

PRISMATE  
■■■■■■■■■■  
PR-SK007

# 発酵 グルメポット

フル活用レシピBOOK



知らなかった！  
発酵食品レシピ





## 材料と時間

### 【付属ボトル使用の場合】

- ・牛乳 ..... 400ml
- ・種菌 ..... 40g
- ◇発酵時間 ..... 5 時間

### 【牛乳パック(500ml)使用の場合】

- ・牛乳 ..... 500ml
- ・種菌 ..... 50g
- ◇発酵時間 ..... 5 時間

### 【牛乳パック(1L)使用の場合】

- ・牛乳 ..... 1000ml
- ・種菌 ..... 100g
- ◇発酵時間 ..... 9 時間

## プレーンヨーグルト

### 作り方

1. 牛乳と種菌（市販のヨーグルトでOK）を入れよく混ぜ合わせます。
2. 温度を 40℃にし、タイマーを設定して完成です。

※牛乳があふれる場合は牛乳の量を減らしてください。

コンポートや  
ジャムとあわせて

設定温度

60℃

目安時間

6 時間



## 塩麴で味付け！柔らか鶏ハム

### 材料 (2人分)

- ・鶏むね肉 ..... 1 枚 (250g)
- ・塩麴 ..... 大さじ 1

### 塩麴の材料

- ・米麴 ..... 150g
- ・水 ..... 200ml
- ・塩 ..... 45g

### 塩麴の作り方

1. 米麴、水、塩を発酵ボトルに入れてかき混ぜる。
2. タイマーを 60℃に設定し、6 時間後に取り出します。
3. 指で米麴がつぶれるくらいになったら出来上がりです。

### 作り方

1. 鶏むね肉の皮を取り除き、中央から斜めに包丁を入れて観音開きにします。
2. 発酵グルメポッドで作った塩麴を両面に擦り込み、30 分以上寝かせます。
3. 肉を端から巻いてロール状にし、ラップで包んだら、耐熱性のチャック付き保存袋へ入れます。
4. 鍋に湯を沸かし、沸騰したら<3>を入れて約 2 分加熱します。
5. 火を止めてフタをしたら、約 2 ～ 3 時間置いてください。
6. ある程度冷めたら食べやすい大きさに切り分けて完成です。

※チャック付き保存袋に入れたら空気を抜いてください。

※お湯が冷めない様、鍋を毛布やバスタオルなどで包んでください。

設定温度

56℃

目安時間

8 時間



材料 (2人分)

- ・米麴 ..... 150g
- ・水 ..... 250ml

美容と健康  
ダイエットにも♪

## あま酒

### 作り方

1. 米麴、水を熱湯消毒した容器に入れてかき混ぜる。
2. 温度を 56℃に設定し、8 時間後に取り出します。
3. 全体をよくかき混ぜて完成です。完成後は冷蔵庫で保存してください。

設定温度

60℃

目安時間

6 時間



## しょうゆ麺の風味を楽しむ！目玉焼き丼

### 作り方

1. 細ネギは小口切りに、海苔は細切りにします。
2. 油を引いたフライパンに卵を割り、目玉焼きを作ります。
3. 器へご飯、海苔、目玉焼き、ネギの順に乗せ、しょうゆ麺、ごま油をかけて完成です。

### 材料（1杯分）

- ・ご飯 ..... 200g
- ・たまご ..... 1 個
- ・細ネギ ..... 適量
- ・海苔 ..... 適量
- ・しょうゆ麺 ..... 適量
- ・ごま油 ..... 適量

### しょうゆ麺の材料

- ・米麺 ..... 150g
- ・しょうゆ ..... 150ml
- ・水 ..... 75ml

### しょうゆ麺の作り方

1. 材料をすべて熱湯消毒した容器に入れてかき混ぜる。
2. 温度を 60℃に設定し、6 時間後に取り出します。
3. 全体をよくかき混ぜて、冷蔵庫で保存します。

設定温度

65℃

目安時間

1 時間



### 材料

- ・牛乳 .....200ml
- ・レモン汁 ..... 15ml

多彩な用途！  
万能チーズ

## カッテージチーズ

### 作り方

1. 牛乳とレモン汁を熱湯消毒した容器に入れ、よく混ぜあわせます。
2. 温度を 65℃に設定し、1 時間後に取り出します。
3. 出来上がったら水切りをします。
4. 冷蔵庫で一晩冷やして完成です。

作り置きして  
色んな料理に



### 材料 (4人分)

- ・合挽き肉 ..... 250g
- ・たまねぎ ..... 1/2 個 (約 150g)
- ・にんじん ..... 1 本 (約 100g)
- ・ニンニク ..... 1 片 (約 5g)
- ・塩麴 ..... 大さじ 1
- ・トマト缶 ..... 1 缶
- ・ケチャップ ..... 大さじ 1
- ・ウスターソース ..... 大さじ 1
- ・塩 ..... 適量
- ・コショウ ..... 適量

塩麴の作り方 ⇒ P2

## 塩麴のミートソース

### 作り方

1. たまねぎ、にんじん、ニンニクをみじん切りにします。
2. 油を引いたフライパンで <1> を炒め、しんなりしたら合挽き肉、塩麴を加えて炒めます。
3. トマト缶、ケチャップ、ウスターソースを加えて約 20 分煮込んでください。
4. 塩、コショウで味を調えたら出来上がりです。



材料 (2人分)

- ・ 鮭 ..... 2 切れ
- ・ しょうゆ麹 ..... 適量

しょうゆ麹の作り方

⇒ P 4

一味違う  
我が家の味

## 鮭のしょうゆ麹焼き

### 作り方

1. ポリ袋へ鮭、しょうゆ麹を入れて 30 分以上漬け込みます。
2. 鮭の表面に付いたしょうゆ麹を取り除き、魚焼きグリルなどで焼いてください。
3. 火が通ったら、表面にしょうゆ麹を塗って完成です。

※しょうゆ麹は焦げやすいため、取り除いてから焼き、火が通ってから再び表面に塗ります。



自家製ヨーグルトで  
やわらか鶏もも



材料 (2人分)

- ・鶏もも肉 .....1 枚 (350g)
- ・プレーンヨーグルト .....大さじ 1
- ・カレー粉 .....小さじ 1
- ・塩 .....小さじ 1/2
- ・すりおろしニンニク ..... 小さじ 1/2
- ・すりおろししょうが ..... 小さじ 1/2

プレーンヨーグルトの作り方

⇒ P1

## タンドリーチキン

### 作り方

1. 鶏もも肉の余分な脂肪や筋を取り除き、フォークで皮に穴を開けます。
2. ポリ袋へ鶏もも肉、ヨーグルト、カレー粉、塩、すりおろしニンニク、すりおろししょうがを入れて揉み込みます。
3. 30 分以上味を馴染ませたら、油を引いたフライパンで皮面から焼いてください。
4. 両面焼いたら、食べやすい大きさに切り分けて完成です。

ほろにが  
大人の味



## 材料

- ・プレーンヨーグルト ..... 300g  
(水切り後約 170g)
- ・インスタントコーヒー ..... 5g
- ・お湯 ..... 50ml
- ・ビスケット ..... 12 枚
- ・生クリーム ..... 100ml
- ・砂糖 ..... 40g
- ・ココアパウダー ..... 適量

プレーンヨーグルトの作り方  
⇒ P 1

## 水切りヨーグルトでティラミス風スコープケーキ

### 作り方

1. キッチンペーパーを敷いたザルへヨーグルトを入れ、一晩水切りします。
2. インスタントコーヒーを湯に溶かし、ビスケットを浸してください。
3. 生クリームに砂糖を加え、角が立つまで泡立てたら、＜1＞を加えて混ぜます。
4. お好みの容器に＜3＞の 1/3 量を広げた上に＜2＞で浸したビスケットの半分の量を並べます。
5. ＜4＞を繰り返し、層を作ってください。
6. 冷蔵庫で約 1 ～ 2 時間冷やし、食べる直前にココアパウダーを振りかけて完成です。

優しい甘さの  
手作りおやつ



### 材料（4枚分）

- ・薄力粉 ..... 120g
- ・ベーキングパウダー ..... 小さじ 1
- ・卵 ..... 1 個
- ・あま酒 ..... 120g
- ・牛乳 ..... 50ml
- ・塩 ..... 2g
- ・トッピング ..... お好みで

あま酒の作り方 ⇒ P3

## あま酒のホットケーキ

### 作り方

1. 薄力粉、ベーキングパウダーを振るいに掛けます。
2. ボウルへ卵、あま酒、牛乳、塩を入れて泡だて器で混ぜましょう。
3. <2>へ<1>を 2 回に分けて入れ、混ぜ合わせます。
4. 油を引いたフライパンまたはホットプレートで焼きます。
5. バターやフルーツなどお好みのトッピングをのせて完成です。

設定温度

65℃

目安時間

6 時間



## ローストビーフの材料 (2人分)

- ・牛ももブロック ..... 300g
- ・塩 ..... 適量
- ・こしょう ..... 適量

## ソースの材料

- ・たまねぎ ..... 1/4 個 (約 40g)
- ・すりおろしニンニク ..... 5g
- ・しょうゆ ..... 大さじ 2
- ・砂糖 ..... 小さじ 1

## ソースの作り方

油を引いた鍋にソースの材料をすべて加えて混ぜます。  
たまねぎがしんなりするまで火をかけます。

## ローストビーフ

### 作り方

1. 牛もも肉へ塩、コショウを振り掛けたら約 30 分置き、常温に戻します。
2. 油を引いたフライパンで＜1＞の全面に焼き色を付けてください。
3. ラップで肉を包み、耐熱性のチャック付き保存袋に入れて、空気を抜いて口を閉じます。
4. 空の 1L 牛乳パックに＜3＞を入れ、約 65℃の湯を入れます。
5. 本体を 65℃ / 6 時間にセットし、保温をスタートします。
6. 本体から肉を取り出し食べやすい大きさに切り分けたら、ソースを添えて完成です。

※牛乳パックへ湯を入れるときは、火傷をしないようにご注意ください。

※肉の大きさによって火の通り方が異なるため、時間を調整してください。

設定温度

45℃

目安時間

24 時間



### 材料 (4人分)

- ・ 水煮大豆 ..... 150g
- ・ 納豆 ..... 10g

できたて納豆を  
家庭で気軽に♪

## 自家製納豆

### 作り方

1. 熱湯消毒した納豆専用容器に水煮大豆、納豆を入れてよく混ぜます。
2. 専用容器の口にラップを掛け、爪楊枝などで穴を開けます。
3. 45℃にセットし、24～48 時間置きます。

※加温しているときに2～3回混ぜると、  
発酵が均一に進みやすくなります。

### ⚠ 注意

納豆菌は生命力が強く、  
熱湯消毒では滅菌できません。  
一度納豆を作った容器は  
納豆専用の容器にしてください。

設定温度

65℃

目安時間

2 時間



## 材料

- ・ お好みの野菜 ..... お好みの量
- ・ たまご ..... 1 ～ 2 個
- ・ ドレッシング ..... 適量
- ・ カッテージチーズ ..... 適量

## カッテージチーズの作り方

⇒ P5

## カッテージチーズの温玉サラダ

### 作り方

1. 沸騰したお湯と水を 6 : 4 程度の分量で混ぜ、ボトルに注ぎます。
2. ボトルにたまごを入れ、65℃にし、タイマーを 2 時間セットします。
3. お好みの野菜を洗い適当なサイズに切り分け、盛り付けます。
4. <3>の上に<2>で作った温玉を乗せ、上からカッテージチーズを振りかけます。
5. お好みのドレッシングをかけて完成です。

設定温度

40℃

目安時間

24時間



## 材料（10杯分）

- ・キウイフルーツ ..... 2個
- ・砂糖 ..... 130g
- ・お酢 ..... 130g

キウイ以外のフルーツや、  
色んなお酢で  
バリエーション豊かに♪

輪切りフルーツで  
インスタ映え！

## キウイフルーツビネガー

### 作り方

1. キウイフルーツの皮を剥いて、厚さ1cmに切ります。
2. 熱湯消毒した容器に、キウイフルーツ、砂糖、酢の順に入れて混ぜてください。
3. 発酵グルメポットを40℃/24時間にセットします。
4. 砂糖が全て溶けたら、本体からボトルを取り出してください。
5. 出来上がったキウイフルーツビネガーは炭酸水などで約10倍に薄めてお召し上がりください。

※フルーツ：砂糖：酢の割合は、1：1：1です。

※酢は米酢、リンゴ酢、ワインビネガーなどお好みのものを使用してください。

※発酵時間は様子を見て調整してください。

レシピ  
公開中!

# キッチン家電 レシピサイト

"食べる"を、もっと楽しくもっと豊かに



別の家電の  
レシピも見る

[lifeonproducts.co.jp/prismate\\_recipe/](https://lifeonproducts.co.jp/prismate_recipe/)



LIFEONPRODUCTS



FOLLOW US  
*instagram*

ライフオンプロダクツ株式会社  
[lifeonproducts.co.jp](https://lifeonproducts.co.jp)

