



Kefir

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

Viili

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。

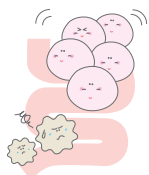


ケフィアとヴィーリはなにが違う？

	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。2種の乳酸菌は生きたまま腸まで届く。酵母は豊かな風味、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ください。

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。

通 | 脂 | 肪

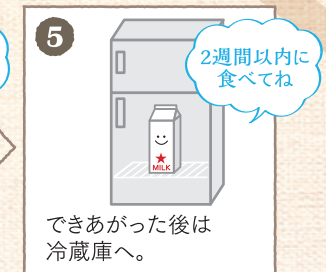
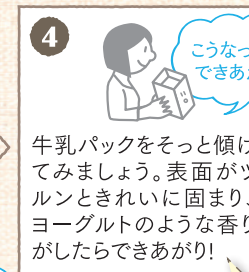
高脂肪牛乳	◎	脂肪分が多ければ「濃厚」、 少なければ「あっさりした 味」。
普通の牛乳	◎	
低脂肪牛乳	◎	
無脂肪牛乳	◎	
低温殺菌牛乳	△	煮沸し、冷ましてから。
乳飲料	ケフィア ×	コーヒー牛乳やフルーツ 牛乳は、ヴィーリでもうまく 固まりません。
	ヴィーリ △	
豆 乳	ケフィア ○ ※無調整豆乳なら	豆腐屋で売っている豆乳 は、殺菌温度が低いため おすすめしません。
	ヴィーリ × ※粘りが出ません	
オーツミルク	×	ケフィア・ヴィーリともに うまく固まりません。
アーモンドミルク	×	



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日おきだけ。

* 室温によって固まる時間は異なります。



ケフィア



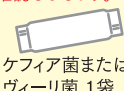
作り方動画は
←こちら→

ヴィーリ



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。



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。

寒い季節も発酵適温をキープ



* 500mlの牛乳で作る場合も菌は1袋使用してください(1/2袋にすると菌が偏り発酵しないことがあるため)。

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 **3,200円** (税抜2,963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38,400円▶ 税込 **35,370円** (送料無料)
(税抜32,750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。



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kokoro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。

ドレッシング

さっぱりしていて
コクがあります



調理例

材 料 (2人分)

ケフィアまたはヴィーリ …… 大さじ2
マヨネーズ …… 大さじ1
レモン汁 …… 小さじ½
塩・こしょう …… 各少々

作り方 材料をよく混ぜ合わせ、好みの野菜にかける。

タンドリーチキン

材 料 (2人分)

とりもも肉(から揚げ用) …… 200g
サラダ油 …… 大さじ½

① 塩 …… 小さじ½
こしょう …… 少々

② ケフィアまたはヴィーリ …… 50g
カレー粉 …… 小さじ1
トマトケチャップ …… 小さじ2
おろしにんにく・おろししょうが …… 各5g

作り方

- 肉は①で下味をつける。
- ボール(または厚手のポリ袋)に②を合わせ、肉を入れてまぶしつけ、1時間以上おく(時間があれば、ひと晩おくと味がよくしみ込む)。
- フライパンに油を温め、肉を皮面を下にして入れ、弱めの中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、計6〜7分焼いて火を通す。



調理例

マンゴージェラート

材 料 (2人分)

冷凍マンゴー …… 100g

① ケフィアまたはヴィーリ …… 100g
牛乳 …… 大さじ2
はちみつ* …… 大さじ2

*1歳未満の乳児に与える場合は
はちみつを砂糖にかえてください。

作り方

- マンゴーは半量を室温に1〜2分おき、包丁が入るくらいになったら2cm角に切る。
- 残りのマンゴー(凍ったまま)をクッキングカッターに約10秒かける。①を加え、さらに約10秒かける。
- とろりとしてなじんだら、2cm角のマンゴーを加え、保存袋に入れる。空気を抜いて口を閉じ、平らな状態にして金属製のトレイなどにのせる。冷凍庫で冷やし固める。
- 2時間ほどしたら③をとり出して袋の上からもむ。再び冷凍庫に入れ、2時間ほどしたら同様にのむ。器に盛る。

濃厚な甘みのマンゴーを
さっぱり味わう



調理例

「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。

スパイシーな
カレーに
ぴったり♪



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**

「サーモンのオープ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)



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/平日 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4月~10月は別途クール便送料がかかります(クール便送料は、2024年8月31日までは220円、9月1日からは275円に改定させていただきます)。
- ・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7月現在。