ケフィア

コーカサス地方発祥の発酵乳。
とろりとやわらかく、マイルドで
豊かな味わい。ベターホームの
ロングセラーです。

牛乳パックに混ぜて
1日おくだけ！

ベターホームがおすすめする
おいしくて体にいい2種類の発酵乳

ケフィア・ヴィーリ かんたん 手作りBOOK

ヴィーリ

フィンランドで人気の発酵乳。
乳酸菌が作る食物繊維（EPS）
の粘りが特徴で、とろとろ・ツル
ツルとした楽しい食感です。

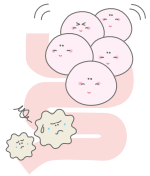
ベターホーム

ケフィアとヴィーリはなにが違う?

	ケフィア	ヴィーリ
できるまでの時間と適温	どちらも室温(20〜30℃)で1日(24時間)でできるが、ヴィーリの方がやや早く固まる。**ヴィーリは30℃以上の高温下では粘りが弱くなるので、夏は冷房のきいた部屋で作るのがおすすめ。**	
できあがりの固さ	固くはならず、すくうととろり、やわらか。	ケフィアよりはしっかりとした固まり方。すくうと粘って、のびる。
味わい	ヨーグルトより酸味がおだやか。酵母の豊かな風味。	ケフィアよりもさらに酸味がおだやか。クセがない。
含まれる菌と働き	6種の乳酸菌と2種の酵母の複合発酵。乳酸菌と酵母の働きで腸内環境を整える。 2種の乳酸菌は生きたまま腸まで届き、効果的に善玉菌を増やし、悪玉菌の増殖を抑える。酵母は腸の動きを活発にするほか、豊かな風味、マイルドなおいしさを作り出す。	4種の乳酸菌の発酵。乳酸菌が難消化性の食物繊維(EPS)を作って大腸まで届き、ビフィズス菌や酪酸の栄養源となって腸内環境を整える。 また、乳酸菌の作る食物繊維(EPS)は免疫を活性化する。

毎日食べましょう!

一度にたくさん食べるより、毎日継続して食べるのがおすすめ。健康のため、1日200〜300gを目安に毎日食べましょう。



ヨーグルトよりも経済的!

プラスチックなどのごみも少なくてEco!

疑問を解決! ケフィア ヴィーリ Q&A

Q1 できあがったケフィアやヴィーリをタネに植えつぎできる?

A 植えつぎは、雑菌が入りやすく不衛生。菌のバランスが崩れて味も風味も変わるので、植えつぎはせず、そのつど作りましょう。

Q2 牛乳を室温で発酵させて悪くならない?

A 乳酸菌は発酵すると腐敗を防ぐ働きがあるので、正常に発酵すれば牛乳が悪くなることはありません。固まったら冷蔵庫で保存しましょう。

Q3 別の容器でも作れる?

A 作れます。牛乳パックでケフィア菌またはヴィーリ菌をよく混ぜてから、清潔な容器に移して固めます。口の広い容器なら、最後までとり出しやすくて便利です。

Q4 菌を冷蔵庫に入れ忘れてしまった

A 菌は要冷蔵ですが、フリーズドライ状なので、数時間持ち歩いたり、気温にもよりますが1週間くらいなら室温においても大丈夫。40℃以上になる場所に長時間おくと発酵する力が弱まることがあるのでご注意を。

Q5 いろいろな牛乳・豆乳でも作れる?

A 種類によって異なります。

高脂肪牛乳	◎	脂肪分が多ければ「濃厚」、少なければ「あっさりした味」。
普通の牛乳	◎	
低脂肪牛乳 無脂肪牛乳	◎	
低温殺菌牛乳	△	煮沸し、冷ましてから。
乳飲料	ケフィア ✕	コーヒー牛乳やフルーツ牛乳は、ヴィーリでもうまく固まりません。
	ヴィーリ △	
豆　乳	ケフィア ○ ※無調整豆乳なら	豆腐屋で売っている豆乳は、殺菌温度が低いためおすすめしません。
	ヴィーリ ✕ ※粘りが出ません	
オーツミルク	✕	ケフィア・ヴィーリともにうまく固まりません。
アーモンドミルク	✕	

ケフィア・ヴィーリを作ってみよう!

ケフィアもヴィーリも作り方は同じ。
牛乳パックにケフィア菌またはヴィーリ菌を入れて室温(20〜30℃)に1日おくだけ。

＊室温によって固まる時間は異なります。

ケフィア　ヴィーリ

作り方動画は ← こちら →

1. 1ℓの牛乳パックに、ケフィア菌またはヴィーリ菌を1袋入れます。
2. 口を押さえ、軽く振って混ぜます。
3. クリップなどで口を閉じ、約1日おきます。
4. 牛乳パックをそっと傾けてみましょう。表面がツルンときれいに固まり、ヨーグルトのような香りがしたらできあがり!
5. できあがった後は冷蔵庫へ。

用意するのはこれだけ!

＊牛乳の種類を上記「Q5」で確認しましょう。

牛乳1ℓ

ケフィア菌またはヴィーリ菌 1袋

クリップなど

徐々に固まらず、最後に一気に固まります

途中液体のままでも発酵はすすんでいるので大丈夫。発酵中にかき混ぜたり、強くゆすると固まらなくなるので注意しましょう。

24時間たっても固まらない場合は

冬は2〜3日かかることもあります。長くおけば固まりますので、様子を見ましょう。寒い季節は「ケフィア保温カバー(税込2,629円)」を使うのもおすすめです。

ベターホームの先生たちのおすすめの食べ方

やわらかく
フレッシュな食感♪

ニゲロオリゴ糖をかけて

ニゲロオリゴ糖は、みりんやはちみつなどに微量に含まれる糖類の一種。健康で丈夫な体づくりをサポートします。

ニゲロオリゴ糖 1本(490g)

税込**2,970円**（税抜2,750円）

・賞味期間：製造から2年

まとめ買いがお得！ ※お届け先は1ヵ所

まとめ買い 12本(490g×12本)

税込35,640円▶ 税込**32,810円** 送料無料
（税抜30,380円）

こだわりのジャムをかけて

植物性乳酸菌の働きにより、素材本来のおいしさが生きた贅沢な味わい。

**植物性乳酸菌
発酵ジャムブルーベリー**

税込**910円**（税抜843円）

・内容量：205g　・賞味期間：製造から1年

まとめ買いがお得！ ※お届け先は1ヵ所

まとめ買い 6個(205g×6個)

税込5,460円▶ 税込**5,200円**
（税抜4,815円）

ほかにもトッピングいろいろ♪

◎フルーツやシリアルを添えて

◎おろしりんごやきなこをかけて

◎はちみつやメープルシロップをかけて

食べ慣れている方は、新しい食べ方にチャレンジ！

いつもの料理にプラス！

◎みそ汁のコク出しに

1人分のみそ汁に大さじ1/2～1が目安。まろやかな味わいに。

◎カレーのかくし味に

◎牛乳の代わりにパンケーキやフレンチトーストに加えて

フレッシュチーズを作ろう！

ざるにキッチンペーパーを敷いてケフィアやヴィーリを入れ、ふたをして冷蔵庫に3～6時間おいて、お好みのかたさになればできあがり。どちらも美味ですが、ヴィーリチーズの方が濃厚でなめらかな味わい。

パンなどにディップして

作り方動画はこちら

ケフィア・ヴィーリの料理レシピ

ケフィアとヴィーリはそのまま食べてもおいしいですが、料理に使うのもおすすめです。

フレンチトースト

材料（2人分）

- 食パン（6枚切り）…… 2枚
- Ⓐ
  - ケフィアまたはヴィーリ …… 80g
  - 砂糖 …… 15g（約大さじ2）
  - 卵 …… 1個
- バター ……15g　メープルシロップ（好みで）…… 適量
- 粉糖・ミントの葉（あれば）…… 各少々

1. Ⓐを混ぜ合わせる。
2. 食パンは4つに切り、①に約10分ひたす。
3. フライパンにバターを溶かし、②を入れて両面を色よく焼く。器に盛り、粉糖をかけてミントの葉を飾る。好みでメープルシロップをかけて食べる。

とり肉のみそ漬け焼き

材料（2人分）

- とりもも肉……1枚（250g）
- 塩 …… 小さじ¼
- Ⓐ
  - ケフィアまたはヴィーリ …… 100g
  - みそ …… 大さじ3（約50g）
  - 砂糖 …… 大さじ1（8g）

1. とり肉は厚い部分に包丁で切り込みを入れて厚みを均等にし、半分に切る。皮にフォークや竹串で穴をあける。塩をふり、約5分おく。
2. ポリ袋にⒶを入れてよく混ぜる。肉の水気をふいて袋に入れ、30分以上漬け込む。
3. フライパンにフライパン用ホイルシートを敷き、肉の汁気をよくふいて皮を下にして入れる。ふたをして、弱めの中火で3～4分焼く。焼き色がついたら裏返し、ふたをして2～3分、中まで火を通す。ふたをとり、ペーパータオルで脂や汁気をふきとり、表面をこんがり焼く。食べやすい大きさにそぎ切りにする。

ホワイトシチュー

材料（2人分）

- とりもも肉 …… 200g
- 塩 …… 小さじ⅛
- かぶ …… 2個（200g）
- にんじん …… 80g
- Ⓐ
  - 水 …… 150ml
  - スープの素…小さじ½
  - 塩 …… 小さじ⅓
- マッシュルーム（白）…… 6個
- たまねぎ …… ¼個（50g）
- バター …… 10g
- 小麦粉 …… 大さじ1・½
- ケフィアまたはヴィーリ…200g
- 塩・こしょう …… 各少々
- イタリアンパセリ …… 適量

1. かぶは茎を3cm残し、縦に4～6つに切る。にんじんは皮をむき、7～8mm厚さの輪切りにする。マッシュルームは半分に切り、たまねぎは薄切りにする。
2. とり肉はひと口大に切り、塩をもみこむ。
3. 鍋にバターを温め、たまねぎを炒める。しんなりしたら肉とにんじん、マッシュルームを加えて炒め、肉の色が変わったら小麦粉をふり入れて炒める。Ⓐを加えて5分煮る。
4. かぶを加えてさらに7～8分煮る。
5. ケフィアを加え、塩、こしょうで味をととのえて火を止める。器に盛って、イタリアンパセリを添える。

「ラッシー」や「ドライカレー」など、
ケフィアで作るレシピ はこちら。

ケフィア菌 10袋

税込**1,437**円（税抜1,331円）

・内容量：1g×10袋
・賞味期間：製造から1年（お届け後要冷蔵）

ケフィア菌 20袋

税込**2,376**円（税抜2,200円）

・内容量：1g×20袋
・賞味期間：製造から1年（お届け後要冷蔵）

まとめ買いがお得！ ※お届け先は1ヵ所

ケフィア菌 20袋 **まとめ買い 5箱**
（1g×20袋）×5箱

税込11,880円▶
税込**11,555**円（税抜10,700円） 送料無料

「サーモンのオーブン焼きヴィーリソース」など、
ヴィーリで作るレシピ はこちら。

さわやかなハーブと
ヴィーリの
相性抜群!

ヴィーリ菌 10袋

税込**1,437**円（税抜1,331円）

・内容量：1g×10袋
・賞味期間：製造から1年（お届け後要冷蔵）

まとめ買いがお得！ ※お届け先は1ヵ所

ヴィーリ菌 10袋 **まとめ買い 5箱**
（1g×10袋）×5箱

税込7,185円▶
税込**6,995**円（税抜6,480円）

ベターホームの各教室・通信販売でお求めいただけます

●お電話 03-3407-0471
受付／月～金 9:30～17:30

●インターネット
ベターホーム 検索

・通信販売では、お届け先1ヵ所につき送料662円（沖縄県は1,731円）がかかります。ケフィア、ヴィーリは別途クール便送料220円がかかります（4月～10月）。
・同じお届け先で商品代金が税込1万円以上になる場合は、送料・クール便送料無料（沖縄県は1,222円）です。
・価格、送料、税率は2024年2月現在。