

ケフィア・ヴィーリのアレンジレシピ

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、料理やデザートに使うのもおすすめです。

ケフィアカぼちゃサラダ



調理例

材 料 (2人分)
かぼちゃ 1/4個(約360g)
レーズン 30g
ケフィアまたはヴィーリ 80g~100g※
※かぼちゃの水分量に合わせて調整
④ 塩 小さじ1/8
マヨネーズ 大さじ2(約24g)
ミックスナッツ(無塩・粗くさざむ) 20g

作り方

- かぼちゃはわたと種をとり、さっと洗う。耐熱容器に入れてラップをふんわりとかけ、電子レンジで約9分30秒(500W)加熱する。熱いうちにフォークなどでつぶす。
- かぼちゃにレーズンと④を加え、よく混ぜる。器に盛り、ナッツを散らす。

さけのケフィアカレー焼き

しっとりやわらか。
冷めてもおいしい

材 料 (2人分)
さけ 2切れ(160g)
塩 小さじ1/8
ケフィアまたはヴィーリ 50g
カレー粉 小さじ2(4g)
④ おろしにんにく 5g
おろししょうが 5g
塩・こしょう 各少々
油 大さじ1/2

作り方

- さけは1切れを3等分にし、塩小さじ1/8をふる。10分おき、ペーパーで水気をとる。
- ④を合わせ、さけを約20分漬ける。
- フライパンに油を温め、さけを中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、ふたをして弱火で4~5分焼く。



調理例

ケフィアかん キウイマリネ添え

材 料
(流し箱(小)もしくは
容量約300mlの保存容器1個分)
ケフィアまたはヴィーリ※ 200g
※常温におく
粉かんてん 小さじ1(2g)
砂糖 大さじ2
水 100ml
[キウイマリネ]
キウイフルーツ 1個(100g)
ニゲロオリゴ糖 大さじ1・1/2

作り方

- 鍋に分量の水を入れ、粉かんてんをふり入れる。中火にかけ、混ぜながら約2分加熱して、かんてんをよく煮溶かす。砂糖を加えて煮溶かす。火を止める。
- ①にケフィアを少しずつ加えながら、よく混ぜてなめらかにする。流し箱に入れて冷蔵庫で冷やし固める。
※流し箱に入れず、食べる器に入れて冷やし固めても。
- キウイマリネを作る。キウイは皮をむき、縦半分に切って、芯を除く。フォークでつぶし、ニゲロオリゴ糖を加え、キウイをつぶしながらよく混ぜる。
- ②が固まったら食べやすく切って器に盛り、③をかける。



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。



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。



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/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275円がかかります。なお、お届け先1ヵ所につき税込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/ケフィア・ヴィーリは121日以上のもの)。
- 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7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。

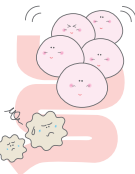


ケフィアとヴィーリはなにが違う？

	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。 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。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。

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・ヴィーリとともに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 12本(490g×12本)

税込38,400円 ▶ 税込 **35,370円** (送料別) (税抜32,750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

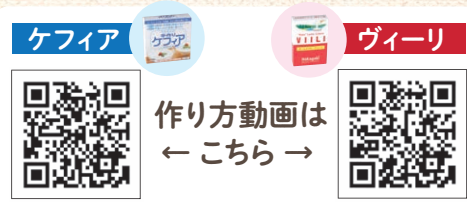
作り方動画はこちら



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日おくだけ。

※室温によって固まる時間は異なります。



作り方動画は
← こちら →



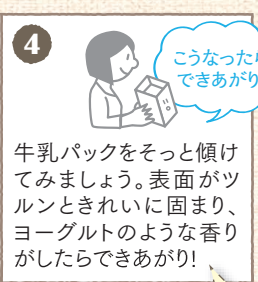
1 1ℓの牛乳パックに、ケフィア菌またはヴィーリ菌を1袋入れます。



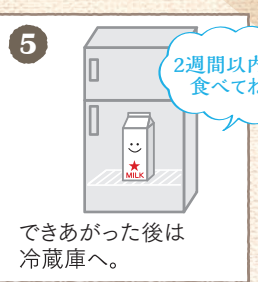
2 口を押さえ、軽く振って混ぜます。



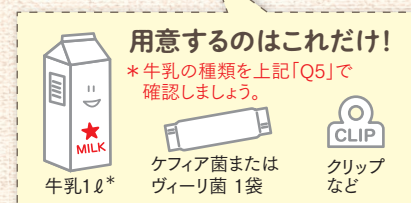
3 クリップなどで口を閉じ、約1日おきます。



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。

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。



※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)。