

YOGURTiA

要冷蔵  
10℃以下

# KEFIR

ケフィア

1包 1g

1L用

発酵温度

25℃

発酵時間

24時間

⑥種類の乳酸菌と酵母が生きている

ラクトコッカス・ラクチス

ラクトコッカス・クレモリス

ラクトコッカス・ダイアセチラクチス

ロイコノストック・クレモリス

ラクトバチルス・プランタイム

ラクトバチルス・カゼイ

サッカロマイセス・フロンチヌス



# 高活性ケフィア菌

要冷蔵

10℃以下



## 1度に多種類の乳酸菌を摂取できる

ケフィアは、長寿の人が多いコーカサス地方の伝統的発酵乳です。古くはヤギ皮の袋に牛やヤギなどのミルクとケフィアグレインを入れ作られていました。普通のヨーグルトと違い、ケフィアは6種類の乳酸菌と酵母が共生発酵しているので、多くの乳酸菌と酵母を摂ることができるスーパーヨーグルトなのです。

## 手作りだから味わえる魅惑のヨーグルト

日本ではケフィアを、ヨーグルトの状態で販売することが出来ません。酵母によってアルコール発酵するため、発酵時に炭酸ガスが出て容器が膨らむからです。ヨーロッパなどでは容器に穴を開けて販売されていますが、日本では販売が認められていません。つまり、日本では手づくり以外に食べる方法がないのです。



## 健康効果、美容効果にも期待

ケフィアには健康効果があると言われています。腸内の善玉菌(ビフィズス菌)を増やし、悪玉菌の増殖を抑えて腸内環境を改善します。腸がキレイになり、老化を防ぐと言われています。

また、便秘解消、ビタミンやミネラルの吸収、免疫力を高める効果も期待できます。



# ● 用意するもの

## ケフィア種菌…1包(1L用)

※ 植え継ぎしたヨーグルトはお使いいただけません。



## 牛乳・豆乳・スキムミルク…500ml～1000ml

※ 低温殺菌牛乳や加工乳、乳飲料では固まりにくいことがあります。



## ヨーグルトメーカー(発酵器)

※ 約25℃で保温できるもの、温度調節ができるものをご用意ください。



スプーン



### おすすめヨーグルトメーカー

- ・ ヨーグルティア S (YS-01) ・ ヨーグルティア (YM-1200)
- ・ KAMOSICO (KS-12) ・ カスピメーカー (YM-800CSP)

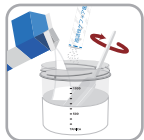
# ● 作り方



## 1 消毒をする

ご使用になる前に、内容器・内ぶた・スプーンを消毒してください。消毒後の水滴は軽くきり、ふきんなどで拭かずそのままお作りください。

※ 熱湯や蒸気によるやけどにご注意ください



## 2 内容器に材料を入れる

牛乳と種菌を内容器に入れ、均一になるように十分にかき混ぜてください。

※ 開封した種菌は一度に使い切ってください



## 3 ヨーグルトメーカーにセットする

内容器に内ぶたをはめ、ネジぶたをしっかりとめてください。ヨーグルトメーカーに内容器を入れ、外ぶたをかぶせます。

※ 室温30℃以上だとうまく作れない場合がありますので、涼しい場所でお作りください



## 4 発酵スタート

温度を一定に保温できるヨーグルトメーカーで、温度を25℃、タイマーを24時間にセットして、発酵させてください。

発酵時間は、牛乳の温度、気温によって変わります。また、発酵時間で、お好みの固さ、酸味に調整できます。



## 5 冷蔵庫で冷やしてできあがり

ヨーグルトが固まればできあがりです。内容器を取り出して冷蔵庫（約5℃）で2時間程度冷やします。（やや固まります）

※ 冷凍庫に入れしないでください。破損する恐れがあります。

※ 牛乳の賞味期限を目安に冷蔵保存してください。



## うまくできないときは……



もし、うまくできあがらなかったり、おかしいと思ったら、食べずに以下のチェック項目をご確認の上、作り直してください。

### Q. ヨーグルトがうまく固まらない

#### 発酵器の温度・発酵時間をご確認ください

約25℃に保温できる発酵器をお使いください。(市販のヨーグルト専用の発酵器はご使用いただくことができません) また、発酵時間は約24時間必要です。詳しくは、本紙の「作り方」をご参照ください。

#### 牛乳を使用していますか？

乳飲料・加工乳ではうまく固まりません。牛乳パックの種類別名称をご確認ください。

#### 低温殺菌牛乳を使用していませんか？

低温殺菌牛乳は一度沸騰させて、30℃以下に冷ましてご使用ください。

#### 牛乳は新鮮な開封したてのものを使用していますか？

#### 種菌は賞味期限内ですか？冷蔵で保存されていましたか？

#### 容器とスプーンの消毒はきちんとしましたか？

#### 発酵中に中をかき混ぜたり振ったりしていませんか？

#### 牛乳を温めて使用する場合、30℃以下にしましたか？

30℃以上の牛乳を使うと種菌が死んでしまうことがあります。

#### 植え継ぎしたヨーグルトをお使いになっていませんか？

### Q. ヨーグルトから水分が出てしまう

発酵時間が長いと乳清(水分)が出てきます。発酵時間を短くしてください。乳清はヨーグルトの栄養が豊富に含まれておりますので混ぜてお召し上がりいただけます。

### Q. 酸味が強い、弱い

発酵時間が長いと酸味が強くなります。逆に短いと酸味は弱くなります。

### Q. いやなにおいがする、色がおかしい

雑菌が入り増えている恐れがあります。食べずに捨ててください。

名 称	ヨーグルト種菌
原材料名	脱脂粉乳、乳酸菌酵母菌末
内 容 量	10g(1g×10包)
賞味期限	
保存方法	冷蔵・冷凍にて保存(10℃以下)
販 売 者	タニカ電器販売株式会社+KN 岐阜県多治見市上野町5丁目5番地

※製造所固有記号については、下記までお問い合わせください  
フリーダイヤル 0120-849-610

### 栄養成分表示 1包(1g)当たり

熱量	3.6kcal	炭水化物	0.5g
たんぱく質	0.4g	食塩相当量	0.01g
脂質	0.01g		

※サンプル品分析による推定値

商品に関するお問い合わせ



# 0120-849-610

午前9:00～午後5:00  
(土日・祝日を除く)

タニカ電器オンラインショップ

## すばる屋

S U B A R U Y A

〒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
- https : //subaruya.com

