

フランスパンいろいろ

スチーム + オーブン

だから

本格フランスパンに挑戦。
パリッとした皮の焼き上がりは、
スチームならではの食感です。

テーブルプレートを皿受棚下段にセットする

スチーム	予熱	下段
15フランスパン	スチーム オーブン	約45分

予熱時間約18分
加熱時間の目安

フランスパン

材料(バタール1本、クーベ2個)

小麦粉(強力粉).....	330g
小麦粉(薄力粉).....	80g
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの).....	
小さじ3強(約8g)	
塩.....	8g
砂糖.....	5g
レモン汁.....	小さじ1強(6mL)
ぬるま湯(約30°C).....	220~260mL (1mL=1cc)

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- 84ページ バターロール 作りかた①~④の要領で生地を作り、バターを薄くぬったボウルに入れます。テーブルプレートにのせて下段に入れてオーブン(2度押し)[スチーム発酵40°C][40~50分]発酵させます。
- 生地が2倍くらいに発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみて指の穴がそのまま残れば発酵は充分です。
- ボウルをふせて生地を取り出し、スケッパー(または包丁)でバタール(約390g)、クーベ(約140gを2個)に切り分けます。



シャンピニオン

クーベ

エビ

バタール

⑤ 切り分けた生地を軽くガス抜きしながら表面がなめらかになるように丸め、固く絞ったねれぱくんカラップをかけて20~30分間生地を休めます。(ベンチタイム)

⑥ バタールの生地は、まずタテ20cmの棒状にのばします。ベンチタイムのとき、下になっていた方を上にして、めん棒で30cmのだ円形にのばします。

⑦ タテ $\frac{1}{3}$ ずつ内側に折り込み、それを右手の手のひらで押さえ込むようにタテ2つ折りにして合わせ目をしっかりとじたら、テーブルプレートの対角線の長さに細長くのばします。

※クープ(切り目)はかみそりまたは包丁の刃を45度に傾けて生地をそぐように入れます。

⑧ クーベの生地は直径15cmの円形にのばします。生地の向こう側 $\frac{1}{3}$ を残して手前から折りたたみます。残った $\frac{1}{3}$ の生地を上にかぶるように折りたたみ、合わせ目をとじます。

⑨両端をとがらせるように手のひらで転がしてなまこのような形に整えます。

⑩ 薄くバターをぬったテーブルプレートに⑦~⑨の成形した生地をとじ口を下にしてのせ、下段に入れてオーブン(2度押し)[スチーム発酵40°C][15~20分]発酵させます。

⑪ ⑩を加熱室から取り出し、スチーム[15フランスパン]にしてスタートし、予熱をします。

予熱終了直前にキッチンばさみで切り目を入れ、それ

ぞれ左右にふり分けます。

⑫ 予熱が終わったら下段に入れて焼きます。

⑬ ⑪を加熱室から取り出し、スチーム[15フランスパン]にしてスタートし、予熱をします。

予熱終了直前にキッチンばさみで切り目を入れ、それ

ぞれ左右にふり分けます。

⑭ ⑫を加熱室から取り出し、スチーム[15フランスパン]にしてスタートし、予熱をします。

予熱終了直前にキッチンばさみで切り目を入れ、それ

ぞれ左右にふり分けます。

⑮ ⑭を加熱室から取り出し、スチーム[15フランスパン]にしてスタートし、予熱をします。

予熱終了直前にキッチンばさみで切り目を入れ、それ

ぞれ左右にふり分けます。

⑯ ⑮を加熱室から取り出し、スチーム[15フランスパン]にしてスタートし、予熱をします。

予熱終了直前にキッチンばさみで切り目を入れ、それ

ぞれ左右にふり分けます。

⑰ ⑯を加熱室から取り出し、スチーム[15フランスパン]にしてスタートし、予熱をします。

予熱終了直前にキッチンばさみで切り目を入れ、それ

ぞれ左右にふり分けます。

⑱ ⑰を加熱室から取り出し、スチーム[15フランスパン]にしてスタートし、予熱をします。

予熱終了直前にキッチンばさみで切り目を入れ、それ

ぞれ左右にふり分けます。

⑲ ⑱を加熱室から取り出し、スチーム[15フランスパン]にしてスタートし、予熱をします。

予熱終了直前にキッチンばさみで切り目を入れ、それ

ぞれ左右にふり分けます。

⑳ ⑲を加熱室から取り出し、スチーム[15フランスパン]にしてスタートし、予熱をします。

予熱終了直前にキッチンばさみで切り目を入れ、それ

ぞれ左右にふり分けます。

㉑ ㉑を加熱室から取り出し、スチーム[15フランスパン]にしてスタートし、予熱をします。

予熱終了直前にキッチンばさみで切り目を入れ、それ

ぞれ左右にふり分けます。

㉒ ㉒を加熱室から取り出し、スチーム[15フランスパン]にしてスタートし、予熱をします。

予熱終了直前にキッチンばさみで切り目を入れ、それ

ぞれ左右にふり分けます。

㉓ ㉓を加熱室から取り出し、スチーム[15フランスパン]にしてスタートし、予熱をします。

予熱終了直前にキッチンばさみで切り目を入れ、それ

ぞれ左右にふり分けます。

㉔ ㉔を加熱室から取り出し、スチーム[15フランスパン]にしてスタートし、予熱をします。

予熱終了直前にキッチンばさみで切り目を入れ、それ

ぞれ左右にふり分けます。

㉕ ㉕を加熱室から取り出し、スチーム[15フランスパン]にしてスタートし、予熱をします。

予熱終了直前にキッチンばさみで切り目を入れ、それ

ぞれ左右にふり分けます。

㉖ ㉖を加熱室から取り出し、スチーム[15フランスパン]にしてスタートし、予熱をします。

予熱終了直前にキッチンばさみで切り目を入れ、それ

ぞれ左右にふり分けます。

㉗ ㉗を加熱室から取り出し、スチーム[15フランスパン]にしてスタートし、予熱をします。

予熱終了直前にキッチンばさみで切り目を入れ、それ

ぞれ左右にふり分けます。

㉘ ㉘を加熱室から取り出し、スチーム[15フランスパン]にしてスタートし、予熱をします。

予熱終了直前にキッチンばさみで切り目を入れ、それ

ぞれ左右にふり分けます。

㉙ ㉙を加熱室から取り出し、スチーム[15フランスパン]にしてスタートし、予熱をします。

予熱終了直前にキッチンばさみで切り目を入れ、それ

ぞれ左右にふり分けます。

㉚ ㉚を加熱室から取り出し、スチーム[15フランスパン]にしてスタートし、予熱をします。

予熱終了直前にキッチンばさみで切り目を入れ、それ

ぞれ左右にふり分けます。

㉛ ㉛を加熱室から取り出し、スチーム[15フランスパン]にしてスタートし、予熱をします。

予熱終了直前にキッチンばさみで切り目を入れ、それ

ぞれ左右にふり分けます。

㉜ ㉜を加熱室から取り出し、スチーム[15フランスパン]にしてスタートし、予熱をします。

予熱終了直前にキッチンばさみで切り目を入れ、それ

ぞれ左右にふり分けます。

㉝ ㉝を加熱室から取り出し、スチーム[15フランスパン]にしてスタートし、予熱をします。

予熱終了直前にキッチンばさみで切り目を入れ、それ

ぞれ左右にふり分けます。

㉞ ㉞を加熱室から取り出し、スチーム[15フランスパン]にしてスタートし、予熱をします。

予熱終了直前にキッチンばさみで切り目を入れ、それ

ぞれ左右にふり分けます。

㉟ ㉟を加熱室から取り出し、スチーム[15フランスパン]にしてスタートし、予熱をします。

予熱終了直前にキッチンばさみで切り目を入れ、それ



バターロール(ロールパン)

テーブルプレートを皿受棚下段にセットする

オープン	170	下段
予熱	18~24分	

予熱時間約12分

材料(10個分)	
小麦粉(強力粉)	240g
Ⓐ 砂糖	大さじ3弱(約25g)
塩	小さじ1/2(約3g)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)	大さじ1/2(約3.5g)
ぬるま湯(約40℃)	30~40mL
Ⓑ 卵(ときほぐす)	大半個
牛乳(室温にもどす)	90~100mL
バター(室温にもどす)	35g
つやだし用卵	
卵	1/2個
塩	小さじ1/4 (1mL=1cc)

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- ボウルにⒶとドライイーストをふるい入れ、Ⓑを加えて手で軽く混ぜ、バターを少しづつ加え、よく混ぜてひとまとめにします。

③ 生地がべつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこねます。

④ 台にたたきつけてのばしたり、半分に折つて押したりしながら約15分こね、生地を丸めます。

⑤ バター(分量外)を薄くぬったボウルに入れ、テーブルプレートにのせて下段に入れ[オープン](2度押し)[スチーム発酵]40℃[50~70分]させます。

- ⑥ 生地が2~2.5倍に発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残れば発酵は充分です。



- ⑦ ボウルをふせて生地を取り出し、手で軽く押して中のガスを抜きます。



- ⑧ 生地をスケッパー(または包丁)で10個(1個約42g)に切り分けます。

手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなります。



- ⑨ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸めます。



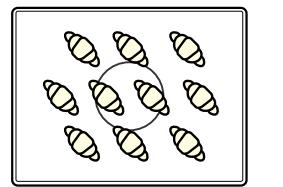
- ⑩ 丸めた生地をのし台に並べ、固く絞ったぬれふきんをかけて生地の温度が下がらないようにして約20分休ませます。(ベンチタイム)



- ⑪ 生地を手のひらにはさみ、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのばします。



- ⑫ 三角形の底辺からくるくると巻き、バター(分量外)を薄くぬったテーブルプレートに巻き終りを下にして並べます。



- ⑬ 下段に入れ[オープン](2度押し)[スチーム発酵]40℃[25~35分]生地が2~2.5倍になるまで発酵し、表面につやだし用卵を薄く、ていねいにぬります。

- ⑭ [オープン](1度押し)[予熱]170℃にして、焼き時間[18~24分]セットしてスタートします。予熱終了音が鳴ったら⑯を下段に入れて焼きます。

[ひとくちメモ]
作りかた②の材料を全部もちつき機に入れ、8~10分練ると生地が簡単に作れます。この場合、ぬるま湯は20~25℃まで冷まして使います。

作りかた⑯の生地の発酵途中で、表面が乾いている時は、スチームショットで水分を補ってください。

パン作りのコツ

牛乳は室温にもどして冷蔵室から出したての冷たいものを使うと、ふくらみが悪くなります。

こね上げた生地の温度25~27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。

発酵の仕上がり具合はイーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足のときは、様子を見ながら時間を追加してください。

生地が乾燥しないように固く絞ったぬれふきんをかけたり、霧を吹いたら湿り気をあたえます。表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。

生地の扱いはていねいに手のひらで軽く扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりすると、生地がいたんでふくらみが悪くなります。

つやだし用卵は薄く、ていねいになでるようにして表面にぬります。たっぷりぬるとテーブルプレートに流れ落ち、パンの底がこげてしまします。

発酵しすぎたパン生地はきれいにふくらみません。ピザや揚げパンにするとよいでしょう。

発酵温度を調節して発酵温度は3段階に設定できます。(35・40・45℃)
生地の初温、季節、分量などによって、使い分けます。基本の発酵温度は40℃です。

スチーム + レンジ で発酵

パン生地作り



加熱室をヒーターであたためずに生地をスチームで包み込みながら直接、ソフトな電波(高周波)で加熱して発酵させるので、手軽に短時間でパン作りが楽しめます。

かんたんパンのコツ

1回の分量は表示の分量です。手軽にかんたんに、短時間で作れる最適分量です。

使えるポリ袋は25×35cmほどの大きさで、電子レンジで使える半透明の袋が適していますが、透明なポリ袋でもよいでしょう。穴のあいていないことを確認してから使いましょう。

こね上げの目安は粉のかたまりがなくなり、粘り気が出て、ガムのように伸びるようになって、生地が袋から離れて1つになるのが目安です。



発酵の仕上がり目安は室温やイーストの種類によって多少違います。一次発酵は生地が網目状になり1.2~1.5倍になるのが目安です。



二次発酵は生地が1.5倍くらいになるのが目安です。



二次発酵の時間は様子をみて加減季節や室温、テーブルプレートの冷え具合によって違います。一次発酵は10~14分発酵させ、二次発酵で調節します。

ふくらみが小さい	ふくらみが大きい
二次発酵 12~20分	6~8分

生地が乾燥しないように分割や成形のときは固く絞ったぬれふきんをかけたり、ポリ袋に入れ、二次発酵のときは霧を吹きます。

生地の丸め(成形)かたはなめらかな面を表にして切り口を中にかくすように丸め、裏側の開いている部分を指でつまんで閉じます。

パンの表面につやを出したいときは焼く直前に、生地の表面に塩少々を加えた溶き卵を薄くぬります。

焼きが足りなかったときは[オープン](2度押し)180℃で焼きます。

レンジ + オープンで作る

マイ・コンフィチュール

健康素材のミックスでノンシュガーだからナチュラルでヘルシー。仕上がりは色あざやかでフルーティー、フレッシュ感があふれています。まず身近な果物でチャレンジ!



いちごの マイ・コンフィチュール

材料(標準量)
いちご 約150g
赤ピーマン 約50g
パイナップル 約100g
市販の100%果汁
①パイナップルジュース 約100mL
②りんごジュース 約100mL
レモン汁 1/2個分(大さじ2強)
(1mL=1cc)



作りかた

- いちごは洗ってヘタを取り、赤ピーマン、パイナップルは2~3cm長さの細切りにします。
- 大きくて深めの耐熱容器に①を入れ、②とレモン汁を加えます。



③ **カロリーカット** **19コンフィチュール**で加熱します。

④あら熱がとれたら、おおいをして冷蔵庫で冷やします。

キウイの マイ・コンフィチュール

材料(標準量)
キウイ 約200g
パイナップル 約70g
黄ピーマン 約30g
市販の100%果汁
①青野菜ジュース 約150mL
②パイナップルジュース 約50mL
レモン汁 1/2個分(大さじ2強)
ピンクペッパー(ホール) 適量
(1mL=1cc)

作りかた

いちごのコンフィチュールを参照して作ります。加熱後にピンクペッパーを加えます。



注意

加熱直後の取り出しあは、絶対に素手で触れない。

(やけどの危険)
ドア、キャビネット、加熱室やその周辺は非常に熱くなっています。やけどに注意してください。

少量の食品を加熱しない。
少量(標準量の1/3以下)で加熱すると食品がこげることがあります。

カロリーカット
19コンフィチュール

加熱時間の目安 約29分

ブルーベリーの マイ・コンフィチュール

材料(標準量)
ブルーベリー 約150g
パイナップル 約100g
赤ピーマン 約50g
市販の100%果汁
①パイナップルジュース 約100mL
②グレープジュース 約100mL
レモン汁 1/2個分(約大さじ2強)
しょうがのみじん切り 1かけ分
(1mL=1cc)

作りかた

いちごのマイ・コンフィチュールを参照して作ります。加熱後、冷ましてからしおうがのみじん切りを加えます。

オレンジの マイ・コンフィチュール

材料(標準量)
オレンジ(皮をむき、袋から出したもの) 約200g
りんご 約50g
黄ピーマン 約50g
市販の100%果汁
①りんごジュース 約100mL
②パイナップルジュース 約100mL
レモン汁 1/2個分(約大さじ2強)
しょうがのみじん切り 1かけ分
(1mL=1cc)

作りかた

いちごのマイ・コンフィチュールを参照します。加熱後、グリーンペッパーを加えます。

ココナツミルクの マイ・コンフィチュール

材料(標準量)
桃または白桃缶詰 約150g
洋なしまたは洋なし缶詰 約100g
ココナツミルク(缶詰) 約50g
市販の100%果汁
①りんごジュース 約100mL
②パイナップルジュース 約100mL
レモン汁 1/2個分(約大さじ2強)
グリーンペッパー(ホール) 適量
(1mL=1cc)

作りかた

いちごのマイ・コンフィチュールを参考します。加熱後、グリーンペッパーを加えます。

マイ・コンフィチュール作りのコツとポイント

1度に作れる分量は
表示の分量の0.8~1.3量です。(これ以外の分量はできません)

容器は
直径20~23cm、底径約10cm、深さ6~8cmの広口の耐熱性容器が適しています。



※容器の大きさを比較するためにレモンを置いています。



※容器の重さが800g以上のものを使うときは、果汁を230mLで加熱してください。

使う果実は
いちご、ブルーベリー、オレンジ、バナナ、パイナップルなどジャム作りに向いている果実なら何でも使えます。砂糖を使わないで作るので、糖度の高い熟した果実が適しています。

野菜は
赤ピーマン、黄ピーマン、トマト、かぼちゃ、にんじんなど色あざやかなものが向いています。かぼちゃやにんじんなどは前もって加熱したものを使うといいでしょう。

果物や野菜の割合は
果物と野菜を合わせて約300gにします。割合は、果物類が200~250g、野菜やハーブなどを合わせて100~150gが目安です。

砂糖のかわりに100%果汁を使う
りんごジュースやパイナップルジュースなど、糖度の高い果汁が適しています。

ラップやふたはしないで
煮つめるのでラップやふたはしません。

加熱直後の取り出しあは
レンジとオープンで加熱します。加熱直後は容器や加熱室、その周辺テーブルプレートが非常に熱くなっています。やけに注意し、厚めの乾いたふきんを使って取り出します。

加熱直後は
トロミが少なく、ゆるめですが、冷めるとトロミと甘さが増してきます。

加熱が足りなかったときは
レンジ[500W]で様子をみながら加熱します。

甘さが足りなかったときは
果実や野菜の分量(約300g)に対して10~20%のハチミツを使うと、甘さが増します。

仕上がる分量は
約200gくらいで、食べきりサイズの分量です。

賞味期限は
砂糖を使っていないので、日持ちしません。1~2週間で食べきってください。

コンフィチュールの使いかたは
パンにぬったり、ヨーグルトに添えるなど、従来の使いかたに加えて、調味料やソースとして使います。