





Second
Party Kitchen

キッチン家電レシピサイト

もっと
レシピを見る



別の家電の
レシピも見る

recipe.b-grow.com

“食べる”を、もっと楽しく もっと豊かに

株式会社 阪和
www.b-grow.com

PRISMATE
PR-SK008

Hakku Block

ハッコウブロック
フル活用レシピBOOK



知らなかった！
発酵食品レシピ





プレーンヨーグルト

作り方

1. 牛乳と種菌（市販のヨーグルトでOK）を入れよく混ぜ合わせます。
2. 温度を 40℃ にし、7 時間後に完成です。

※牛乳があふれる場合は牛乳の量を減らしてください。

材料と時間

【付属ボトル使用の場合】

- ・牛乳 400ml
- ・種菌 40g
- ◇発酵時間 7 時間

【牛乳パック (500ml) 使用の場合】

- ・牛乳 500ml
- ・種菌 50g
- ◇発酵時間 7 時間

コンポートや
ジャムにとあわせて



キウイフルーツビネガー

作り方

1. キウイフルーツの皮を剥いて、厚さ 1cm に切ります。
2. 熱湯消毒した容器に、キウイフルーツ、砂糖、酢の順に入れて混ぜてください。
3. ハッコウブロックを 40℃ にセットし、24 時間保温します。
4. 砂糖が全て溶けたら、本体からボトルを取り出してください。
5. 出来上がったキウイフルーツビネガーは炭酸水などで約 10 倍に薄めてお召し上がりください。

※フルーツ：砂糖：酢の割合は、1：1：1 です。

※酢は米酢、リンゴ酢、ワインビネガーなど好みのものを使用してください。

※発酵時間は様子を見て調整してください。

材料（10 杯分）

- ・キウイフルーツ 2 個
- ・砂糖 130g
- ・お酢 130g

キウイ以外のフルーツや、
色んなお酢で
バリエーション豊かに♪

輪切りフルーツで
インスタ映え！



材料（4人分）

- ・合いびき肉 250g
- ・たまねぎ 1/2 個 (約 150g)
- ・にんじん 1 本 (約 100g)
- ・ニンニク 1 片 (約 5g)
- ・塩麴 大さじ 1
- ・トマト缶 1 缶
- ・ケチャップ 大さじ 1
- ・ウスターソース 大さじ 1
- ・塩 適量
- ・こしょう 適量

塩麴の作り方 ⇒ P2

塩麴のミートソース

作り方

1. 玉ねぎ、ニンジン、ニンニクをみじん切りにします。
2. 油を引いたフライパンで①を炒め、しんなりしたら合挽き肉、塩麴を加えて炒めます。
3. トマト缶、ケチャップ、ウスターソースを加えて約 20 分煮込んでください。
4. 塩、コショウで味を調えたら出来上がりです。



材料（2人分）

- ・鶏むね肉 1 枚 (250g)
- ・塩麴 大さじ 1

塩麴の材料

- ・米麴 150g
- ・水 200ml
- ・塩 45g

塩麴の作り方

1. 米麴、水、塩を発ボトルに入れてかき混ぜる。
2. ハッコウブロックを 60℃ に設定し、6 時間後に取り出します。
3. 指で米麴がつぶれるくらいになったら出来上がりです。

塩麴で味付け！柔らか鶏ハム

作り方

1. 鶏むね肉の皮を取り除き、中央から斜めに包丁を入れて観音開きにします。
2. ハッコウブロックで作った塩麴を両面に擦り込み、30 分以上寝かせます。
3. 肉を端から巻いてロール状にし、ラップで包んだら、耐熱性のチャック付き保存袋へ入れます。
4. 鍋に湯を沸かし、沸騰したら③を入れて約 2 分加熱します。
5. 火を止めてフタをしたら、約 2 ～ 3 時間置いてください。
6. ある程度冷めたら食べやすい大きさに切り分けて完成です。

※チャック付き保存袋に入れたら空気を抜いてください。
※お湯が冷めない様、鍋を毛布やバスタオルなどで包んでください。

設定温度

60℃

目安時間

8 時間



材料 (2人分)

- ・米麴 150g
- ・水 250ml

美容と健康
ダイエットにも♪

あま酒

作り方

1. 米麴、水を熱湯消毒した容器に入れてかき混ぜる。
2. ハッコウブロックを 60℃に設定し、8 時間後に取り出します。
3. 全体をよくかき混ぜて完成です。完成後は冷蔵庫で保存してください。

材料 (2人分)

- ・鮭 2 切れ
- ・しょうゆ麴 適量

しょうゆ麴の作り方
⇒ P4

一味違う
我が家の味



鮭のしょうゆ麴焼き

作り方

1. ポリ袋へ鮭、しょうゆ麴を入れて 30 分以上漬け込みます。
2. 鮭の表面に付いたしょうゆ麴を取り除き、魚焼きグリルなどで焼いてください。
2. 火が通ったら、表面にしょうゆ麴を塗って完成です。

※しょうゆ麴は焦げやすいため、取り除いてから焼き、火が通ってから再び表面に塗ります。

自家製ヨーグルトで やわらか鶏もも



材料（2人分）

- ・鶏もも肉 1 枚 (350g)
- ・プレーンヨーグルト 大さじ 1
- ・カレー粉 小さじ 1
- ・塩 小さじ 1/2
- ・すりおろしニンニク 小さじ 1/2
- ・すりおろししょうが 小さじ 1/2

プレーンヨーグルトの作り方
⇒P1

タンドリーチキン

作り方

1. 鶏もも肉の余分な脂肪や筋を取り除き、フォークで皮に穴を開けます。
2. ポリ袋へ鶏もも肉、ヨーグルト、カレー粉、塩、すりおろしニンニク、すりおろししょうがを入れて揉み込みます。
3. 30 分以上味を馴染ませたら、油を引いたフライパンで皮面から焼いてください。
4. 両面焼いたら、食べやすい大きさに切り分けて完成です。

設定温度
60℃
目安時間
6 時間



しょうゆ麺の風味を楽しむ！目玉焼き丼

作り方

1. 細ネギは小口切りに、海苔は細切りにします。
2. 油を引いたフライパンに卵を割り、目玉焼きを作ります。
3. 器へご飯、海苔、目玉焼き、ネギの順に乗せ、しょうゆ麺、ゴマ油をかけて完成です。

材料（1 杯分）

- ・ご飯 200g
- ・たまご 1 個
- ・細ネギ 適量
- ・海苔 適量
- ・しょうゆ麺 適量
- ・ごま油 適量

しょうゆ麺の材料

- ・米麴 150g
- ・しょうゆ 150ml
- ・水 75ml

しょうゆ麺の作り方

1. 材料をすべて熱湯消毒した容器に入れてかき混ぜる。
2. ハッコウブロックを 60℃に設定し、6 時間後に取り出します。
3. 全体をよくかき混ぜて、冷蔵庫で保存します。

ほろにが
大人の味



材料

- ・プレーンヨーグルト 300g
(水切り後約 170g)
- ・インスタントコーヒー 5g
- ・お湯 50ml
- ・ビスケット 12 枚
- ・生クリーム 100ml
- ・砂糖 40g
- ・ココアパウダー 適量

プレーンヨーグルトの作り方
⇒P1

水切りヨーグルトでティラミス風スコップケーキ

作り方

1. キッチンペーパーを敷いたザルへヨーグルトを入れ、一晩水切りします。
2. インスタントコーヒーを湯に溶かし、ビスケットを浸してください。
3. 生クリームに砂糖を加え、角が立つまで泡立てたら、①を加えて混ぜます。
4. お好みの容器に③の 1/3 量を広げた上に②で浸したビスケットの半分の量を並べます。
5. ④を繰り返し、層を作ってください。
6. 冷蔵庫で約 1～2 時間冷やし、食べる直前にココアパウダーを振りかけて完成です。

優しい甘さの
手作りおやつ



材料（4 枚分）

- ・薄力粉 120g
- ・ベーキングパウダー 小さじ 1
- ・卵 1 個
- ・あま酒 120g
- ・牛乳 50ml
- ・塩 2g
- ・トッピング お好みで

あま酒の作り方 ⇒P3

甘酒のホットケーキ

作り方

1. 薄力粉、ベーキングパウダーを振るいにかけてます。
2. ボウルへハッコウブロックで作ったあま酒、卵、牛乳、塩を入れて泡だて器で混ぜてください。
3. ②へ①を 2 回に分けて入れ、混ぜ合わせます。
4. 油を引いたフライパンまたはホットプレートで焼きます。
5. バターやフルーツなどお好みのトッピングを乗せて完成です。