

# お菓子

レンジで作るお菓子は多彩です。身近にある材料だから食べたいときに、手軽に作れます。

## コーヒーゼリー

レンジ 700W 約1分30秒

材料	
Ⓐ 粉ゼラチン	大さじ1(約10g)
水	大さじ2
Ⓑ インスタントコーヒー	大さじ2
砂糖	60g
水	カップ2
ホイップクリーム	少々



## ベっこうあめ

レンジ 700W 2~3分

### 材料

砂糖	大さじ4
水	大さじ1

### 作りかた

- ① 粉ゼラチンは水を加えてしとらせておきます。
- ② 容器にⒶとⒷを合わせて入れ、水を半量加えながらよく混ぜ、レンジ 700W 約1分30秒 加熱します。
- ③ 残りの水を加えて混ぜ、水でぬらした型に流し入れて冷蔵室で冷やし固め、食べるときにホイップクリームを飾ります。



## あべ川もち



### 材料・作りかた

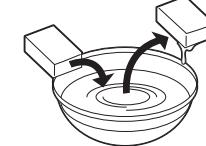
もち1切れ(約50g)に、砂糖を混ぜたきな粉をまぶして皿にのせ レンジ 700W 30~50秒 加熱します。

### ひとくちメモ

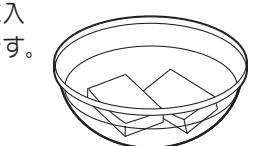
・皿にラップを敷くと、もちが皿につかないでラクに取れます。

## もちをやわらかくするコツ

パックや包装をはずし、水にくぐらせてから加熱します。



とくに固い切りもちの場合は、水をはった深めの皿に入れて加熱します。



# 和菓子

スチーム

+ オーブン

で作る和菓子は素材がポイント。

みつまんじゅう

チョコまんじゅう

黄金いも



## チョコまんじゅう

### 材料(12個分)

Ⓐ 卵	1個
Ⓑ 砂糖	50g
はちみつ	10g
チョコレート	15g
Ⓑ 重曹	小さじ1/2
水	小さじ1
小麦粉(薄力粉)	100g
ココア	8g
白あん	300g
アーモンド(碎く)	適量

### 作りかた

- ① 給水タンクの満水ラインまで水を入れます。
- ② あんを12等分(1個・25g)して丸めておきます。
- ③ 容器にⒶを入れ、泡立て器ですり混ぜ レンジ 500W 約30秒 加熱します。
- ④ 別の容器にチョコレートを入れ レンジ 200W 約1分 でとかし、③にはちみつと合わせて加えます。
- ⑤ 冷めたら水で溶いた重曹を入れ、ふるった小麦粉、ココアを加え、木しゃもじで混ぜます。
- ⑥ 小麦粉(薄力粉・分量外)を敷いたのし台に生地をおき、棒状にまとめ、12等分します。
- ⑦ 手粉をつけて生地を丸くのばし白あんを包み、上に碎いたアーモンドを飾りつけます。
- ⑧ 角皿にオーブンシートを敷き、⑦を並べて中段に入れ スチーム 26 和菓子 3 で焼きます。

## みつまんじゅう

### 材料(12個分)

Ⓐ 卵	1個
Ⓑ 砂糖	小さじ1
粉末黒砂糖	20g
バター	10g
はちみつ	40g
生クリーム	大さじ1/2
重曹	小さじ1/2
水	小さじ1
小麦粉(薄力粉)	120g
あん	300g

### 作りかた

- ① 給水タンクの満水ラインまで水を入れます。
- ② Ⓐを合わせて練り混ぜ、6等分して俵形に丸めておきます。
- ③ ③に④とはちみつ、生クリームを入れ、冷ましておきます。
- ④ ④が冷めてから水で溶いた重曹を入れ、ふるった小麦粉を加え、木しゃもじで練らないように、粉気がなくなるまで混ぜます。のし台に打ち粉をたっぷりとまつり、生地を取り出します。
- ⑤ 手粉をつけて生地を丸くのばし白あんを包み、上に碎いたアーモンドを飾りつけます。
- ⑥ 手粉をつけ、生地を数回たたみながら耳たぶより少しやわらかく練り上げ、棒状にしてスケッパーで12等分します。
- ⑦ 手粉をつけ、生地を数回たたみながら耳たぶより少しやわらかく練り上げ、棒状にしてスケッパーで12等分します。
- ⑧ 角皿にオーブンシートを敷き、⑦を並べ、中段に入れ スチーム 26 和菓子 3 で焼きます。

## 黄金いも

### 材料(12個分)

さつまいも(ゆでて裏ごしたもの)	90g
Ⓐ 白あん	180g
水あめ	18g
小麦粉(薄力粉)	180g
Ⓑ 砂糖	90g
Ⓐ 卵	1個
Ⓑ 重曹	小さじ1/2強
水	小さじ1
シナモン	適量
黒ごま	適量
卵黄	適量

## 和菓子



## デコレーションケーキ(スポンジケーキ)

スチーム+オーブン

スチーマー<sup>22</sup>スポンジケーキ  
(予熱なし)

加熱時間の目安 約40分

材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)  
小麦粉(薄力粉) 90g  
砂糖 90g  
卵(卵黄と卵白に分ける) 3個  
バニラエッセンス 少々  
Ⓐ 牛乳(室温にもどす) 小さじ2  
Ⓑ バター 15g  
ホイップクリーム 適量  
くだもの、アーモンド 各適量

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷きます。Ⓐを合わせレンジ200W[1~2分]加熱して溶かします。(直径18cmの場合、その他は右表を参照します。)
- ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てます。(別立て法)



- 卵黄を加えてさらに泡立ててからバニラエッセンスを加えます。
- 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじで練らないように、粉気がなくなるまでさっくりと混ぜ、Ⓐを加えて手早く混ぜます。
- 一気に型に流し入れ、型をトントンと軽く落として空気を抜き、焼網にのせてテーブルプレートに置きスチーマー<sup>22</sup>スポンジケーキで焼きます。
- 卵やボウルはあたためると泡立ちやすくなります。
- 型ごと10~20cmの高さから落として焼き縮みを防ぎ、型から取り出して硫酸紙をはがします。充分に冷まし、ホイップクリームやくだものなどで飾ります。

### 泡立て法の作りかた

- ボウルに卵を割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てます。砂糖を加え、もったりするまで泡立てて(生地で「の」の字が書ける)からバニラエッセンスを加えます。作りかた④から同様にします。



スチーマー+オーブンでふっくらやわらかく焼き上がります。

## スポンジケーキのコツ

●直径15~21cmのケーキが作れます。

大きさ	直径15cm	直径18cm	直径21cm
小麦粉(薄力粉)	50g	90g	120g
砂糖	50g	90g	120g
卵	2個	3個	4個
バター	10g	15g	20g
牛乳	大さじ1/2	小さじ2	大さじ1
作りかた	② 約1分 ⑥ [スチーマー] 22スポンジケーキ やや弱 中 やや強	1~2分 (予熱なし)	約2分
加熱時間の目安	約34分	約40分	約48分

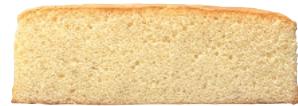
### ●ケーキの型は

グラム・ポジションシステムがはたらきます。金属製で側面は止め金などのないフラットなものを使います。

- 卵やボウルはあたためると泡立ちやすくなります。

- 卵白の泡立ては充分に泡立ての目安は、泡立て器かハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立つようになるまでです。

- 良好な仕上がりはきめがそろっていてふくらみがよい。



- 焼きが足りなかつたときはオーブン(4度押し/1段)160℃にして、様子を見ながら焼きます。

- 表面がへこむときは型から出し、底を上にして冷ますとよいでしょう。

## スポンジケーキ作りのポイント

断面					
状況	●ふくらみが悪い ●全体にきめ(目)がつまっている ●固くしまっている	●ふくらみが悪い ●ぼそぼそしている ●きめがあらく、粉がダマになって残っている	●表面に目立つシワがある ●全体にきめがあらい ●中央部が沈む	●部分的に目のつまつたところがある ●ふくらみやきめにむらがある	
原因	●卵の泡立てかたが足りない ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎで、卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる) ●生地を長時間放置した ●砂糖の量が少なかった	●小麦粉の混ぜかたが足りない ●小麦粉をふるっていらない	●きちんと空気抜きをしていない ●ボウルに残っている泡の消えた生地を、型の中央に入れた(端の方へ入れる) ●小麦粉の量が少なかった ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎて卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる)	●溶かしバターが均一に混ざっていない(バターが熱いうちに混ぜること)	



## チーズケーキ

スチーマー+オーブン

スチーマー<sup>22</sup>スポンジケーキ  
(予熱なし)

加熱時間の目安 約41分

### 材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)

クリームチーズ 200g  
バター 30g  
卵(卵黄と卵白に分ける) 2個  
粉砂糖 50g  
小麦粉(薄力粉) 25g  
生クリーム(室温にもどす) 30mL  
レモン(皮はおろし、汁と混ぜる) 大さじ1弱(1mL=1cc)

### 作りかた

- ① 給水タンクの満水ラインまで水を入れます。

- ② 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷きます。

- ③ 耐熱性ガラスのボウルにクリームチーズを入れレンジ200W[2~3分]途中かき混ぜながらクリーム状になるまで加熱し、卵黄を加えて木しゃもじでよく混ぜます。

- ④ バターは容器に入れレンジ100W[約1分]加熱してやわらかくしたものを③に練り込み、粉砂糖1/2量と小麦粉を合わせてふるい入れ、ダマにならないように混ぜ、生クリームとレモンを加えます。

- ⑤ 別のボウルに卵白を入れて、七分通り泡立て、残りの粉砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てて④に2回に分けて加え、さっくりと混ぜます。

- ⑥ ⑤を型に入れ、型を軽く落として表面を平らにし、焼網にのせてテーブルプレートに置きスチーマー<sup>22</sup>スポンジケーキで焼きます。あら熱がとれたら型に入れたまま冷蔵室で冷やして、型からはずします。



## シフォンケーキ

オーブン 予熱 160℃ 40~50分 下段  
予熱時間約9分

- ① 冷めたら、パレットナイフなどを型と生地の間に深く差し込み、上下に動かしながらいに側面をはがします。

- ② 中央部もナイフを入れて同じように生地をはします。ひっくり返して底にナイフを差し込み、底をこするようにして、ゆっくりと型からはずします。

## シフォンケーキのコツ

- シフォン型はバターをぬらないバターなどを型にぬって焼くと、冷まし途中で型からはずれて縮んでしまいます。表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手に作れません。

- シフォン型はアルミ製のものを使います。



### ●ケーキに大きな穴ができるないようにするには

卵黄生地にメレンゲを混ぜるときは、白いかたまりが残ないように、さっくりと混ぜます。型に生地を入れるときは、空気が入らないように高い位置から一気に流し入れ、入れた後軽くたたいてください。

- ベーキングパウダーを使いたくないときはメレンゲ作りがポイントです。卵白を1個分ふやしたり、砂糖の量と加えるタイミングを守って、しっかり泡立てください。



## ロールケーキ

オーブン 160℃ 中段  
予熱 14~18分  
予熱時間約10分

### 材料(角皿1枚分)

小麦粉(薄力粉) 80g  
砂糖 80g  
卵(ときほぐす) 4個  
バニラエッセンス 少々  
Ⓐ 牛乳 大さじ1½  
Ⓑ バター 大さじ2強(約26g)  
あんずジャム(粒のあるものは裏です) 適量  
(2段で焼くときは材料を2倍にする。)

お菓子



## マドレーヌ

オーブン 170℃ 下段  
予熱 20~24分  
予熱時間約10分

- ⑧ 焼き上がったらふきんの上に角皿を返し、硫酸紙をはがして、焼き色のついている面を上にしてあら熱をとります。  
⑨ 生地を裏返してナイフで1~2cm間隔にすじをつけ、巻き終りを2cmほど残してあんずジャムをぬり、手前から巻き、巻き終りを下にしてしばらく置いてから切ります。

### 【ひとつめ】

- ・冷蔵室で冷やし、落ちつかせてから切ると、きれいに切れます。

### ロールケーキのコツ

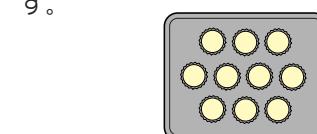
- 生地作りのポイントは  
卵の泡立てかたと小麦粉の混せかたです。全卵の泡立てかたは96ページ"共立て法の作りかた"を参照し、生地で「の」の字が書けるまでしっかり泡立てます。小麦粉の混せかたは、練らないようにさっくりと混ぜます。  
① 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじでさっくりと粉気がなくなるまで混ぜ、Ⓐを加えて手早く混ぜます。  
② Ⓛ オーブン(2度押し/1段)予熱160℃にして、焼き時間14~18分セットし、スタートします。

- ③ ①に④の生地を一気に流し込み、底をたたいて、表面を平らにします。  
⑦ 予熱終了音が鳴ったら⑥を中段に入れて焼きます。  
(2段のときは角皿を中段と下段に入れ予熱をしてから22~28分焼く)

- 紙をはがすときは  
熱いうちにサッと霧を吹くか、ぬれぶきんで湿らしてから両手でゆっくりはがします。

- まわりの固さが気になるとき  
ケーキの表面にシロップをぬるか、あら熱がとれたら乾いたふきんをかけてラップで包み、しばらくおいてから巻きます。

- ジャムをぬるときは  
向こう側2cmほど残してぬると、巻き終りがきれいです。



- ⑤ Ⓛ オーブン(2度押し/1段)予熱170℃にして、焼き時間20~24分セットし、スタートします。

- ⑥ 予熱終了音が鳴ったら④を下段に入れて焼きます。  
(2段のときは角皿を中段と下段に入れ、予熱をしてから22~26分焼く)

### 【ひとつめ】

- ・とかしバターはあたたかいものを使います。



## パウンドケーキ

オーブン 160℃ 下段  
予熱 45~50分  
予熱時間約9分

### 材料(19×8.5×6cmの金属製パウンド型1個分)

Ⓐ 小麦粉(薄力粉) 100g  
Ⓑ ベーキングパウダー 小さじ1½  
砂糖 80g  
バター(室温にもどす) 100g  
卵(ときほぐす) 2個  
レモン汁 大さじ1½  
Ⓑ レモンの皮(すりおろす) 1/2個分  
(2段で焼くときは材料を2倍にする。)

### 作りかた

- ① 型にバター(分量外)をぬって型紙を敷きます。

- ② バターは容器に入れ レンジ200W 3~4分 加熱します。(材料が2倍のときは5~6分加熱)

- ③ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで充分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜます。

- ④ ③を型に分け入れ、角皿に並べます。

- ⑤ Ⓛ オーブン(2度押し/1段)予熱170℃にして、焼き時間20~24分セットし、スタートします。

- ⑥ 予熱終了音が鳴ったら④を下段に入れて焼きます。

- (2段のときは角皿を中段と下段に入れ、予熱をしてから22~26分焼く)

### 【ひとつめ】

- ・とかしバターはあたたかいものを使います。

### パウンドケーキのコツ

#### ●バターはよくすり混ぜる

充分空気を含ませてクリーム状になるまで練り、砂糖のざらつきがなくなり、ふんわりするまでよくすり混ぜます。

#### ●型に入れて中央をくぼませる

中央は火の通りが悪いのでくぼませ、表面をならしてから焼きます。

#### ●焼き上がりは

竹串で中心を刺してみて、何も付いていなければ焼けています。

#### ●焼き上げ直後は

ケーキがまだやわらかめでこわれやすいので、2~3分そのまま置き、紙ごと型から出してふきんをかけて冷めます。

#### ●ドライフルーツの代わりに

作りかた③で粉を加えてからバナナ(½本・さわぎ)ときざんだショコラート(約20g)を加えたり、100ページのりんごのプリザーブ(約60g)を加えて、それぞれフルーツケーキに。

プリンを参照して作ったカラメルソースを加えて、カラメルケーキも作れます。

### 10×19×8.5cmの金属製のパウンド型で焼くときは

材料は、小麦粉(薄力粉) 200g、ベーキングパウダー 小さじ ½、砂糖 120g、バター 120g、卵3個、バニラエッセンス少々、ドライフルーツのラム酒づけ 100gで生地を作り、同じ方法で58~62分焼きます。



## プリン

オーブン 140℃ 中段  
(予熱なし) 42~48分

材料(直径6cm、高さ5cmのアルミ製プリン型8個分)  
<カラメルソース>  
Ⓐ 砂糖 60g  
Ⓑ 水 大さじ2  
水 大さじ1  
<卵液>  
Ⓐ 牛乳 カップ2  
砂糖 80g  
卵(ときほぐす) 4個  
バニラエッセンス 少々

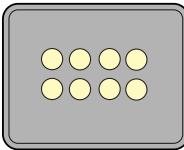
### 作りかた

- ① 耐熱容器にⒶを入れ レンジ500W 5~6分 様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加えます。(このとき、ソースが飛び散りますので注意してください)

- ② 型にバター(分量外)をぬり、①を小さじ1ずつ入れます。

- ③ 容器にⒷを合わせて入れ レンジ500W 約2分 加熱し、かき混ぜて砂糖をとかします。卵と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、②の型に流し入れます。

- ④ 角皿に水カップ1(分量外)をそぎ、③を中央に寄せて並べ、中段に入れ オーブン(4度押し/1段)140℃にして42~48分 加熱し、あら熱がとれたら冷蔵室で冷やします。





## アップルパイ

オーブン 220℃ 下段  
予熱 35~40分  
予熱時間約15分

材料(直径21cmの金属製パイ皿1枚分)  
小麦粉(強力粉) 100g  
小麦粉(薄力粉) 100g  
バター(2cm角に切り、冷たいもの) 140g  
冷水 90~110mL  
りんごのプリザーブ 適量  
(つやだし用卵)  
卵 1/2個  
塩 小さじ1/4  
(1mL=1cc)

作りかた  
① ボウルに小麦粉を合わせてふるい入れ、バターを加えて指先で混ぜ、冷水を加えて練らないように混ぜます。



② バターの形が残っている状態でひとまとめにし、ラップで包み、冷蔵室で約1時間休ませます。



③ 軽く打ち粉をしたのし台にのせ、めん棒で長方形にのばします。



④ ③を3つ折りにして合わせ面を下にし、めん棒で再び長方形にのばし、これを2~3回くり返します。

⑤ 3mm厚さの25×40cmの長方形にのばした上にパイ皿をふせて型よりひとまわり大きく切り、残りで2cm幅のテープを8本切り取ります。



⑥パイ皿に生地をのせてぴったりと敷き、まわりの生地は切り落とします。



⑦ 底全体にフオーケで穴を開けます。



## りんごのプリザーブ

レンジ700W 8~10分  
レンジ700W 6~8分

材料(直径21cmのアップルパイ・1個分)  
りんご(紅玉またはふじ) 3個  
④ 砂糖 80~120g  
⑤ レモン汁 大さじ1  
シナモン 少々

### 作りかた

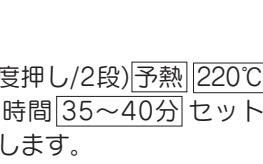
① りんごはタテ4つ割りにして5mm厚さのいちょう切りにし、塩水につけてから軽く水洗いをして、水気をきります。



② 大きめの耐熱性容器に①と④を入れてかき混ぜ[レンジ700W 8~10分]加熱します。



③ アクをとって混ぜ、再び[レンジ700W 6~8分]加熱します。シナモンを加えて混ぜ、冷めてからざるにあげて汁気をきります。



### ひとくちメモ

・シナモンは好みで加減します。  
・りんごの出盛り期(秋)の紅玉が最適です。その時期にたくさん作って、1回分ずつ冷凍しておくと便利です。

## アップルパイのコツ

●型は金属製のものを  
耐熱ガラス製の型では上手に焼けないことがあります。



●生地が扱いにくいときは  
バターがとけて生地がやわらかくなるので冷蔵室で20~30分休ませると作りやすくなります。

●冷凍パイシートを使うと便利  
直径21cmのパイを焼くには、市販のパイシート(1枚・約100gのもの)4枚が必要です。2枚ずつ重ねてのばし、型に敷く分とテープを取る分です。

●焼きむらが気になるときは  
残り時間10~15分ぐらいでパイ皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。

## クッキーいろいろ

オーブン 170℃ 中・下段  
予熱 18~24分  
予熱時間約9分

## 型抜きクッキー

材料(角皿2枚・96個分)  
小麦粉(薄力粉) 340g  
バター(室温にもどす) 170g  
砂糖 120g  
卵(ときほぐす) 大1個  
バニラエッセンス 少々  
(1段で焼くときは材料を1/2量にする)

### 作りかた

① バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、砂糖を加えて、さらによく混ぜます。

② 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。

③ 小麦粉をふるいながら加え、木しやもじでさっくりと混ぜます。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵室で約1時間休ませます。

④ 生地をラップの間にはさみ、めん棒で5mmの厚さにのばします。

⑤ 上のラップをはずし、直径3cmの型で抜き、アルミホイルを敷いた角皿2枚に並べます。

⑥ オーブン(1度押し/2段)予熱170℃にし、焼き時間[18~24分]セットし、スタートします。

⑦ 予熱終了音が鳴ったら中段と下段に入れて焼きます。(1段のときはオーブン(2度押し/1段)で予熱をしてから中段に入れ、13~17分焼く)



## 絞り出しクッキー

型抜きクッキー

絞り出しクッキー

ロッククッキー

## ロッククッキー

材料(角皿2枚・96個分)  
小麦粉(薄力粉) 260g  
バター(室温にもどす) 160g  
砂糖 80g  
卵(ときほぐす) 1/2個(80g)  
バニラエッセンス 少々  
ドライフルーツ(小さく切ったもの) 適量  
(1段で焼くときは材料を1/2量にする)

### 作りかた

① 型抜きクッキー作りかた①~③の要領で作り、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れます。

② 角皿2枚にアルミホイルを敷いて①を絞り出し、上にドライフルーツを飾ります。

③ オーブン(1度押し/2段)予熱170℃にし、焼き時間[18~24分]セットし、スタートします。

④ 予熱終了音が鳴ったら中段と下段に入れて焼きます。(1段のときはオーブン(2度押し/1段)で予熱をしてから中段に入れ、13~17分焼く)

⑤ 上のラップをはずし、直径3cmの型で抜き、アルミホイルを敷いた角皿2枚に並べます。

⑥ オーブン(1度押し/2段)予熱170℃にし、焼き時間[18~24分]セットし、スタートします。

⑦ 予熱終了音が鳴ったら中段と下段に入れて焼きます。(1段のときはオーブン(2度押し/1段)で予熱をしてから中段に入れ、13~17分焼く)

## クッキーのコツ

●小麦粉を混ぜるとき  
切るようにさっくりと混ぜ、練らないようにします。

●生地がベタつくときは  
ラップで包み、冷蔵室でしばらく冷やしてから作ります。

●生地の大さや厚みはそろえて  
大きさや厚みが違うと、焼き上がりにむらができます。

●焼き上がったらすぐ取り出す  
そのまま加熱室に置くと、余熱でこげすぎることがあります

●生地の保存は  
冷蔵室で1週間、冷凍室で1か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。

●市販の生地を使うときは  
生地の種類により焼けたが違うので、様子を見ながら焼きます。

●焼きむらが気になるときは  
残り時間5~6分ぐらいで角皿の上下を入れ替えてさらに焼きます。

# シュークリームいろいろ

## シュークリーム

スチーモ+オーブン

材料(12個分)  
小麦粉(薄力粉、ふるっておく) ..... 60g  
Ⓐ [バター(3~4個に切る) ..... 60g  
水 ..... 120mL  
卵(ときほぐす) ..... 3~4個  
カスタードクリーム(103ページ参照) ..... 適量  
ホイップクリーム、粉糖 ..... 各適量  
(1mL=1cc)

### 作りかた

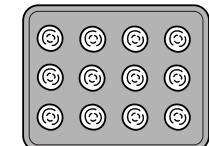
- 給水タンクの満水ラインまで水を入れます。
- 深めの耐熱容器にⒶを入れ、小麦粉小さじ1をふるい入れ、おおいをしないでレンジ700W [3~4分] 加熱します。
- 材料の飛び散りに注意して残りの小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜてレンジ700W [約1分10秒] 加熱します。



- 卵を1/3量加え、よく混ぜてもち状に練り上げます。



- 直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れます。角皿にアルミホイルを敷き、薄くバター(分量外)をぬり、直径3~4cmの大きさを12個絞り出し、表面に霧を吹きます。



- スチーモ[23シュー]にしてスタートし、予熱をします。

## ！注意

バターと水を加熱するとき飛び散ることがあります。

深めの耐熱容器を使い、バターは3~4個に切って水と一緒に入れて、必ず小麦粉小さじ1をふり入れて加熱すると飛び散りをふせぐことができます。

●バターを大きなかたまりのまま加熱すると飛び散ります。

スチーモ+オーブンでふっくら焼き上げ、大きさや形をかえて、色々な味が楽しめます。

スチーモ 23シュー	スチーモ オーブン	中段
予熱時間約15分		
加熱時間の目安		約33分



- 残りの卵を少しづつ加えてよく練ります。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2~3秒後にゆっくり落ちてくる固さになるまで練ります。
- 予熱終了音が鳴ったら⑥を中段に入れて焼きます。
- 焼き上がったらすぐにアルミホイルからはずし、充分に冷ましてから切り目を入れてカスタードクリームとホイップクリームを詰め、仕上げに粉糖をふります。

## エクレア

スチーモ+オーブン

### 作りかた

シュークリーム作りかたを参考して生地を作り、角皿に7~8cmの棒状に9個絞り出しスチーモ[23シュー]やや弱で焼きます。熱いうちにアルミホイルからはずし、充分にさましてから上から1/3くらいに切り目を入れて、カスタードクリームを詰め、上に64ページを参考して作ったとかしチョコレートをぬります。

スチーモ+オーブンでふっくら焼き上げ、大きさや形をかえて、色々な味が楽しめます。



## プチシュー

スチーモ+オーブン

加熱時間の目安 約28分

### 作りかた

シュークリームを参考して生地を作り、角皿に直径1.5cmの山を絞ります。

スチーモ[23シュー]弱で焼きます。熱いうちにアルミホイルからはずし、直径3mmの口金をつけた絞り出し袋にカスタードクリームを入れ、プチシューの横から刺してクリームを絞り出して詰めます。

## リングシュー

スチーモ+オーブン

### 作りかた

シュークリームを参考して生地を作り、角皿に直径5cmくらいのリング状に7個絞ります。

スチーモ[23シュー]で焼きます。熱いうちにアルミホイルからはずし、上半分を切り、カスタードクリームとホイップクリームを詰めます。

## シュークリームのコツ

### ●バターと水は充分に沸とうさせる

沸とうが足りないと焼き色が濃く、ふくらみが悪くなります。

### ●卵は生地の熱いうちに混ぜる

生地が冷めてくると卵の入る量が少くなり、上手に焼き上がりません。

### ●加える卵の量は

少なすぎると、形が小さく、焼き色も濃くなります。逆に多いとふくらまず、平べつた仕上がりになります。

### ●生地に霧を吹く

表面の乾燥をふせぎ、割れ目をきれいに作り、ふくらみをよくします。

### ●卵を混ぜるとき

ハンドミキサーの低速を使うと生地が簡単に作れます。

### ●スチーモ[23シュー]では2段調理はできません

### ●2段で焼くときは

●材料は2倍にして生地を作ります。

●作りかた②の加熱時間は4~5分、作りかた③は約1分30秒にします。

おこのみ操作スチーモ[オーブン](1度押し/2段)予熱[210℃]で予熱をしてから、中段と下段に入れ約36分焼きます。

## パリブレスト

スチーモ+オーブン

### 作りかた

シュークリームを参考して生地を作り、角皿に直径20cmのリング状に絞り出しスチーモ[23シュー]で焼きます。ホイップクリームや好みのフルーツで飾ります。

## プチシューサラダ

スチーモ+オーブン

### 作りかた

シュークリームを参考して生地を作り、角皿に直径2~2.5cmの山を絞り出しスチーモ[23シュー]やや弱で焼きます。充分冷ましてから、切れ目を入れ、ポテサラダ、カッテージチーズ、ツナ、野菜など好みのものを詰めます。



## カスタードクリーム

レンジ700W 6~8分

### 材料(シュークリーム12個分)

牛乳	カップ2
Ⓐ 小麦粉(薄力粉)	大さじ2
コーンスターチ	大さじ2
砂糖	80g
卵黄(ときほぐす)	3個分
Ⓑ バター	40g
バニラエッセンス	少々

### 作りかた

①深めの容器にⒶを合わせて入れ、牛乳を少しづつ加えながら泡立て器でかき混ぜます。

②①に卵黄を少しづつ加えてよく混ぜ[レンジ700W]6~8分途中よくかき混ぜながら加熱します。手早くⒷを加えて混ぜ、冷まします。

### ひとくちメモ

●加熱直後はやわらかめでも、冷めると固さがでてきます。

# フランスパンいろいろ

スチーム + オーブン

だから

本格的フランスパンに挑戦。  
パリッとした仕上がりはスチ  
ームならではの食感です。

スチーム  
24フランスパン  
予熱時間約15分

加熱時間の目安 約32分

## フランスパン

スチーム+オーブン

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

- 給水タンクの満水ラインまで水を入れます。
- 106ページ バターロール 作りかた  
②~④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。角皿にのせて下段に入れてオーブン(4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。



### ★ベーコンエビの材料・作りかた

- フランスパンの作りかた①~③を参照して作った生地を2等分して丸め、作りかた⑤を参照して休ませます。
- 作りかた⑥を参照して35cmのだ円形にのばし、表面にすりおろしたにんにく、こしょう(各適量)をふつたらベーコンをタテに2枚ずつ並べ、端から巻いて合わせ目をとじます。
- バターを薄くぬった角皿にとじ目を下にして縦に2本並べ、作りかた⑩を参照して二次発酵させます。
- ③を加熱室から取り出し、スチーム24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、それ左右にふり分けます。
- 予熱が終わったら中段に入れて焼きます。



### ★シャンピニオンの作りかた

- フランスパンの作りかた①~⑤を参照して生地を作り、9個に分割してつぎのように形を作ります。
- 1個分の生地から $\frac{1}{6}$ くらいを切りとり、それぞれを丸め直します。
- 小さい生地をめん棒で直径4~5cmにのばして片面に強力粉(分量外)をふり、大きい生地の上に粉をふった面を下にしてのせたら、小さい箸の頭で押して上の生地を中にくいこめます。
- フランスパンの作りかた⑩~⑬を参照して焼きます。(切り目は入れない。)



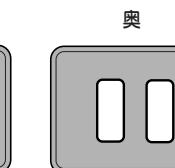
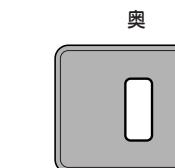
## イギリスパン(山形パン)

オーブン 220°C 25~30分 下段  
予熱時間約13分

材料(19×10×8.5cmの金属製パウンド型1個分)  
小麦粉(強力粉) 220g  
砂糖 小さじ4  
塩 小さじ1弱(約4g)  
ドライイースト 小さじ2(約5g)  
ぬるま湯 130~150mL  
バター (10g)  
(2個で焼くときは材料を2倍にする。)  
(1mL=1cc)

### 作りかた

- 106ページ バターロール 作りかた①~⑥の要領で生地を作ります。
- ガス抜きし、スケッパーで3等分して丸め、固く絞ったふきんをかけて約20分休ませます。(ベンチタイム)
- タテ20cm、ヨコ10cmの長方形にのばしてタテの方から巻き、巻き終りを下にして両端をげんこつで軽くたたき、形をととのえます。
- バター(分量外)をぬった型に並べ、角皿にのせて下段に入れてオーブン(4度押し/1段) [スチーム発酵] 40°C 25~30分発酵させます。
- オーブン(1度押し/2段) 予熱 220°C にして、焼き時間 25~30分 セットし、スタートします。予熱終了音が鳴ったら④を下段に入れて焼きます。(2個を焼くときは予熱をしてから 30~35分 焼く。)



奥

奥



## バターロール（ロールパン）

オープン	180℃	中・下段
予熱	21~25分	
予熱時間約10分		

**材料(24個分)**

小麦粉(強力粉) .....	480g
Ⓐ 砂糖 .....	大さじ5½(約50g)
塩 .....	小さじ1(約6g)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) .....	小さじ3(約7g)
ぬるま湯(約40℃) .....	60~80mL
Ⓑ 卵(ときほぐす) .....	大1個
牛乳(室温にもどす) .....	180~200mL
バター(室温にもどす) .....	70g
つやだし用卵	
卵 .....	½個
塩 .....	小さじ¼
(1段で焼くときは材料を½量にする)	
(1mL=1cc)	

パン

**作りかた**

- 給水タンクの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、ボー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、半分に折っ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、角皿にのせて下段に入れ  
【オープン】(3度押し/2段)【スチーム発酵】40℃【50~60分】発酵させます。

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 ボー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24個(1個約38g)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。



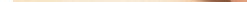
⑨ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸めます。



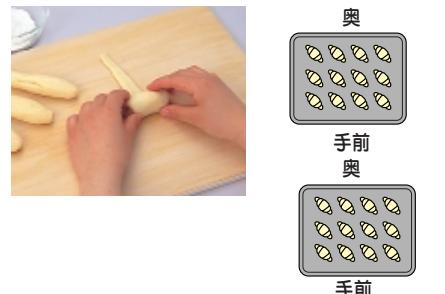
⑩ 丸めた生地をのし台に並べ、固く絞ったぬれふきんをかけて生地の温度が下がらないようにして約20分休ませます。(ベンチタイム)



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)を薄くぬった角皿2枚に巻き終りを下にして並べます。



⑬ 中段と下段に入れ【オープン】(3度押し/2段)【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/2段)予熱180℃にして、焼き時間【21~25分】セットし、スタートします。

⑮ 予熱終了音が鳴ったら⑫を中段と下段に入れて焼きます。

1段のときは【オープン】(2度押し/1段)にして予熱をしてから中段に入れ13~17分焼く。

【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⑬の生地の発酵途中で表面が乾いているときは、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、霧を吹いたり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。たっぷりぬると角皿に流れ落ち、パンの底がこげてしまします。

●発酵温度を調節して  
発酵温度は3段階に設定できます。(45・40・35℃)  
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。



### スチームレンジで発酵 かんたんパン(シンプルパン)

スチーム	スチーム	下段
25かんたんパン	オープン	
(予熱なし)		

※【レンジ】【スチーム発酵】のときテーブルプレートに置く

スチーム	オープン
加熱時間の目安 約26分	



⑥ ⑤の生地を2~3cmの厚さに整え、テーブルプレートの中央にのせ【レンジ】【スチーム発酵】8~14分一次発酵させます。

⑦ のし台に少し打ち粉(強力粉)をして、生地を袋から取り出します。

⑧ 生地はガス抜きをしながらひとつにまとめます。



**材料(8個分)**

小麦粉(強力粉) .....	150g
Ⓐ 砂糖 .....	大さじ1(約9g)
塩 .....	小さじ½(約1.6g)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) .....	小さじ1(約2.5g)
水 .....	90~100mL
バター .....	大さじ1(約13g)
(1mL=1cc)	

#### 作りかた

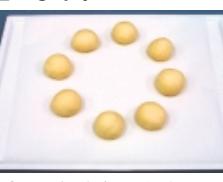
① 給水タンクの満水ラインまで水を入れます。

② ポリ袋にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせます。

③ バターを容器に入れ【レンジ】500W約30秒加熱して溶かし、水を加えます。

④ ③を②に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせます。

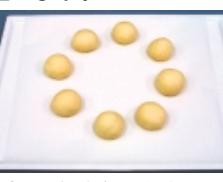
⑤ 10分間充分にこねます。この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができます。



⑥ 生地を軽く押して円形にし、スケッパーまたは包丁で8個(1個約33g)に切り分けます。

⑦ 生地を手のひらで丸めてオープンシートを敷いたテーブルプレートの中央に寄せて(写真参照)並べます。

⑧ 【レンジ】【スチーム発酵】8~12分二次発酵させます。



⑨ 発酵が終わったら、生地をのせたオープンシートの両端を引いてすべらせながら角皿に移し下段に入れ【スチーム】25かんたんパンで焼きます。

## 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。



一次発酵  
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  
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8~14分発酵させ、二次発酵で調整します。

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、ポリ袋に入れておきます。

●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】(4度押し/1段)180℃で様子を見ながら焼きます。

スチーム + レンジ

# で発酵のかんたんパン生地を使って···



## かぼちゃパン

スチーム+オープン

### 材料(1個分)

Ⓐ	小麦粉(強力粉) .....	150g
	砂糖 .....	大さじ1(約9g)
	塩 .....	小さじ $\frac{1}{3}$ (約1.6g)
	ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)	小さじ1(約2.5g)
	水 .....	50~70mL
	バター .....	大さじ1(約13g)
	かぼちゃ .....	100g (1mL=1cc)

### 作りかた

① かぼちゃの皮をむき、3cm角に切り【みのもの・ディリー】3葉・果菜】やや強で加熱します。

② ①のかぼちゃをフォークなどでつぶし、あら熱を取ります。

③ かんたんパン作りかた①~⑤を参考し、かぼちゃを加えて袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせ、10分間こねます。

④ かんたんパン作りかた⑥~⑧を参考にして、一次発酵させ、ひとつに丸めてガス抜きをし、中心を押してくぼませます。

⑤ オープンシートを敷いたテーブルプレートの中央に生地を置き【レンジ】スチーム発酵】8~12分】二次発酵せます。

⑥ かみそりまたは包丁で切れ目を8本入れ、へたの部分をはさみで切ります。

⑦ かんたんパン作りかた⑫を参考して焼き上げます。

### ひとくちメモ

・加える水の分量は、水分が多くやわらかいかぼちゃの場合は少なめに、ホクホクしたかぼちゃの場合は多めにして生地のかたさを調節します。



※【レンジ】スチーム発酵のときテーブルプレートに置く

加熱時間の目安 約26分



### 油で揚げない

## カレーパン

スチーム+オープン

### 材料(8個分)

かんたんパンの生地
(材料・作りかたは107ページ参照) .. 1回分
市販のレトルトカレー .. 1袋(約200g)
Ⓐ 玉ねぎ(みじん切り) .. 1/4個
小麦粉(薄力粉) .. 大さじ1/2
煎りパン粉(パン粉60g、オリーブオイル大さじ1で作る) .. 適量
(作りかたは87ページ参照)
小麦粉(薄力粉) .. 大さじ2
卵(ときほぐす) .. 1個

### 作りかた

① レトルトカレーを深めの皿に移し、Ⓐを加え、よく混ぜ合わせ【レンジ】200W】7~10分】途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分しておきます。

② かんたんパン作りかた①~⑨を参考して一次発酵、ガス抜きをし、8個(1個約33g)に切り分け、生地を丸めます。

③ 楕円形にのばし①の具を包み、閉じ口をしっかりと止めます。

④ ③に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけオープンシートを敷いたテーブルプレートに並べ【レンジ】スチーム発酵】8~12分】二次発酵せます。

⑤ かんたんパン作りかた⑫を参考して焼き上げます。

⑥ かんたんパン作りかた⑫を参考して焼き上げます。



## グラハムパン

スチーム+オープン

### 材料(1個分)

かんたんパンの生地
(材料・作りかたは107ページ参照) .. 1回分
クッキー生地
小麦粉(薄力粉) .. 110g
バター(室温にもどす) .. 50g
砂糖 .. 40g
卵(ときほぐす) .. 1/2個
バニラエッセンス .. 少々
チョコチップ .. 20g
グラニュー糖 .. 適量

### 作りかた

① 101ページ型抜きクッキー作りかた①~②を参考して生地を作ります。

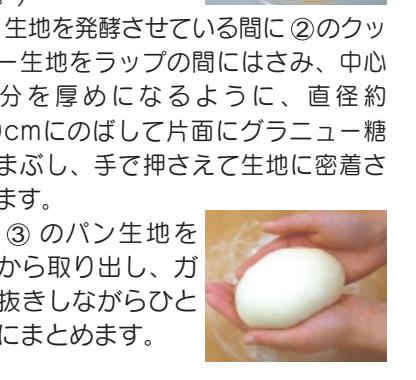
② 型抜きクッキー作りかた③で小麦粉を加えてひとまとめにしたら、チョコチップを加えて混ぜ、ラップで包み、冷蔵室で休ませておきます。

③ かんたんパン作りかた①~⑥を参考して生地を作り、給水タンクに水を入れないで一次発酵させます。(「給水」表示が出ますが、そのまま発酵させます。)

④ 生地を発酵させている間に②のクッキー生地をラップの間にはさみ、中心部分を厚めになるように、直径約20cmにのばして片面にグラニュー糖をまぶし、手で押さえて生地に密着させます。

⑤ ③のパン生地を袋から取り出し、ガス抜きしながらひとつにまとめます。

⑥ かんたんパン作りかた⑫を参考して焼き上げます。



## チョコチップめろんパン

スチーム+オープン

### 材料(1個分)

かんたんパンの生地
(材料・作りかたは107ページ参照) .. 1回分
クッキー生地
小麦粉(薄力粉) .. 110g
バター(室温にもどす) .. 50g
砂糖 .. 40g
卵(ときほぐす) .. 1/2個
バニラエッセンス .. 少々
チョコチップ .. 20g
グラニュー糖 .. 適量

⑥ ⑤のパン生地に④のクッキー生地をグラニュー糖の面を上にしてかぶせ、底を写真のように折り込みます。

⑦ オープンシートを敷いたテーブルプレートの中央に生地を置き【レンジ】スチーム発酵】10~14分】二次発酵せます。(「給水」表示が出ますが、そのまま発酵させます。)

⑧ カードまたはパレットナイフで生地を押さえ付けるようにして、すじをつけます。

⑨ かんたんパン作りかた⑫を参考して焼き上げます。(「給水」表示が出ますが、そのまま焼きます。)

### ひとくちメモ

- ・めろんパンのすじにそって、パン切りナイフで小分けに切ると食べやすいでしょう。
- ・焼き色を付けたくない場合には、残り時間約5分くらいで上に、12cm角に切ったアルミホイルをかぶせるとよいでしょう。
- ・給水タンクに水を入れてスチームを発生させると生地がダレてしまします。

グリル で焼くトースト



## トースト

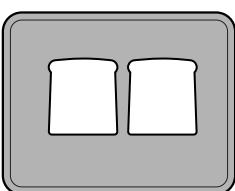
5分30秒~6分 上段  
グリル 裏返して 2分~2分30秒

カロリー(1枚分) 約170kcal

材料 食パン(1.5~3cm厚さのもの) .. 1~2枚

### 作りかた

① 食パンは角皿の中央にのせます。



② ①を上段に入れグリル【5分30秒~6分】焼きます。

③ 裏返してグリル【2分~2分30秒】焼きます。

### ひとくちメモ

- ・パンの厚さや種類によって焼く具合が違います。様子を見ながら焼き時間を調節してください。
- ・連続して焼くときは、表を【2分~2分30秒】、裏返してグリル【1分~1分30秒】焼きます。

レンジスチーム発酵  
(かんたんパン)

# レンジで 発酵

## ヨーグルト作り

健康食のヨーグルトは、おなかの調子をよくする活性菌がいっぱい。食べきりサイズの手作りヨーグルトはいつも新鮮です。



## ヨーグルト

のみもの・ディー-  
10ヨーグルト

加熱時間の目安 約120分

材料(4人分)  
牛乳(脂肪分3.0%以上のもの) 500mL  
ヨーグルト  
(市販のプレーンタイプ) 50~100g  
(1mL=1cc)

レンジ  
ヨーグルト  
発酵



## ヨーグルトソース

材料(4人分)

手作りヨーグルト 大さじ2  
クリームチーズ 40g  
マヨネーズ 大さじ1  
塩 適量

材料を混ぜ合わせ、お好みで塩を加え、サラダなどに。

カスピ海ヨーグルトを作る場合は

材料と作りかたは ヨーグルトを参考しま



す。種菌(スター-  
タ-)として市販のプレ-  
ーンヨーグルトの代

わりに、カスピ海ヨ-  
ーグルトを使いのみもの・ディー-  
10ヨ-  
ーグルトで発酵させます。発酵時間

は3~6時間です。(種菌の状態や室温によって発酵時間を加減してください。)

●保存方法、保存期間は  
冷蔵室に保存し、2~3日の間に食べさせてください。

## ヨーグルト作りのコツ

- 1回の分量は  
牛乳の分量は500mLです。500mL以外の分量では、加熱時間や発酵時間の調節が必要です。
- 容器はふたつきの耐熱性のものを使う直前に熱湯で殺菌をして、乾かしてから使います。スプーンやカップなども清潔なものを使います。

- 使用する牛乳は  
新鮮な普通牛乳で脂肪分3.0%以上のものをを使います。低脂肪乳を使うと水っぽくなってしまいます。高温殺菌(120~140°C表示)した牛乳でも、80°Cぐらいにあたためてから使ってください。乳酸菌は60°C以上になると死んでしまいます。ヨーグルトを加えるときの牛乳の温度に注意してください。

- 種菌(スター-)は  
市販されている新鮮なプレーンヨーグルト(無脂肪固形分9.5%、乳脂分3.0%のもの)を使います。  
●無脂肪固形分や乳脂分の違うものや、糖分、果肉などが入ったヨーグルトでは上手に作れません。  
●種菌の分量が多いほど作りやすくなります。  
●手作りのヨーグルトは種菌(スター-)として使わないでください。

- でき上がりの目安は  
牛乳が固まったらできあがりです。手早くあら熱をとり、早めに冷蔵室に入れてください。そのままにしておくと発酵が進み、酸っぱさが増します。

- 保存方法、保存期間は  
冷蔵室に保存し、2~3日の間に食べさせてください。

## スチーム + レンジ で発酵

昔なつかしい甘酒や納豆もレンジスチーム発酵で手作りにチャレンジ!  
下ごしらえのおかゆや煮豆もレンジで調理ができるのでとても便利です。

## 甘酒・納豆作り



## 納豆

レンジスチーム発酵 約180分

仕上がり調節 やや弱

材料(4人分)  
大豆 カップ1(150g)  
水 カップ3  
納豆(市販のもの) 20g

作りかた

- 1 給水タンクの満水ラインまで水を入れます。
- 2 洗った大豆を、容器に入れ、たっぷりの水(分量外)に一晩つけておきます。

- 3 ②の水を捨て、3カップの水を加えて、さっとかき混ぜ、落としつたとふたをしてレンジ700W[10~12分]、レンジ200W[約90分]リレー加熱します。再びレンジ700W[約1分]、レンジ200W[60~90分]途中様子を見ながら2~3回ほどかき混ぜながらリレー加熱し、大豆が指でつぶせるやわらかさになるまで煮ます。

- 4 煮汁が残っているときは捨てて、室温に冷まします。(ひきわり納豆を作る場合にはここできざみます。)

- 5 ④に納豆を入れてかき混ぜます。

- 6 レンジスチーム発酵 やや弱 約90分 発酵させ、終了音が鳴ったらよくかき混ぜます。再びレンジスチーム発酵 やや弱 約90分 途中かき混ぜながら発酵させます。

- 7 加熱が終わったらあら熱をとり、冷蔵室で冷やします。

## 甘酒、納豆のコツとポイント

●1回の分量は  
それぞれ表示の分量です。これ以外の分量では加熱時間や発酵時間の調節が必要です。

●容器は  
大きくて深めのふたつきの耐熱性容器を使います。

●発酵は  
レンジスチーム発酵を使います。  
甘酒と納豆はそれぞれ発酵温度が違います。上手に仕上げるためには納豆は仕上がり調節をやや弱に、甘酒はやや強に設定とそれを使います。

●保存方法は  
それぞれ発酵後は、あら熱がとったら冷蔵室で保存します。  
納豆は表面の乾燥を防ぐためにラップを落とし込みにして保存します。  
一日一回は清潔なスプーンや箸でかき混ぜてください。

●納豆作りは発酵途中でかき混ぜる  
納豆菌は酸素を必要として発酵するので発酵途中で4~5回かき混ぜます。

●保存期間は  
防腐剤などを使用していないため、4~5日の間に食べさせてください。

●種菌は  
手作りの納豆は使わないでください。  
市販の新鮮なものを使いましょう。  
市販の納豆菌(粉末や液体)による発酵は、日時がかかり効率がないので、レンジ発酵には向きません。

レンジスチーム発酵  
甘酒・納豆

料理編

ナノスチーム + レンジ + オーブンで作る

## 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

ナノスチーム+レンジ+オーブン

**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  
(パイナップルジュース ..... 約100mL  
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

- 1 給水タンクの満水ラインまで水を入れます。
- 2 いちごは洗ってへたを取り、赤ピーマン、パイナップルは2~3cm長さの細切りにします。



- 3 大きくて深めの耐熱容器に②を入れ、果汁とレモン汁を加えます。

④ナノスチーム+36コンフィチュールで加熱します

- 5 あら熱がとれたら、ふたをして冷蔵室で冷やします。

乾いたふきんで取り出します。

### キウイの マイ・コンフィチュール

ナノスチーム+レンジ+オーブン

**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  
(果汁入り野菜ジュース ..... 約150mL  
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

- いちごのマイ・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。

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

※容器の大きさを比較するためにレモンを置いています。

### ブルーベリーの マイ・コンフィチュール

ナノスチーム+レンジ+オーブン

**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  
(パイナップルジュース ..... 約100mL  
グレープジュース ..... 約100mL  
レモン汁 ..... 1/2個分(約大さじ2強)  
(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、冷ましてからしようがのみじん切りを加えます。

### 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。

●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よいでしょう。

●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  
ナノスチームやオーブンで加熱します。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。やけどに注意し、厚めの乾いたふきんを使って取り出します。

●容器の大きさの目安は  
材料を入れて容器の半分以下になっていることを確認してから使ってください。

### オレンジの マイ・コンフィチュール

ナノスチーム+レンジ+オーブン

**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  
(りんごジュース ..... 約100mL  
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て作ります。加熱後、冷ましてからしようがのみじん切りを加えます。

### ココナッツミルクの マイ・コンフィチュール

ナノスチーム+レンジ+オーブン

**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  
ココナッツミルク(缶詰) ..... 約50g  
市販の100%果汁  
(りんごジュース ..... 約100mL  
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照します。加熱後、グリーンペッパーを加えます。

# さくいん (あいうえお順)

**あ**  
 アイデアメニュー ..... 65  
 揚げもの ..... 86  
 あさりのワイン蒸し ..... 76  
 あじの塩焼き ..... 75  
 厚揚げ(チルド) ..... 84  
 アップルパイ ..... 100  
 あなご(ヘルシーハーフ) ..... 86  
 甘酒 ..... 44・111  
 あべ川もち ..... 94

**い**  
 いかの三種盛り(真砂あえ・うにあえ・木の芽あえ) ..... 75  
 いか(ヘルシーハーフ) ..... 86  
 いそべ巻き ..... 94  
 イギリスパン(山形パン) ..... 105  
 炒めもの ..... 89  
 イタリアンサラダ ..... 77  
 いちごともものピザ ..... 93  
 いちごのマイ・コンフィチュール(赤) ..... 112  
 いり卵 ..... 81  
 煎りパン粉 ..... 87  
 インスタント食品(ラーメン・ヌードル・カレー・丼ものの具・ご飯[真空パック]) ..... 64

**う**  
 ウインナーソーセージのベーコン巻き ..... 69  
 うな玉丼 ..... 73  
 うにあえ(いかの三種盛り) ..... 75  
 梅酒(果実酒) ..... 65

**え**  
 エクレア ..... 102  
 エビフライ ..... 87  
 えび(ヘルシーハーフ) ..... 86  
 えびのドリア ..... 83  
 エビ ..... 105  
 えびのケチャップ煮 ..... 76

**お**  
 お菓子 ..... 94~103  
 おかゆ(白がゆ) ..... 72  
 おこわ(赤飯) ..... 72  
 お酒のあたため ..... 64  
 オレンジのマイ・コンフィチュール(黄) ..... 113

**か**  
 果実酒(梅酒・レモン酒・コーヒーリキュール) ..... 65  
 カスタードクリーム ..... 103  
 カスピ海ヨーグルト ..... 110  
 型抜きクッキー ..... 101  
 かぼちゃ(ヘルシーハーフ) ..... 86

**か**  
 かぼちゃのそぼろ煮 ..... 79  
 かぼちゃパン ..... 108  
 カルシウムふりかけ ..... 64  
 カルツオーネ(野菜の包みピザ) ..... 93  
 カレー ..... 20・64・70  
 カレーパン ..... 108  
 乾燥(塩・砂糖・カルシウムふりかけ) ..... 64  
 かんたん親子丼 ..... 73  
 かんたんカツ丼 ..... 73  
 かんたん丼 ..... 73  
 かんたん肉まん ..... 91  
 かんたんパン(シンプルパン) ..... 107  
 かんたんピザ ..... 92

**き**  
 キウイのマイ・コンフィチュール(緑) ..... 112  
 きすのヘルシーハーフ  
     (えび・いか・あなご・れんこん・かぼちゃ・さつまいも) ..... 86  
 牛肉とピーマンの細切り炒め(チンジャオロウスー) ..... 89  
 菊花シユーマイ ..... 90  
 きのことほたて貝のホイル焼き ..... 79  
 木の芽あえ(いかの三種盛り) ..... 75  
 キャベツの皮シユーマイ ..... 91  
 きゅうりの塩づけ ..... 65  
 魚介 ..... 74~76  
 魚介類の解凍 ..... 75  
 切りもち ..... 94

**く**  
 クッキー ..... 101  
 グラタン ..... 82・83  
 グラハムパン ..... 108  
 クリスピーピザ  
     (トマトとモツツアレラチーズのピザ) ..... 92  
 グレービーソース ..... 66

**け**  
 ケーキ ..... 96~99

**こ**  
 ココナツミルクのマイ・コンフィチュール(白) ..... 113

**か**  
 黄金いも ..... 95  
 小かぶのレモンづけ ..... 65  
 コーヒーゼリー ..... 94  
 コーヒーリキュー ..... 65  
 ご飯(ごめ) ..... 20・21・64・72

**こ**  
 コロッケ丼 ..... 73  
 コンフィチュール ..... 112・113

**さ**  
 鮭の塩焼き ..... 74  
 鮭の冷製 ..... 76  
 さつま揚げ(チルド) ..... 84  
 さつまいも(ヘルシーハーフ) ..... 86  
 砂糖の乾燥 ..... 64  
 さばの塩焼き ..... 74

**し**  
 塩の乾燥 ..... 64  
 塩鮭(鮭の塩焼き) ..... 74  
 市販のパックもち ..... 94  
 市販の肉まん・あんまん ..... 91  
 シフォンケーキ ..... 97  
 絞り出しクッキー ..... 101  
 シュークリーム ..... 102  
 シューマイ ..... 90  
 シャンピニオン ..... 105  
 白がゆ ..... 72  
 白身魚のフライ ..... 87  
 シンプルパン ..... 107

**す**  
 炊飯 ..... 72  
 巣ごもり卵 ..... 81  
 スペアリブ ..... 67  
 スポンジケーキ ..... 96

**せ**  
 赤飯(おこわ) ..... 72

**た**  
 大根のさくらづけ ..... 65  
 大福もち ..... 94  
 卵 ..... 80・81

**ち**  
 チーズケーキ ..... 97  
 チキンカツ ..... 87  
 チキンステーキ(チルド) ..... 84  
 チキンのハーブ焼き ..... 88  
 筑前煮 ..... 79  
 チルド食品 ..... 84  
 茶わん蒸し ..... 80  
 チョコチップめろんパン ..... 109  
 チョコまんじゅう ..... 95  
 調理済み冷凍食品 ..... 85  
 チンジャオロウスー ..... 89

**つ**  
 つけもの ..... 65

**て**  
 デコレーションケーキ  
     (スポンジケーキ) ..... 96  
 手作り豆腐 ..... 80  
 手作りもち ..... 65

**と**  
 豆腐の水切り ..... 65  
 トースト ..... 109  
 とかしチョコレート ..... 64  
 とかしバター ..... 64  
 トマトとモツツアレラチーズのピザ ..... 92  
 共立て法の作りかた ..... 96  
 鶏手羽先のつけ焼き ..... 88  
 鶏肉のレモン蒸し ..... 69  
 鶏のから揚げ ..... 86  
 鶏のハーブ焼き ..... 88  
 丼ものの具  
     (インスタント食品) ..... 64

**な**  
 ナゲット(冷凍食品) ..... 85  
 なすとトマトのチーズグラタン ..... 83  
 納豆 ..... 111

**に**  
 肉 ..... 66~71  
 肉シユーマイ ..... 90  
 肉まん ..... 21・91

**ぬ**  
 ヌードル(インスタント食品) ..... 64

**は**  
 パウンドケーキ ..... 99  
 バターロール(ロールパン) ..... 106  
 発酵 ..... 104~111  
 ハム入りスクランブルエッグ ..... 81  
 パリッとあたため ..... 84・85  
 パリブレスト ..... 103  
 パン ..... 104~109  
 ハンバーグ ..... 68  
 ハンバーグ(チルド) ..... 84

**ひ**  
 ピーフシチュー ..... 71  
 ピーフハンバーグ ..... 68  
 ピザ ..... 92・93  
 干ものいろいろ ..... 75  
 ピリ辛ウイング ..... 88  
 ヒレカツ(チキンカツ) ..... 87

**ふ**  
 豚の角煮 ..... 70  
 豚肉とキャベツの辛みそ炒め  
     (ホイコロウ) ..... 89

**ふ**  
 プチシュー ..... 103  
 プチシユーサラダ ..... 103  
 フライ、ナゲット(冷凍食品) ..... 85  
 フランスパン  
     (ベーコンエビ、シャンピニオン) ..... 104・105  
 ぶりの照り焼き ..... 74  
 プリン ..... 99  
 フルーツ大福 ..... 94  
 フルーツピザ ..... 93  
 ブルーベリーのマイ・コンフィチュール(紫) ..... 113

**へ**  
 ベーグドボテト ..... 78  
 ベーコンエッグ ..... 81  
 ベーコンエビ ..... 105  
 べっことうあめ ..... 94  
 別立て法の作りかた ..... 96

**ほ**  
 ホイコ - ロウ ..... 89  
 ほうれん草のおひたし ..... 77  
 ポークカレー ..... 70  
 干ししいたけのもどし ..... 65  
 ホワイトソース ..... 82

**ま**  
 マイ・コンフィチュール ..... 112・113  
 マカロニグラタン ..... 82  
 真砂あえ(いかの三種盛り) ..... 75  
 マドレーヌ ..... 98

**み**  
 みつまんじゅう ..... 95

**む**  
 蒸しもの ..... 90・91

**め**  
 めろんパン ..... 109

**も**  
 もち ..... 65・94  
 もやしのナムル ..... 77

**や**  
 焼きいも ..... 78  
 焼き魚のこんがりあたため  
     (チルド) ..... 84  
 焼きそば ..... 20・89  
 焼きとり ..... 69  
 焼きとりのこんがりあたため  
     (チルド) ..... 84  
 焼き豚 ..... 67  
 野菜 ..... 77~79  
 野菜の包みピザ ..... 93  
 野菜の煮もの ..... 79

さくいん

さくいん

料理編

料理編