

Hismile



ヨーグルトメーカープレミアム レシピブック

おうちでできる
発酵食品



- ◆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
ギリシャヨーグルト (牛乳パックで作る場合) ..	3
フルーツヨーグルト (牛乳パックで作る場合) ..	4

発酵食品

甘酒	5
温泉たまご	6
納豆	7
自家製豆板醤	8
塩麴	9
醤油麴	10
塩レモン	11
天然酵母	12 ~ 13
果実酒	18

低温調理

鶏ハム	14
サラダチキン	15
ローストビーフ	16
豚ロース肉のチャーシュー	17

プレーンヨーグルトの作り方 (牛乳パックで作る場合)



プレーンヨーグルト

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)



カスピ海ヨーグルト

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。

ギリシャヨーグルトの作り方 (牛乳パックで作る場合)



ギリシャヨーグルト

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。

※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。

7. ざる・キッチンペーパー・水受けの容器を準備する。
8. ざるの上にキッチンペーパーを敷きその上にヨーグルトを入れ半日程度放置する水分が抜ければ完成です。ヨーグルトから出た水分(ホエー)は栄養分が含まれているので、そのままでもほかの飲み物などに混ぜてもいただけます。

※ギリシャヨーグルトとはヨーグルトの水分をある程度のぞいた固めのヨーグルトです。お好みに応じてパンなどに塗ったりチーズ代わりにおいしくいただけます。



コーヒーフィルターなどを使うと簡単です。

フルーツヨーグルトの作り方 (牛乳パックで作る場合)



フルーツヨーグルト

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



甘酒

材 料

- 柔らかめに炊いたごはん：300 g
- 乾燥米麹：200 g
- 熱湯：250 ml
- 水：150 ml

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

作 り 方

1. 米麹のかたまりを丁寧にほぐす。
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℃以上だと麹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麹を入れて、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：麹菌を入れるときの温度に気をつけること。



ご飯と種菌をよくかき混ぜる。

温泉たまごの作り方



温泉たまご

材 料

■ たまご (M サイズ) : 4 個

ヨーグルトメーカーの設定

- 設定温度 : 約 65℃
- タイマー : 約 0.5 時間にセット

作 り 方

1. たまごを専用容器に入れる。
2. 沸騰したお湯を、たまごが浸かるまで入れる。
3. 専用容器の蓋を閉め、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. 設定した時間が経過したら、たまごを専用容器から取り出し、冷水で 5 分冷やして温泉たまごの出来上がり。

※ポイント：設定温度は 70℃にすると、卵黄が凝固になるためよく温度を確認すること。

環境温度によって、料理温度は設定温度より高くなることがあるため、設定温度を下げてチャレンジすること。

熱湯に気をつけて作業してください。

納豆の作り方



納豆

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、ふたを閉め、高圧に達してから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



自家製豆板醤

材 料

- ソラマメ（冷凍でもOK）：200 g
- 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入れて細かくつぶす。
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



塩麴

材 料

- 乾燥米麴：200 g
- 塩：60 g
- めるま湯：250 ml ~ 300 ml (温度 55℃)

ヨーグルトメーカーの設定

- 設定温度：約 60℃
- 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、めるま湯、塩を混ぜ合わせる。
※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. 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：めるま湯の温度に注意（60℃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℃ 出来上がり



醤油麴の作り方



醤油麴

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℃
- 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。

塩レモンの作り方



塩レモン

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。

天然酵母の作り方



天然酵母

材 料

- レーズン（オイルコーティングされていないもの）：200 g
- 水：300 ml

ヨーグルトメーカーの設定

- 設定温度：25℃～30℃
- タイマー：約96時間にセット

作 り 方

1. レーズンを水で洗い、表面の汚れを落とす。
2. 清潔な専用容器にレーズン、水を入れる。
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. 1日1回専用容器を振り、蓋を外して空気に触れさせる。
6. レーズンが上に浮き上がり、泡が盛んに出てきたら出来上がり。

材 料

- リンゴ：1/2 個
- 水：300 ml
- 砂糖：20 g

ヨーグルトメーカーの設定

- 設定温度：25℃～30℃
- タイマー：約 96 時間にセット

作 り 方

1. リンゴを水で洗い、表面の汚れを落として、3cm 角程度に切る。
2. 清潔な専用容器にリンゴ、砂糖、水を入れる。
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. 1 日 1 回専用容器を振り、蓋を外して空気に触れさせる。
6. 泡が盛んに出てきて、アルコール臭がしてきたら出来上がり。

※ポイント：果物ではなく粉末状の天然酵母を使用する場合は、専用容器に酵母とぬるま湯（30℃、酵母重量の倍量）を入れてかき混ぜ、蓋を閉めヨーグルトメーカーに入れて、カバーをして、25-30℃で約 24 時間発酵させてください。

鶏ハムの作り方



鶏ハム

材 料

- 鶏胸肉 (250～300g) : 1 枚
- 塩麹 (25～30g) : 鶏胸肉の重量の 1 割

ヨーグルトメーカーの設定

- 設定温度 : 61℃～65℃
- タイマー : 約 3 時間にセット

作 り 方

1. ジッパー付き保存袋に鶏胸肉と塩麹を入れ、空気を抜くようにぴっちり閉じ、一晩以上漬け込む。
2. 専用容器に熱湯 300ml ほどを入れて、肉を袋ごと入れる。閉じ口は上にする、やけどに注意。
3. 専用容器の蓋を閉め、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. 出来上がりの鶏ハムを冷蔵庫に入れて保管する。

※ポイント：肉から出たスープもおいしいので、捨てずに活用するのがおすすめ。

サラダチキンの作り方



サラダチキン

材 料

- 鶏むね肉 (200g) : 1 枚
- 塩 (24g) : 約小さじ 1/3
(鶏むね肉の重量の 8%)
- 長ねぎ (青い部分) : 10cm 程度
- オリーブオイル : 小さじ 1

ヨーグルトメーカーの設定

- 設定温度 : 約 61℃
- タイマー : 約 1 時間

作 り 方

1. 鶏レバーは食べやすい大きさに切って、水の中で振り洗いして血を抜き、水分を拭き取り、熱湯消毒した専用容器に直接入れる。ハツが入っている場合は、周りについている白い脂肪と血のかたまりを丁寧に取り除きます。
2. ジッパー付き保存袋に鶏むね肉と長ねぎを入れ、真空(状態)にする。
3. 専用容器に熱湯 300ml ほどを入れて、保存袋を縦に 2 つ折りにするようにして入れる。湯が足りないようなら足し、保存袋がしっかりお湯に浸かっている状態にする。閉じ口は上にする。やけどに注意。
4. 専用容器の蓋を閉め、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. 加熱が終了したら、専用容器から保存袋を取り出す。
7. フライパンを強火で熱し、オリーブオイル小さじ 1 杯をひいて、低温調理を終えた鶏むね肉を皮目からこんがり焼き色をつける。両面を短時間でこんがり焼くことで、皮目に香ばしい香りが付きます。
8. 取り出して、5分ほど休ませた鶏肉を包丁で削ぎ切りにする。お好みにより調味料を加え、付け合せを添える。
 - ポイント：※オリーブ油大さじ 1、またはごま油大さじ 1 を鶏肉と一緒に袋に入れて加熱すると、コク深い味わいになります。
 - ※冷蔵庫で一晩(8時間ぐらい)寝かせて味を染み込ませると、よりおいしくなります。
 - ※ジッパー付保存袋は耐熱温度 100℃以上のものを使用してください。

ローストビーフの作り方



ローストビーフ

材 料

- 牛もも肉（赤身）：300 g
- ローリエ：1 枚
- 調味液： 玉ねぎ：400 g
にんにく：1 かけ半
醤油：大さじ 2
はちみつ：小さじ 3
赤ワイン：大さじ 1

ヨーグルトメーカーの設定

- 設定温度：約 61℃～65℃
- タイマー：約 3 時間にセット

作 り 方

1. 牛もも肉に塩少々を擦り込みタコ糸で縛る。
2. 調味液の材料をブレンダー（すりおろしても良い）にかける。
3. ジッパー付き保存袋に牛もも肉と調味液とローリエを入れ、空気を抜くようにぴっちり閉じ、冷蔵庫で一晩漬け込む。
4. 専用容器に熱湯 300ml ほどを入れて、肉を袋ごと入れる。湯が足りないようなら足し、袋がしっかりお湯に浸かっている状態にする。閉じ口は上にする。やけどに注意。
5. 専用容器の蓋を閉め、ヨーグルトメーカーに入れて、カバーをする。
6. 温度と時間を設定してスタートする。

※ポイント：つけ汁を煮詰めればソースに。野菜に添えて食べてもよい。

豚ロース肉のチャーシューの作り方



豚ロース肉のチャーシュー

材 料

- 豚ロース肉（厚さ 3 ~ 4 cm）：200 g
- しょうがスライス：1 片（10 g）
- 長ねぎ（青い部分）：10cm 程度
- 調味料： 醤油：小さじ 3 / 砂糖：小さじ 3
酒：小さじ 3 / みりん：小さじ 3
サラダ油：小さじ 2
チャーシューダレ：適宜（煮汁を利用）

ヨーグルトメーカーの設定

- 設定温度：約 64℃
- タイマー：約 7 時間

作 り 方

1. しょうがと調味料を鍋に入れ、沸騰させてアルコール分を飛ばし、火を止めて冷ます。
2. 常温に戻した豚ロース肉と長ねぎをジッパー付き保存袋に入れ真空（状態）にする。
3. 専用容器に熱湯 300ml ほどを入れて、保存袋を縦に 2 つ折りにするようにして入れる。湯が足りないようなら足し、保存袋がしっかりお湯に浸かっている状態にする。閉じ口は上にする。やけどに注意。
4. 専用容器の蓋を閉め、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. 加熱が終了したら、専用容器から保存袋を取り出し、煮汁に肉を漬けたまま冷ます。
7. 煮汁と肉を分ける。煮汁は裏ごしし、鍋で約半量になるまで煮詰めてチャーシューダレにする。
8. フライパンにサラダ油を入れて熱し、肉の全面に焼き色をつける。
9. 肉を切り分けて盛り付け、チャーシューダレをかける。

●ポイント：※冷蔵庫で一晩（8時間ぐらい）寝かせて味を染み込ませると、よりおいしくなります。

※ジッパー付保存袋は耐熱温度 100℃以上のものを使用してください。

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

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

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

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しております。

本書のレシピにて出来上がりを保証するものではありません。

レシピメモ 1

レシピメモ 2

レシピメモ 3

レシピメモ 4

レシピメモ 5

レシピメモ 6

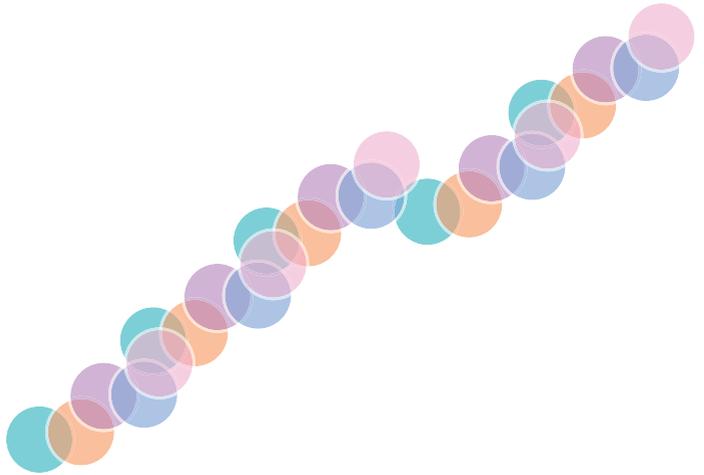
レシピメモ 7

レシピメモ 8

レシピメモ 9

レシピメモ 10





合同会社ハイスマイルソリューション

<http://www.hismile.co.jp/>

〒103-0004 東京都中央区東日本橋二丁目28番4号 日本橋CETビル2階

HS190816-0