

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
- ① 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。好みてメープルシロップをかけて食べる。



調理例  
酸味はほとんど感じず  
軽い口あたり

豚肉と大豆の  
ケフィアトマト煮込み

材料(2人分)

- たまねぎ 100g
- にんにく 1片(10g)
- 豚ロース肉(とんかつ用) 150g
- 塩 小さじ1/6
- こしょう 少々
- 小麦粉 大さじ1/2
- 油 大さじ1

- 大豆水煮 50g
- ケフィアまたはヴィーリ 200g
- ① トマト水煮(カット) 200g
- 固形スープの素 1個
- トマトケチャップ 大さじ1
- タイム(生)(あれば) 2枝

作り方

- ①たまねぎは1.5cm角、にんにくは薄切りにする。
- ②豚ロース肉は2cm角に切り、塩・こしょうをしてから小麦粉をまぶす。
- ③厚手の鍋に油大さじ1/2を温め、強めの中火で豚肉の両面を焼いて一度取り出す。油大さじ1/2を足して①を加え、中火で油がまわるまで炒める。豚肉を鍋に戻し、①と、タイム(飾り用に少々取りおく)を加える。
- ④鍋にふたをずらしてのせ、弱めの中火で約25分煮る。途中、2~3回混ぜる。器に盛り、飾り用のタイムを添える。



水を使わず  
うま味が凝縮。  
濃厚な味わい

調理例

ホットケフィア / ホットヴィーリ

材料(1人分)

- ケフィアまたはヴィーリ 100g
- ① はちみつ 小さじ1
- しょうが(すりおろし) 少々

※①はベターホームの「毎日しょうが」小さじ1に代えても。

作り方

- ①ケフィアまたはヴィーリを耐熱容器に入れ、ラップをせずに電子レンジで約40秒(500W)加熱し、人肌程度の約40℃に温める。
- ②お好みで①を加え、スプーンで軽く混ぜる。

寒い季節も  
食べやすく



温めすぎると分離するのでご注意ください。40℃程度なら乳酸菌は生きてまま残ります。

「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カ所

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)



まとめ買いがお得! ※お届け先は1カ所

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/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カ所につき送料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275円がかかります。なお、お届け先1カ所につき税込1万円以上お買い上げで送料・クール便送料無料(沖縄県は1,222円)です。
- ・通信販売では、具体的な賞味期限の記載のないものは、製造から賞味期間が3分の1以上のものを出荷しています(例:賞味期間3年なら、1年以上のもの)。
- ・お客様のご都合による、食品、飲料品、洗剤、書籍、使用済みの商品の返品はご容赦ください。
- ・価格、送料、税率は2025年2月現在。

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。

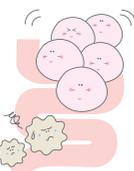


# ケフィアとヴィーリはなにが違う？

	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。 <b>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。</b>	
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。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にご注意を。

## 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	◎	煮沸し、冷ましてから。
無脂肪牛乳	◎	
低温殺菌牛乳	△	
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・ヴィーリともうまく固まりません。
アーモンドミルク	×	

# 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。



## 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。



## 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



## 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)

## 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kok出しに

1人分のみそ汁に大さじ1/2~1が目安。まるやかな味わいに。

### ◎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。



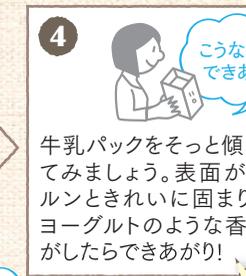
1 1ℓの牛乳パックに、ケフィア菌またはヴィーリ菌を1袋入れます。



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。

ケフィア  ヴィーリ 

作り方動画は ← こちら →




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。
- 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。

ゆすらないで~!!



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)。