

エコグルトは抜群の温度安定性能でヨーグルト作りに失敗しない!

# ヨーグルトメーカー エコグルト *Eco-gurt*

## 取扱説明書



1.2Lの  
大容量水切りと  
専用容器付きで、  
ギリシャヨーグルトも  
まとめて作れる!



詳細な情報、レシピなどはこちらの  
LINEのQRコード登録より  
ご登録くださいませ。



アカウント名:ラクトヘルシス

このたびは、お買い上げまことにありがとうございます。ご使用前に、この取扱説明書を最後までお読みください。ご使用前に「安全上の注意」を必ずお読みください。お読みになった後は、お使いになる方がいつでも見ることができるよう大切に保管してください。

### もくじ

ご使用前に	
安全上の注意	2
各部のなまえ	4
取り扱いかた	
使いかた	5
ギリシャヨーグルトの作り方	6
ヨーグルトアレンジレシピ	7~14
お手入れのしかた	15
仕様・保証など	
仕様・保証書	裏表紙

# 安全上のご注意

- ご使用前にこの「安全上のご注意」をよく読んでいただき、正しくご使用ください。
- お使いになる方や他の人々への危害と財産の損害を未然に防ぐための安全なご使用方法を記載しています。
- お読みになった後はお使いになる方がいつでも見られる場所に必ず保存してください。



**警告**

誤った取り扱いをすると、使用者が死亡または重傷を負うおそれがあることを示します。



**注意**

誤った取り扱いをすると、使用者が傷害を負う、または物的損害が発生するおそれがあることを示します。

## 図記号の説明



この記号は禁止を示す記号です



行為の強制  
(必ずすること)  
を示す記号です



注意を示す  
記号です。



**警告**



分解禁止

分解・修理・改造は絶対に行わないで下さい。

火災・感電・けがの原因になります。



ぬれ手禁止

濡れた手で電源プラグの抜き差しをしないで下さい。

感電やけがをするおそれがあります。



水ぬれ禁止

水まわり、風呂場など湿気のある場所では絶対に使用しないでください。

ショート・感電・発火のおそれがあります。本体やコードが濡れた場合、すぐに電源を切って下さい。



電源コードや電源プラグが傷んだり、本体を落としたり、故障した時はご使用を控えてください。

発煙・火災・感電のおそれがあります。



電源プラグはコンセントの奥まで確実に差し込んでください。

感電・ショート・発火の原因になります。



子供だけで使わせたり、幼児の手の届く場所で使用しないで下さい。

やけど・感電・けがをするおそれがあります。



交流100V以外では使わないでください。

火災・感電の原因になります。



## 注意



プラグを抜く

電源プラグを抜く時は、電源コードを引っ張らない。

必ず先端の電源プラグを持って引き抜いてください。感電やショートして発火することがあります。



プラグを抜く

使用時以外は電源プラグをコンセントから抜いてください。

けがややけど、絶縁劣化による感電・漏電火災の原因となります。



屋外や直射日光が当たる場所、発熱器具（ガスコンロ、オーブンなど）の近くで使わないで下さい。

感電や火災の原因になります。



高温注意

使用中は本体内部に触れないで下さい。

やけどの原因になります。



不安定な場所でのご使用は避けてください。

テーブルの端やカウンターなど、不安定な場所でのご使用は避けてください。火災の原因になります。



使用中は本体を動かさないで下さい。

火災・やけどの原因になります。

## お願い



落としたり、強い衝撃を与えないで下さい。

火災・感電・事故の原因になります。



調理以外の用途に使用しないで下さい。

火災や事故の原因になります。



牛乳パック以外で調理しないで下さい。

やけどや事故の原因になります。

# 各部のなまえ



# 操作パネル



# 使い方

## ① 材料を用意しましょう

- 1000mlまたは500ml入りのパック牛乳
  - スターター(牛乳を発酵させるための乳酸菌)  
スターターには下記のどちらかをご用意ください。
    - ・市販のプレーンヨーグルト
    - ・ヨーグルト種菌
- ※牛乳、プレーンヨーグルトは未開封の新鮮なものをお使い下さい。
- ※使用する牛乳は、種類別の裏に「牛乳」と記載のあるものをご使用ください。
- ※低温殺菌牛乳、乳飲料、加工乳などはヨーグルトづくりに適していません。

## ② 付属品を熱湯消毒する



- 計量スプーンを熱湯消毒する
  - 台所用中性洗剤でよく洗い、水で流した後、沸騰させた湯を入れた容器に2～3分つけおきするか、沸騰させた湯を回しかけてください。
- ※煮沸消毒はしないでください。変形することがあります。
- ※スプーンは形状、材質が写真と異なる場合がございます。

## ③ 牛乳パックにスターターを入れよくかきまぜる

- 牛乳パックの注ぎ口を両側全部開きます。
  - スターターを計量スプーンで測って入れ、底の方までよく混ぜ合わせます。
  - ヨーグルトをスターターにする時は、牛乳の10分の1の量を目安に入れてください。  
(例: 1Lの牛乳パックを使用する場合、900mlの牛乳を残し、スターターを100ml入れる)
  - 市販のヨーグルト種菌を使用する場合は、種類により差がありますので、ヨーグルト種菌の使用説明書に従ってください。
- ※よくかきまぜないと、ヨーグルトがうまくできない場合があります。
- 牛乳パックをクリップなどで止めてください。
- ※手をよく洗い、直接牛乳に触れないようにしてください。
- ※クリップが牛乳に触れないようにしてください。

## ④ 本体に牛乳パックを入れ本体のふたをする

- ※牛乳パック以外のものを本体収納部に入れしないでください。
- ※牛乳を直接本体収納部に入れしないでください。



## ⑤ 電源プラグをコンセントに接続する

- 電源を入れると自動でLED点灯します。  
1秒後、デフォルト設定の42度が表示されます。
- ※何も押さないままだと5秒間後、全てのライトが消灯されて、待機状態に入ります。
- ※待機状態で「切/入」ボタンを押すと、待機状態に入る前のデータが表示されます。

## ⑥ 温度を設定する

- 表示切替ボタンで温度を設定し、-/+ボタンで温度を設定します。
- 25～65℃の範囲で設定できます。



## ⑦ 時間を設定する

- 表示切替ボタンで時間を表示し、-/+ボタンで時間を設定します。
- 1～48時間の範囲で設定できます。

## ⑧ 調理をスタートする

- 切/入ボタンを押して調理をスタートする
  - 調理ランプが点灯します。
- ※調理途中でも再び「切/入」ボタンを押すと電源が切れ、すべてのライトが消灯されます。
- 設定した時間が経過すると、調理ランプが消灯して終了します。
  - 電源プラグを抜いてください。



調理ランプが点灯します。

- ※できあがったヨーグルトは早めに冷蔵庫に入れて保存してください。
- ※調理の途中でかき混ぜるときは、消毒したスプーンをご使用ください。

# 自家製ヨーグルトの作り方

材料 牛乳 900ml 市販ヨーグルト 100g

- ① 牛乳パックに市販ヨーグルト100gを入れ、よくかき混ぜる。
- ② 牛乳パックの注ぎ口をクリップなどで止める。
- ③ 牛乳パックをヨーグルトメーカーにセットし、本体ふたをする。
- ④ 温度を40°C、タイマーを8～10時間にセットし、切/入ボタンを押す。



# ギリシャヨーグルトの作り方

- ① ギリシャヨーグルト用水切りカップを容器から出し、向きを変えて再度容器にセットします。

水切りカップの向きを変えて容器にセットすると、水切りの底と容器の底の間に水分を落とすことができるようになります。

- ② ヨーグルトを水切りに入れ、容器ふたをし、冷蔵庫に入れて水分を落とす。
- ③ 十分に水分が取り除かれたら完成です。  
(目安時間: 半日以上)

注: ヨーグルト量が多いと水分が容器底に溜まりすぎてしまう可能性があります。一度に多量の水切りをする場合、一時間経過後に、一度水分を全て取り除いてください。



水切りを180°回転させて容器にセット

容器の底と水切りの間に水分が落ちます。

## ギリシャヨーグルトと通常のヨーグルトのちがいは?

ギリシャヨーグルトは通常のヨーグルトをろ過し、水切りをして「ホエイ(乳清)」と呼ばれる水分を取り除いてできています。そのためギリシャヨーグルトは通常のヨーグルトに比べ濃厚でクリーミー。加えてホエイを取り除いた結果、糖質40%減、ナトリウム30%減、そしてタンパク質は通常のヨーグルトの二倍と、健康面にも非常に良いことがわかっています。

## カスピ海ヨーグルトの作り方

材料 牛乳 900ml 市販のカスピ海ヨーグルト 100g

- ① 殺菌した容器または牛乳パックに牛乳200mlを入れ、市販のカスピ海ヨーグルトを入れて混ぜ合わせておく。
- ② 残りの牛乳を入れながら均一になるように十分にかき混ぜ合わせる。
- ③ 牛乳パックをヨーグルトメーカーにセットし、本体ふたをする。
- ④ 温度を27℃、タイマーを10～12時間にセットし、スタートボタンを押す。
- ⑤ できあがったら冷蔵庫で冷やす。



※一般的なヨーグルトに比べて発酵温度は低く、発酵時間が長いので注意しましょう。

## 豆乳ヨーグルトの作り方

材料 豆乳 900ml 市販のプレーンヨーグルト 100g

- ① 豆乳パックの注ぎ口を開き、ヨーグルトを作る分だけ残して、余った豆乳を他の容器に移す。
- ② 豆乳900mlが入ったパックに、市販のプレーンヨーグルトを100g入れてよく混ぜ合わせ、クリップなどでふたをする。
- ③ 豆乳パックをヨーグルトメーカーに入れ、本体ふたをする。
- ④ 温度を40℃～42℃、タイマーを8～10時間にセットし、スタートボタンを押す。
- ⑤ できあがったら冷蔵庫で冷やす。

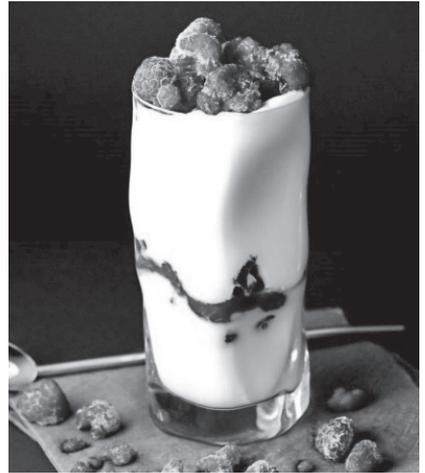


※無調整豆乳よりも調整豆乳の方が美味しく出来上がります！

## 生クリームヨーグルトの作り方

材料 牛乳800ml 市販のプレーンヨーグルト100g 生クリーム100g

- ① 牛乳パックの注ぎ口を開き、ヨーグルトを作る分だけ残して、余った牛乳を他の容器に移す。
- ② 牛乳800mlが入ったパックに、市販のプレーンヨーグルト100g、生クリーム100gを入れてよく混ぜ合わせ、クリップなどでふたをする。
- ③ 牛乳パックをヨーグルトメーカーに入れ、本体ふたをする。
- ④ 温度を40℃～42℃、タイマーを6～7時間にセットし、スタートボタンを押す。
- ⑤ できあがったら冷蔵庫で冷やす。



## 低脂肪ヨーグルトの作り方

材料 低脂肪牛乳900ml 市販のプレーンヨーグルト100g

- ① 牛乳パックの注ぎ口を開き、ヨーグルトを作る分だけ残して、余った牛乳を他の容器に移す。
- ② 牛乳900mlが入ったパックに、市販のプレーンヨーグルトを100g入れてよく混ぜ合わせ、クリップなどでふたをする。
- ③ 牛乳パックをヨーグルトメーカーに入れ、本体ふたをする。
- ④ 温度を40℃～42℃、タイマーを8～10時間にセットし、スタートボタンを押す。
- ⑤ できあがったら冷蔵庫で冷やす。



※ご利用の牛乳の種類によって、固まり辛い事がありますのでご注意ください。詳しくはLINE登録時に送られるラクトヘルシスのサイトよりご確認ください。



## フローズンヨーグルト

材料(2~3人分) エコグルトで作った手作りプレーンヨーグルト 200g  
はちみつ 大さじ2 牛乳(生クリームだとより濃厚に)

- ① 材料をタッパーなどの容器に入れてよく混ぜる。
- ② 冷凍庫に入れて冷やし固める。
- ③ 固まったら器に盛る。

※固くなりすぎたら少し冷凍庫から出しておき、かき混ぜましょう。



## ヨーグルトゼリー

材料(4個分) エコグルトで作った手作りプレーンヨーグルト 200g  
レモン汁 大さじ1 牛乳 200ml 砂糖 50g ゼラチン 5g 水

- ① ボウルにヨーグルト、砂糖、レモン汁、牛乳を少しずつ加え、よく混ぜ合わせる。
- ② 別の容器に水とゼラチンを入れてふやかし、電子レンジなどで温めて溶かす。
- ③ ①に②を加え、よく混ぜる
- ④ 器に入れて固まるまで冷蔵庫で冷やす。

お好みで缶詰のフルーツなどをのせてみましょう。





## ヨーグルトドレッシング

材料(1~2人分) エコグルトで作った手作りプレーンヨーグルト 60g  
オリーブオイル 20g パルメザンチーズ 20g レモン果汁 適量 塩・コショウ 適量

- ① ヨーグルトにオリーブオイルを入れて混ぜる。
- ② パルメザンチーズ、レモン果汁、塩・コショウで味を調える。
- ③ お好みの野菜で作ったサラダにかけて召し上がり下さい。



## マンゴーラッシー

材料(2人分) マンゴー 1/2~1個(または冷凍マンゴー適量) ハチミツ 大さじ1~2  
エコグルトで作った手作りプレーンヨーグルト 100ml 牛乳 150ml

- ① マンゴーの皮をむいて実をそぎ落とし、一口大に切る。  
※冷凍マンゴーを使う場合はそのまま使ってください。
- ② ミキサーに全ての材料を入れてかくはんする。  
※甘みを強くしたい場合はハチミツの量を足してください。
- ③ グラスに氷を入れてできあがったラッシーを入れる。  
※冷凍マンゴーを使う場合は氷なしでも大丈夫です。

マンゴーの代わりにキウイやパイナップルを使ってもおいしくできあがります。





## \\ エコグルトで作った手作りヨーグルトのアレンジレシピ //

### 甘酒

「飲む点滴」と言われるスーパードリンク「甘酒」。ヨーグルトメーカーで作る甘酒は、加熱の手間がなく、加熱しすぎて麹菌を殺してしまう失敗がないのでお勧めです♪

**材料** 米麴1 : ご飯1 (冷ご飯でも可) : 水3の割合でご用意ください。  
出来上がり約1リットルの場合: 米麴200g、ご飯200g、水600cc

- ① ご飯を容器に入れ、水を入れ、箸でよくかき混ぜます。
- ② 麴を入れてさらによくかき混ぜます  
(かたまっている麴は丁寧にほぐしましょう)。
- ③ 蓋をしてヨーグルトメーカーにセットします。
- ④ 温度を60℃、時間を10~12時間にセットし、発酵させます (※外気温が低い冬は長めがおすすめです)。
- ⑤ むらなく作るため、開始数時間後に一度かき混ぜます。
- ⑥ できあがったら冷ました後、必ず冷蔵庫で保存し1週間程度で飲み切ってください。



※そのまま飲んでも大丈夫ですし、水で薄めて好みの濃さや甘さにして下さい。

※濃いめがお好みの方は水の量を減らして調理ください。

※65℃以上に加熱すると酵素が失活してしまうので、酵素を摂りたい場合は65℃以下に加熱してください。

## 低温調理 むね肉 ヨーグルトメーカーならサラダチキンや鶏チャーシューをお好みの味で作れます♪

材料(1人分) 鶏むね肉 1枚 お好みの調味料(塩コショウ、ハーブ、塩麹などお好みで)

- ① むね肉はフォークで穴をあけ、調味料を入れたフリーザーバッグに入れて揉み、冷蔵庫で一晩置く。
- ② フリーザーバッグの封をきちんと締め、なるべく空気を抜いて容器に入れる。
- ③ むね肉を入れた容器にお湯を注ぎ、ヨーグルトメーカーに入れる。
- ④ ヨーグルトメーカーを65°C、2~3時間でセット。
- ⑤ 時間になったら取り出し、冷めてからカットして召し上がれ♪



### ★調味料おすすめ★

サラダチキン風 … シンプルに塩コショウで、または塩コショウ&ハーブ(マジックソルトなどおすすめ)で  
塩こうじハム風 … 市販の塩こうじで味付け  
チャーシュー風 … 醤油、酒、砂糖、みりん、すりおろし生姜、鶏ガラスープの素などで味付け



# お手入れのしかた

- 本体は水につけたり、水をかけたりしないでください。ショート・感電のおそれがあります。
- お手入れする時は調理を停止し、電源コードを抜き、本体内部が冷えてから行ってください。
- シンナー、ベンジン、漂白剤、科学ぞうきんなどは使用しないでください。

## 本体・本体ふた

- 水またはぬるま湯を含ませた柔らかい布をよくしぼって汚れをふき取ります。

## 計量スプーン・ギリシャヨーグルト用水切り・水切り用容器

- 洗剤をうすめ、やわらかいスポンジを使用して洗ってください。
- 洗った後、よく乾かしてから保管してください。
- 計量スプーンは使用する際、必ず熱湯消毒してください。

# ヨーグルトがうまくできないとき

ヨーグルトが上手にできなかったり、おかしいなと思ったことがありましたら、つぎのことを確認して作り直してください。より詳しい情報は表紙にあるLINEに登録していただきQ&Aをご覧ください。

状態	原因と考えられること
ヨーグルトがうまく固まらない	<ul style="list-style-type: none"><li>● 設定温度とタイマーを正しく設定しましたか？ 材料の量によって発酵温度や発酵時間が違います。</li><li>● 乳飲料や無脂肪牛乳などを使っていませんか？ 固まらなかつたり分離することがあります。</li><li>● 牛乳は新鮮なものを使用しましたか？ 未開封の新鮮な牛乳を使用してください。</li><li>● スプーンを熱湯消毒しましたか？ 雑菌が繁殖することがあります。</li><li>● 牛乳パックの内側などに素手で触れませんでしたか？ 雑菌が繁殖することがあります。</li><li>● スターターを牛乳に加えた時、十分かき混ぜましたか？</li><li>● スターターの量は少なくなかったですか？ 牛乳の10%が加える目安量です。</li><li>● 牛乳の温度は高くなかったですか？ 牛乳の温度が高すぎると発酵できないことがあります。設定温度より高すぎないように注意してください。</li><li>● 古いスターターを使用しませんでしたか？ 自家製のヨーグルトを繰り返しスターターとして使用すると、種菌が弱ることがあります。</li><li>● 室温が高い、もしくは低くないですか？ 真夏は発酵時間を短く、真冬は発酵時間を長くしてみてください。</li></ul>
ヨーグルトの固まり方にむらがある	<ul style="list-style-type: none"><li>● スターターと牛乳をよくかき混ぜましたか？</li><li>● 調理途中で中身をかき混ぜたり、本体を振っていませんか？</li></ul>
ヨーグルトの酸味が強い、水分が多い	<ul style="list-style-type: none"><li>● 発酵時間が長くないですか？ 発酵時間が長すぎると酸味が強くなったり、水分(乳清)が出てきます。調理時間を短くしてください。</li><li>● ヨーグルトが出来上がった後、すぐに冷蔵庫に入れず、室温で置いていませんか？</li></ul>

# 仕様

材質	ABS樹脂、カバー：アクリル樹脂	電源コード長さ	約100cm
電源	交流100V 50-60Hz	寸法	約27.0×約14.5×約15cm
消費電力	25W	重量	約640g
水切り用容器容量	1.2L	付属品	専用容器、 ギリシャヨーグルト用水切りキャップ、 水切りカップ、スプーン、 日本語説明書
使用環境温度	5～35度		
設定温度	25～65度		
設定時間	1～48時間		

## ヨーグルトメーカー エコグルト 保証書

この保証書は、お買い上げ日から下記期間内に故障が発生した場合に、下記保証規定により交換対応をお約束するものです。

お客様	お名前	様
	ご住所 〒	
	電話	
保証期間	お買い上げ日より6ヵ月間	
販売店		

### 保証規定

- 取扱説明書、本体貼付ラベルなどの記載内容に従った正常な使用状態で保証期間中に故障及び損傷した場合には、弊社が無料にて交換対応いたします。
- 保証内容は本製品自体の無料交換に限りです。保証期間内においても、その他の保証はいたしかねます。
- 保証期間内でも次の場合には交換対応ができません。
  - 誤ったご使用や不当な修理・改造で生じた故障、損傷
  - お買い上げ後の落下や輸送などで生じた物理的故障、損傷
  - 火災・地震・その他天災地変による故障及び損傷
  - 一般家庭以外（例えば業務用の長時間使用、車両・船舶への搭載など）に使用された場合の故障・損傷
  - 本書のご提示がない場合
  - 本書にお買い上げ年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、または字句を書き換えられた場合（オンラインでの購入の場合は注文番号を提示できない場合）
- 本書は日本国内においてのみ有効です。
- 本書は再発行いたしませんので紛失しないよう大切に保管してください。

その他お問い合わせは下記へご連絡ください。

### 【販売元】

株式会社日本創作 〒135-0011 東京都江東区扇橋2-21-10 清洲橋通りビル3F  
お問い合わせ用メールアドレス: support@japan-production.com