃、タイマーを7時間にセットして、スタートボタンを押します。
6. 固まっていたら、冷蔵庫で冷やしてお召し上がりください。

日持ち 冷蔵庫で 1 週間程度

POINT

大豆由来の健康成分たっぷりのヨーグルト。
無調整豆乳、調整豆乳のどちらでもお作りいただけます。

03. 濃厚でクリーミーな食感のギリシャヨーグルト
水切りヨーグルト

Greek yogurt

[材料]

ヨーグルト　……　100g ～500g

[作り方]

1. 内容器に水切りザルとペーパーフィルター(またはキッチンペーパー)をセットします。
2. フィルターがずれないように、ゆっくりヨーグルトを入れます。
3. ハンドルふたを閉めて冷蔵庫の中へ入れます。
4. 3～9時間後、水分が落ちたら完成です。長時間水を切るほど固く濃厚になります。
   お好みに応じて調節してください。

日持ち　できるだけお早めにお召し上がりください

使用アイテム

水切りバスケットS

1,760円（税込）

使い方はとっても簡単。内容器に水切りザルをセットするだけで、水切りヨーグルトが作れます。

簡単おいしい自家製甘酒づくり

04. 自家製甘酒

Homemade amazake

60℃ 6時間

[材料]

ご飯（炊き立て）	……	1合（320g）
米こうじ（乾燥）	……	200g
水	……	400ml

[作り方]

1. 米こうじは両手でこすり合わせるようにして、一粒ずつほぐします。
2. 内容器にご飯と水を入れ、しっかり混ぜます。
3. ほぐした米こうじを入れてさらに混ぜます。
4. 内容器のふたをはめ、本体に入れます。
5. 温度を60℃、タイマーを6時間にセットして、スタートボタンを押します。
6. 甘味が出ていればできあがりです。できあがった甘酒は、冷蔵庫で保存してください。

日持ち 冷蔵庫で1週間程度

POINT アルコール分を含まずとても自然でサラリとした甘みがあります。
生こうじを使う場合は、水の分量を 300ml にしてお作りください。

05. 日本の伝統的調味料 塩こうじ

Siokoji

60℃ 6時間

[材料]

米こうじ(乾燥)	……	200g
塩	……	60g
水	……	250ml～300ml

[作り方]

1. 米こうじは両手でこすり合わせるようにして、一粒ずつほぐします。
2. 内容器に、ほぐした米こうじと水、塩を入れ、しっかり混ぜます。
3. 内容器のふたをはめ、本体に入れます。
4. 温度を60℃、タイマーを6時間にセットして、スタートボタンを押します。
5. 指で米こうじがつぶれるくらいになったらできあがりです。
   全体をよくかき混ぜて、冷蔵庫で保存してください。

日持ち 冷蔵庫で3ヶ月程度

POINT

冷蔵庫の中でも熟成が進むので、時々、全体をかき混ぜてください。
生こうじを使う場合は、水の分量を150ml～200mlにしてお作りください。

06. 何にでも合う万能たれ 醤油こうじ

Syoyukoji

60℃ 6時間

[材料]

米こうじ(乾燥)	……	200g
醤油	……	200ml ～ 300ml
水	……	100ml

[作り方]

1. 米こうじは両手でこすり合わせるようにして、一粒ずつほぐします。
2. 内容器に、ほぐした米こうじと水、醤油を入れ、しっかり混ぜます。
3. 内容器のふたをはめ、本体に入れます。
4. 温度を60℃、タイマーを6時間にセットして、スタートボタンを押します。
5. 指で米こうじがつぶれるくらいになったらできあがりです。
   全体をよくかき混ぜて、冷蔵庫で保存してください。

日持ち 冷蔵庫で3ヶ月程度

POINT 冷蔵庫の中でも熟成が進むので、時々、全体をかき混ぜてください。
生こうじを使う場合は、水は加えずお作りください。

07. 京風白みそ

京風白みそで広がる、上品な甘みとコク

Miso

60℃ 8時間

[材料]

米こうじ(乾燥)	·····	200g	水煮大豆	·····	300g
塩	·····	30g	ぬるま湯	·····	200ml

[作り方]

1. 水煮大豆をフードプロセッサーに入れ攪拌し、ペースト状にします。
2. 内容器に米こうじ、大豆、塩を入れ、ぬるま湯を加えて、よく混ぜます。
3. 内容器のふたをはめ、本体に入れます。
4. 温度を60℃、タイマーを8時間にセットして、スタートボタンを押します。
5. 指で米こうじがつぶれるくらいになったらできあがりです。
   全体をよくかき混ぜ、冷蔵庫で保存してください。

日持ち 冷蔵庫で1ヶ月程度

POINT 乾燥大豆からもお作りいただけます。乾燥大豆(100g)を一晩水に浸し圧力鍋で20分～60分煮てやわらかくしてください。

08. 大豆の味が濃厚な納豆を手作りで 納豆

Natto

45℃ 24〜48時間

[材料]

納豆(市販) ····· 1/4パック

豆(大豆、黒豆等、乾燥) ····· 300g

[作り方]

1. 豆をよく洗い、3倍程度の水に12時間浸します。
2. 水を捨て、圧力鍋に豆が隠れるぐらいの水を入れて、20〜60分煮てやわらかくします。
3. 内容器に、水気を切った豆を熱いうちに入れ、納豆と混ぜます。
   内容器の内ふたをせずに取手ふたを閉め、本体に入れます。
4. 温度を45℃、タイマーを24〜48時間にセットして、スタートボタンを押します。
5. 糸が引いていればできあがりです。冷蔵庫で保存してください。
   冷蔵庫で1〜2日寝かせると豆の中まで発酵が進み、味がこなれておいしくなります。

日持ち 冷蔵庫で1週間程度

ガラスポット

2,090円(税込)

発酵中は納豆独特の匂いがします。容器の匂い移りが気になる方は、ガラスポットのご使用をおすすめします。

※ ヨーグルティアS取手ふた(別売)が必要になります。

CHECK

TANICA ORIJINAL

タニカオリジナル 種菌＆酵素

ABCT 種菌 …… P13
甘酒酵素 …… P14
チーズ酵素 …… P15

種菌や酵素があれば簡単にヨーグルトや甘酒、チーズを作ることができます。お買い求めは、タニカ電器公式オンラインストアすばる屋または、QRコードをチェック！

ABCT種菌

4つの乳酸菌が入っていてカラダに良い、タニカ電器オリジナルのヨーグルト種菌。酸味が少なくなめらかと大好評です。

甘酒酵素

こうじ菌から抽出された、甘酒作り専用の酵素です。米こうじを使用した甘酒よりも、すっきりとした味わいが特長です。

チーズ酵素

チーズ酵素から作るチーズは、フレッシュタイプです。水分を含んで柔らかく、くせのないあっさりとした味わいが特長です。

01. ABCT 種菌（ヨーグルト）

4 つの乳酸菌でカラダに良い

ABCT種菌

42℃ 12時間

[材料]

牛乳 …… 500ml ～1000ml

ABCT 種菌 …… 1 包

[作り方]

1. 内容器に分量の牛乳入れ、ABCT 種菌を加えてかき混ぜます。
2. 内容器のふたをはめ、本体に入れます。
3. 温度を42℃、タイマーを 12 時間にセットして、スタートボタンを押します。
4. 固まっていたら、冷蔵庫で冷やしてお召し上がりください。

日持ち 冷蔵庫で 1 週間程度

POINT 4 種類の乳酸菌が 1g に約 1000 億個含まれている、タニカ電器オリジナルのヨーグルト種菌。牛乳、豆乳のどちらでもお作りいただけます。

ご飯と水に混ぜるだけの簡単自家製甘酒

02. 甘酒酵素（甘酒）

甘酒酵素

60℃ 6時間

[材料]

ご飯(炊きたて)	……	1合（320g）
水	……	50ml～150ml
甘酒酵素	……	1包

[作り方]

1. 内容器にご飯と水を入れてかき混ぜ、粗熱をとります。
2. 粗熱がとれたら甘酒酵素を1包入れ、均一になるようによく混ぜます。
3. 内容器のふたをはめ、本体に入れます。
4. 温度を60℃、タイマーを6時間にセットして、スタートボタンを押します。
5. 甘味が出ていればできあがりです。出来上がった甘酒は、冷蔵庫で保存してください。

日持ち　冷蔵庫で1週間程度

POINT　米こうじに含まれる30種類以上もの酵素の中から、厳選した酵素を抽出して作られた甘酒作り専用の酵素です。

03. 無添加の自家製フレッシュチーズ
チーズ酵素（クリームチーズ）

チーズ酵素

[材料]

低温殺菌牛乳	……	800ml	生クリーム	……	200ml
ヨーグルト	……	35g	チーズ酵素	……	1包

[作り方]

1. 内容器に分量の牛乳と生クリームを入れ、35~38℃前後に温めます。
2. 温めた牛乳と生クリームに、ヨーグルト35gを加えてよく混ぜます。
3. 内容器のふたをはめ、本体に入れます。
4. 温度を35℃、タイマーを１時間にセットして、スタートボタンを押します。
5. チーズ酵素を入れてよく混ぜます。内容器のふたをはめ、本体に入れます。
   温度を40℃、タイマーを30分にセットして、スタートボタンを押します。
6. 豆腐くらいに固まったら、包丁で1cm幅の格子状に切れ目を入れます。内容器のふたをはめ、本体に入れます。温度を40℃、タイマーを30分にセットして、スタートボタンを押します。
7. ボウルの上にキッチンペーパーを広げたザルをのせ、⑥をゆっくり移します。
8. 冷蔵庫で3～4時間後、水分が落ちたらできあがりです。長時間水を切るほど固く濃厚になります。お好みで塩を適量混ぜ、冷蔵庫で保存してください。

日持ち 冷蔵庫で3～4日程度

TOPIC

魔法の調理方法 低温調理

お肉も野菜もおいしく仕上がる

話題沸騰中の「低温調理」。専用の調理器具も発売されるなど、今注目の調理法です。お肉も魚もジューシー・柔らかに仕上がり、旨味もぐっとUP！

とはいえ、何時間も温度を保つのは至難の業…。

でもご心配なく。低温でじっくり加熱するのは、まさにヨーグルティアの得意分野です！

point 01

低温調理とは？

主に肉を加熱する際、温度を低温に保ったまま時間をかけて行う方法のことで、肉を柔らかく水分を逃がさないまま調理することができると注目されています。

point 02

低温調理の注意点

● 冷蔵･冷凍していた食品を使う場合は、調理前に室温に戻しましょう。

● たくさんの食材を一気に低温調理するのはNGです。

● 袋内の空気抜きはしっかり行いましょう。

レシピ本のご紹介

ハルの発酵食日記

550円（税込）

タニカ電器公式ブログより現在発信中の「ハルの発酵食日記」の中から、人気の高いメニューやハルさんのお気に入りメニューなどテーマ別に24品目を1冊の本にまとめました。

Check!

01. サラダチキン

低温調理でしっとりやわらか

Salad chicken

65℃ 2時間

[材料]

鶏むね肉	……	1 枚（250g 程度）	酢	……	大さじ 1
塩こうじ	……	大さじ 2	片栗粉	……	大さじ 1

[作り方]

1. 鶏むね肉の皮を取り除き、2 枚にスライスをし、フォークでまんべんなく穴をあけます。
2. 両面に塩こうじ、片栗粉、酢の順につけていきます。
3. ファスナー付き保存袋に入れて空気を抜き閉じます。
4. 内容器に③を入れ、沸騰したお湯を注ぎ、内容器のふたをはめ、本体に入れます。
   温度を 65℃、タイマーを 2 時間にセットしてスタートボタンを押します。
5. 本体から取り出して袋のまま粗熱をとり、お好みの厚さにスライスして器に盛りつけてください。

日持ち できるだお早めにお召し上がりください

POINT 低温調理でうまみと水分を閉じ込め、パサつきがちな鶏むね肉もしっとりやわらかに仕上がります。

02. 温泉たまご

人気の温泉たまごがいつでも気軽に

Hot spring egg

65℃ 30分

[材料]

卵（L サイズ） …… 4 個
お湯 …… 600ml

[作り方]

1. 温玉スタンドに卵を立てて、内容器に入れます。
2. 沸騰したお湯を注ぎます。
3. 内容器のふたをはめ、本体に入れます。
4. 温度を 65℃、タイマーを 30 分にセットして、スタートボタンを押します。
5. 本体から取り出し、冷水で 5 分冷やしたら、温泉卵のできあがりです。

日持ち 冷蔵庫で 2～3 日程度

使用アイテム

温玉スタンド

550 円（税込）

温泉たまご作りに便利な卵スタンドです。

※ガラスポットはご使用いただけません。

■ タニカ電器公式 web サイト

LIFE × LIVE
TANICA

ヨーグルトメーカー・発酵器のパイオニア。
タニカ電器は健康で美しい暮らしを応援します。

Check!

https://tanica.jp

タニカ電器 検索

■ タニカ電器オフィシャルブログ

発酵食の魅力を発信
オフィシャル
タニカ電器ブログ

発酵食の魅力やお料理、どんな発酵食ができるか？など、
楽しく役に立つ情報を発信

Check!

https://tanicablog.com/

タニカ電器ブログ 検索

■ ヨーグルト・発酵食の情報を発信

Fermented food trial report
発酵食試作報告書

市販ヨーグルトや豆乳、甘酒など様々な試作結果を掲載
しています

Check!

https://tanica.jp/database

発酵食試作報告書 検索

■ ヨーグルト・発酵食専門のレシピ動画サイト

BISTRO TANICA

ヨーグルティア S を使った発酵食の作り方や、発酵食
を使ったレシピを動画で解説しています。

Check!

https://subaruya.com/bistro-tanica

ビストロタニカ 検索

Official website

YOGURTiA S

ヨーグルティアSを使えば、材料を入れて温度とタイマーをセットするだけで、簡単に多彩な発酵食を作ることができます。
家庭で手作りする発酵食は、市販のものに比べ新鮮で無添加。食材も自分で選べるため、お子さんでも安心して食べることができます。

ヨーグルティアSスタンダードセット

11,000円（税込）

● セット内容物

- ヨーグルティアS本体
- PP樹脂製内容器フタ本体色
- PP樹脂製内容器フタ白色
- 専用スプーン・取扱説明書
- レシピ集・アンケートはがき

タニカ電器公式オンラインストア

すばる屋
SUBARUYA

タニカ電器の商品をオンラインで購入できます。すばる屋だけのサービスやお得なキャンペーンも行っています

Check!

https://subaruya.com

すばる屋 検索

商品に関するお問い合わせ

0120-849-610

午前9時～午後5時（土日･祝日･年末年始･GW期間･お盆を除く）

〒507-0027
岐阜県多治見市上野町5丁目5番地
● FAX：0572-22-7999
● E-mail：info@subaruya.com