

焼きたて通り

# クッキングブック



日立自動ホームベーカリー

HB-B2

HITACHI



こんがり焼きたての食パンに、ぶどうパン、バターロール……。

皮を割ると中はふんわり、ホラ、とってもいい香りでしょう。

バラエティーに富んだパン作りに加え、ごはん炊き、おもち作りも楽しめるホームベーカリー。

わが家を毎朝、あったか〜いおいしさでつつみます。

## おいしさのバラエティー、広がります。

ちょっと大きめの1.5斤に、1斤、0.5斤の食パンからぶどうパン、バターロールまで。さまざまなパン作りが楽しめるホームベーカリーに「ごはん」メニュー、「もち」メニューと2つの機能をプラス。こんがり、ふっくら、手作りの味がグンと広がります。

# C O N T E N T S

も く じ

お使いになる前に……………	3
パン作りのプロセス……………	5
パン作りの材料と道具……………	6

### 「食パン」メニュー

食パン……………	7
フレンチトースト……………	9
ピザトースト……………	9
オープンサンド……………	10
クローズドサンド……………	10
胚芽パン……………	11
全粒粉パン……………	11
にんじんパン……………	12
牛乳パン……………	12

### 「ぶどうパン」メニュー

ぶどうパン……………	13
くるみパン……………	15
あんずパン……………	15
ミックスベジタブルパン……………	16
卵パン……………	16

### 「一次発酵」コース

バターロール……………	17
-------------	----

メロンパン……………	19
ドーナツ……………	20
ブリオッシュ……………	21
ブチパン……………	22
ピザ……………	23
ピロシキ/カレーパン……………	24
アニマルパン……………	25
あんパン/クリームパン……………	26
フランスパン……………	27
クロワッサン……………	29

### 「ごはん」メニュー

ごはん……………	31
さけごはん……………	32
干物ごはん……………	32

### 「もち」メニュー

基本のもち……………	33
あんこもち/おろしもち……………	34
ごまもち/きなこもち……………	34
よもぎもち……………	34

●できあがりの形は室温、材料、計量のしかたなどにより多少かわることがあります。



### 「食パン」メニュー

基本の食パンをはじめ、胚芽や全粒粉を混ぜた食パン作りが楽しめるメニューです。

### 「食パンおいそぎ」メニュー

ドライイーストを多く入れて急いで焼き上げるメニューです。



### 「ぶどうパン」メニュー

干しぶどう、くるみなどを加える「食パン」の応用を楽しむメニューです。



### 「一次発酵」コース

バターロール、フランスパンなどのパンのバリエーションが楽しめます。



### 「ごはん」メニュー

0.18ℓ(1合)~0.54ℓ(3合)までのごはん炊きができるメニューです。



### 「もち」メニュー

0.18ℓ(1合)~0.36ℓ(2合)までのもち作りが楽しめるメニューです。

# お使いになる前に

メニューキーとコースキーで6種類のおいしさが選べます。各キーを上手に使い分け、手作りの味をお楽しみください。(くわしくは「取扱説明書」をよくお読みになり、上手にお使いください。)

## 各キーの名称と働き

### ①「コース」キー

「ねり」「一次発酵」のコースを選ぶときに押します。

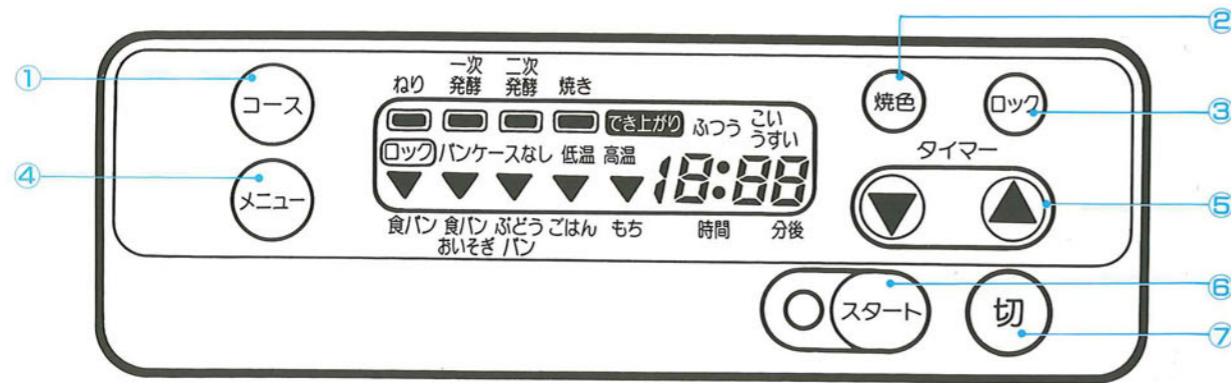
### ②「焼色」キー

食パンの焼き色を変えたいときに押します。「うすい」「ふつう」「こい」の3種類の焼き色が選べます。

※砂糖、バターを多くしたときや牛乳や干しぶどうなどを加えた場合、選んだ焼き色のこさよりも若干こいめになることがあります。

### ③「ロック」キー

スタートキーを押してからこのキーを押すとすべての操作キーがロックされます。万一、運転中に誤操作しても途中で切れることはありませんので、小さなお子さまのいたずらにも安心です。



### ④「メニュー」キー

「食パン」、「食パンおいそぎ」、「ぶどうパン」、「ごはん」、「もち」のメニューを選ぶときに押します。

### ⑤「タイマー」キー

タイマーの時間をセットするときに押します。「食パン」、「ごはん」メニューのときにだけ使えます。食パンの場合は、4時間20分から13時間後まで、ごはんの場合は1時間20分から13時間後までセットできます。 ※牛乳、卵、野菜などを加えたパンを作るときは変質することがありますので、タイマーを使用しないでください。

### ⑥「スタート」キー

すぐ始めるとき、タイマーをセットしてスタートさせるときに押します。

### ⑦「切」キー

キーを押しまちがえたとき、タイマーセットを取り消すとき、通電をやめるときに押します。

## 上手に作るためのポイント集

### 計量は正確に

☆本文中<スプーン大><スプーン中><スプーン小>は付属のスプーンを指します。

☆市販の計量スプーンを使用するときは <大きじ> <小さじ> と表現しています。

## パン作り

### ●材料は新鮮なものを選んで

新しいものほどおいしくパンが作れます。なかでも小麦粉やドライイーストは必ず製造年月日を確認し新鮮なものを買求めましょう。

### ●イーストは粉の中央に

必ず予備発酵のいらぬドライイーストを使ってください。パンケースに水、その他の材料を入れ、最後に粉の中央に水にふれないようにのせます。

### ●スキムミルクを牛乳にかえるとき

スプーン大1のスキムミルクは牛乳70mlに相当します。牛乳を使用する際は、これと同量の水を減らします。

※牛乳を使用するときはタイマーを使用しないでください。

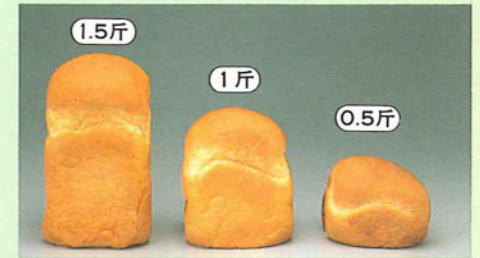
### ●牛乳や卵が多いほどグンとおいしく

水かわりに牛乳、また卵を多く使うと風味がよく、おいしいパンになります。卵を加えるときは計量カップにまず卵を入れ、作りたいパンの分量まで水か牛乳を加えると正確にはかれます。

### 食パンの粉の量について

パン生地の主材料は強力粉ですが、薄力粉、胚芽、全粒粉などを加えるときは、強力粉と合わせて全体量とします。

1.5斤の場合は375g  
1斤の場合は250g  
0.5斤の場合は125g



### 食パンの切りかた

人肌くらいにさますと上手に切れます。パン切りナイフを前後に大きく動かすのが、きれいに切るコツです。



☆ヨコにするとラクに切れます。



☆タテに切るときは食パンの底の固い部分からパン切りナイフを入れると上手に切れます。

## ごはん炊き

### ●お米は別の容器で洗って

ボールなどにお米を入れ、最初はたっぷりの水で手早く洗い、水をすぐ捨てます。あとは水がきれいになるまでよく洗います。洗米は、夏で炊く30分前、冬では2時間位前に行い、お米に水を十分吸わせてから炊くとおいしいご飯が炊けます。

### ●炊きあがったらごはんをほぐします

ほぐすことにより余分な水分をながし、おいしいごはんになります。炊きあがったらすぐほぐして別の容器に移してください。

## もち作り

### ●もち米は浸水させた後、水切りを

ボールなどでもち米をよく洗ったら、たっぷりの水に30分から1時間つけ、水分を吸水させます。その後ザルなどに移して約15分水切りします。水切りをしないともちがやわらかくなりすぎます。

### ●できあがったちはすぐ取り出します

できあがりのブザーが鳴ったら、もちをしゃもじなどですぐ取り出してください。時間がたつにつれて固くなり、取り出しにくくなります。

# パン作りのプロセス

## 「食パン」「食パンおいそぎ」「ぶどうパン」メニュー

できあがり



### ①「食パン」で(4時間10分)

〈前ねり〉から〈焼きあげ〉、さらに食べごろにさます〈仕上げ〉まですべて自動で行います。  
●4時間20分～13時間後までタイマーセットができます。

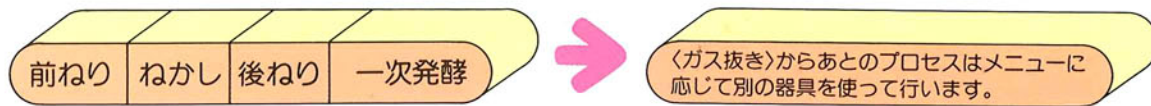
### ②「食パンおいそぎ」で(2時間50分)

「食パン」と同様にすべて自動で行いますが、できあがりまでの時間がグンと短縮されています。  
●タイマーセットはできません。

### ③「ぶどうパン」で(4時間10分)

「食パン」と同様にすべて自動で行いますが、後ねりの途中〔スタート〕キーを押して約25分後)でブザーが5回鳴り、干しぶどうやくるみを加えるタイミングを知らせます。  
●タイマーセットはできません。

## 「一次発酵」コース



### ④「一次発酵」で(1時間40分)

〈前ねり〉から〈一次発酵〉まで自動で行います。一次発酵が終了するとブザーが3回鳴って知らせます。  
●タイマーセットはできません。

### 「ねり」で(30分)

〈前ねり〉から〈後ねり〉まで自動で行います。後ねりが終了するとブザーが3回鳴って知らせます。  
●タイマーセットはできません。

〈前ねり・後ねり〉材料をねって、グルテンを形成します。

〈ねかし〉休ませることで、のびのあるなめらかな生地になります。

〈一次発酵〉イーストが活発に働くように、最適温度にコントロールしながら生地を熟成させます。

〈ガス抜き〉発酵中にたまった炭酸ガスを抜き、キメ細かな生地になります。

〈二次発酵〉仕上げの発酵です。

〈焼きあげ〉ほどよく発酵した生地をパンに焼きあげます。

〈仕上げ〉焼きあがったパンを食べごろにさします。

# パン作りの材料と道具

## ●小麦粉

グルテン含有量で強力粉、中力粉、薄力粉に分けられます。パン作りには強力粉が最適ですが、パンの種類に応じて強力粉と薄力粉を混ぜることもあります。一般的に中力粉はめん類、薄力粉はお菓子作りに使われます。  
※小麦粉は高温、多湿を嫌います。保存は風通しのよい場所を。

## ●イースト

生イースト、ドライイースト、予備発酵不要のドライイーストの3タイプがあります。この中でホームベーカリーには、必ず予備発酵不要のドライイーストを使ってください。  
※イーストは新しいものほど発酵が活発です。残ったものは密封して冷蔵庫や冷凍庫に入れて保存し、なるべく早く使いきりましょう。

## ●油脂

バターやショートニングが代表です。油脂はパンが固くなるのを防ぎ、やわらかく、ツヤのあるパンに仕上げます。

## ●塩

生地のグルテンを安定させ、引きしめます。また、



発酵しすぎを押さえる役目もします。

## ●砂糖

イースト発酵を助けるばかりでなく、パンの色や風味をよくし、固くなるのを防ぐ役割もあります。

## ●水

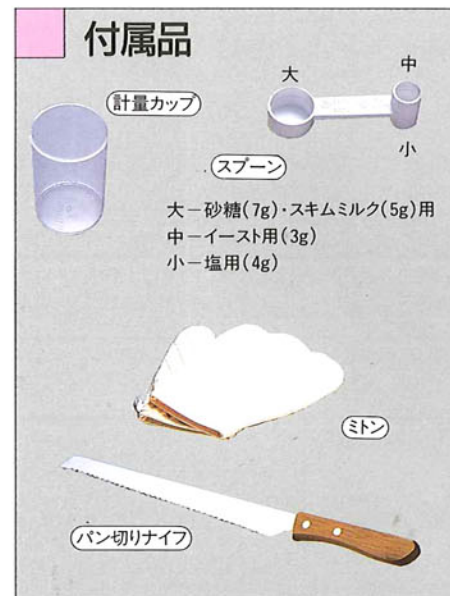
パンの生命、グルテンを形成するための小麦粉につく、主材料です。水はパンの焼きばえを大きく左右しますから、正確にはかりましょう。

## ●乳製品

スキムミルク、牛乳などの乳製品はパンの光沢、風味をよくします。

## ●卵

パンの味や香りをひとときわ高めるうえ、やわらかく仕上げてくれます。



# 「食パン」 メニュー

粉をねったり、イーストを発酵させたり、パン作りの面倒な手間が一切不要。  
材料をセットしてスタートキーを押すだけで、  
ふんわり焼き立てのパンが楽しめます。



プーンと焼き立てのいい香り

## 食パン

材 料	1.5斤	1斤	0.5斤
水	270ml	180ml	100ml
強力粉	375g	250g	125g
塩	スプーン小1½ (6g)	スプーン小1 (4g)	スプーン小½ (2g)
砂糖	スプーン大3 (21g)	スプーン大2 (14g)	スプーン大1 (7g)
バター	23g	15g	8g
スキムミルク	スプーン大1½ (8g)	スプーン大1 (5g)	スプーン大½ (3g)
ドライイースト	「食パン」 スプーン中1 (3g)	スプーン中1 (3g)	スプーン中½ (1.5g)
	「食パン おいそぎ」 スプーン中2 (6g)	スプーン中2 (6g)	スプーン中1 (3g)

## 作りかた



## おいしい食べかた

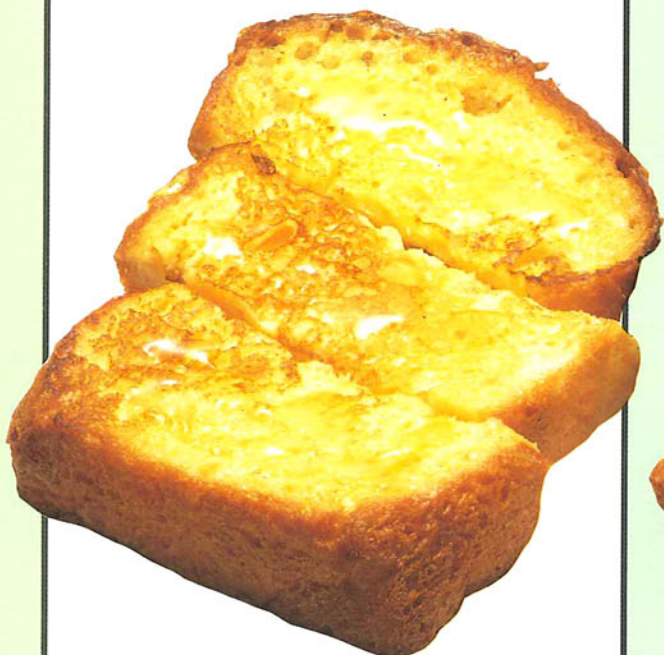
### 「食パンおいそぎ」で焼く場合

- ★ドライイーストは材料表の「食パンおいそぎ」の分量にしてください。
- ★**メニュー** キーで「食パンおいそぎ」に合わせてから**スタート** キーを押します。

- ★人肌くらいにさめたときが、ちょうど食べごろ。中の水分が適当に逃げ、全体がしっとりとおいしくなります。
- ★おいしさを保つにはビニール袋に入れたり、ラップで包んで冷蔵庫へ。食べたいときにトーストにすれば、ふっくらパンがもどります。長く保存したいなら、冷凍庫にどうぞ。

食パンのおいしさがさらに広がります。

## トースト & サンドイッチ



甘さほんのり

### フレンチトースト

■ 作りかた ■

- 1 卵(2個)、牛乳(200ml)、砂糖(大さじ1)、バニラエッセンス(少々)をよく混ぜます。
- 2 食パン(2枚)をそれぞれ3等分し、焼く直前に①に両面をひたします。
- 3 フライパンにバターをたっぷりとかして②を入れ、①をスプーンでかけながら弱火で焼きます。
- 4 両面がきつね色に焼けたらできあがりです。ハチミツやメープルシロップをかけてどうぞ。

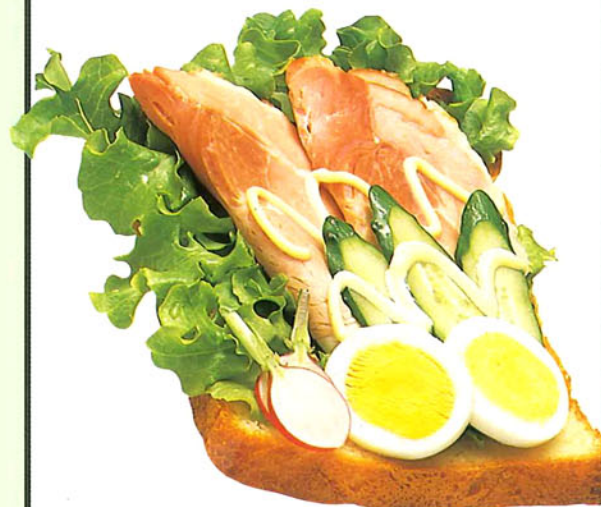


チーズがトロ〜リ

### ピザトースト

■ 作りかた ■

- 1 食パン(1枚)にピザソースをぬり、ベーコン、玉ねぎとピーマン(各薄切り)など好みの具を適量のせ、ピザ用チーズをのせます。
- 2 オープントースターでチーズがとけるまで焼きます。

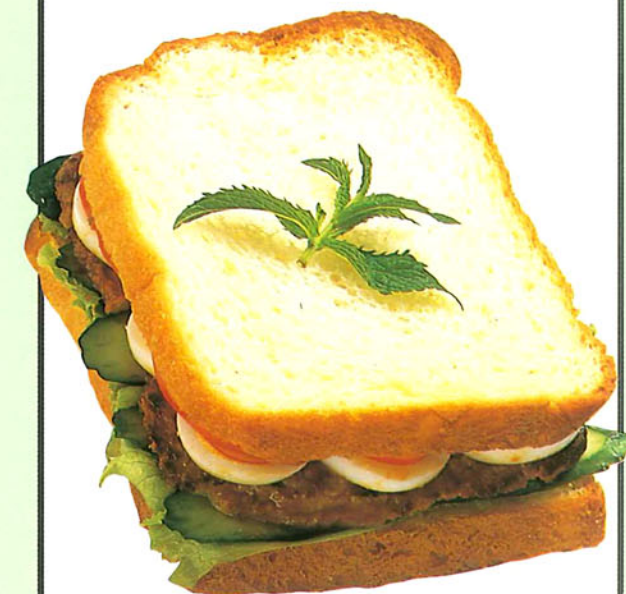


色とりどり

### オープンサンド

■ 作りかた ■

- 1 食パン(1枚)はそのままか、軽くトーストしておきます。
  - 2 レタス、ハム、ゆで卵・きゅうり・ラディッシュ(各薄切り)をのせ、マヨネーズを絞ります。
- ※ 具は手近にある野菜、肉、缶詰など、お好みのものを利用するとよいでしょう。



いろいろはさんで

### クローズドサンド

■ 作りかた ■

- 1 食パン(2枚)にバターをぬります。
- 2 トマトケチャップ、ウスターソース(各適量)をからめたハンバーグ、輪切りのゆで卵、きゅうりの塩もみなど、お好みの材料をバランスよくはさみます。

# 「食パン」 メニュー

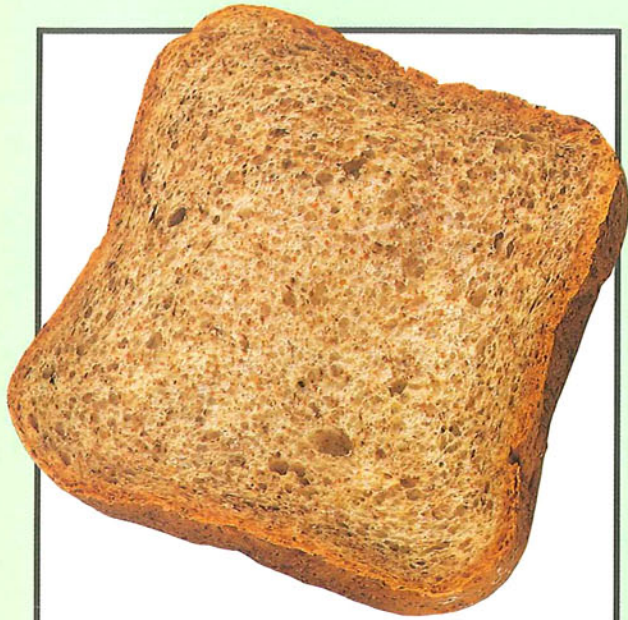
## 小麦胚芽について

胚芽には高温と低温で焙煎したものがありますが、パン作りには高温焙煎のものをお使いください。低温焙煎ではパンがよくふくらみません。もし低温のものしか手に入らないときは、約160℃に熱したフライパンで少しこげ色がつくまで煎り(約10分)、よくさましてからご使用ください。



## 野菜や穀類を加えて

ほうれん草やかぼちゃはゆでたり、つぶしたり、オレンジやレモンもじゅーすにして加えれば色もきれいに、何より自然の風味が楽しめます。また、コーンミールやオートミールなど穀類もぜひどうぞ。ビタミンやミネラルが豊富なので、体にとってもヘルシーです。



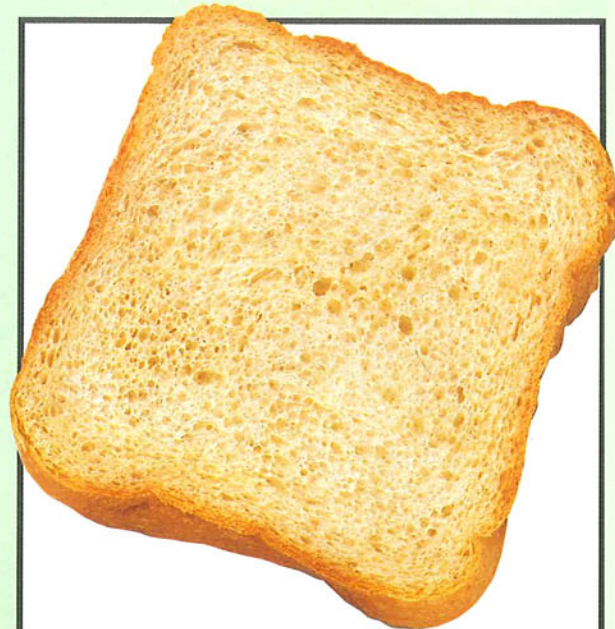
毎日食べたい健康パン

### 胚芽パン

材 料	1.5斤	1斤	0.5斤
水	270ml	180ml	100ml
強力粉	330g	220g	110g
小麦胚芽	45g	30g	15g
塩	スプーン小1½ (6g)	スプーン小1 (4g)	スプーン小½ (2g)
砂糖	スプーン大3 (21g)	スプーン大2 (14g)	スプーン大1 (7g)
バター	23g	15g	8g
スキムミルク	スプーン大1½ (8g)	スプーン大1 (5g)	スプーン大½ (3g)
ドライイースト	「食パン」	スプーン中1 (3g)	スプーン中½ (1.5g)
	「食パンおいそぎ」	スプーン中2 (6g)	スプーン中1 (3g)

#### ■ 作りかた ■

1 食パン(7ページ)と同じ要領で材料を入れ、**(スタート)**キーを押します。



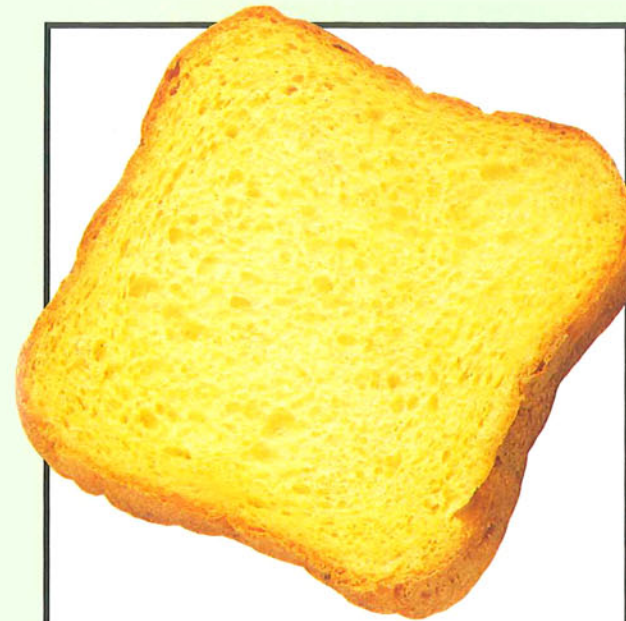
ビタミン、ミネラルがたっぷり

### 全粒粉パン

材 料	1.5斤	1斤	0.5斤
水	270ml	180ml	100ml
強力粉	330g	220g	110g
全粒粉	45g	30g	15g
塩	スプーン小1½ (6g)	スプーン小1 (4g)	スプーン小½ (2g)
砂糖	スプーン大3 (21g)	スプーン大2 (14g)	スプーン大1 (7g)
バター	23g	15g	8g
スキムミルク	スプーン大1½ (8g)	スプーン大1 (5g)	スプーン大½ (3g)
ドライイースト	「食パン」	スプーン中1 (3g)	スプーン中½ (1.5g)
	「食パンおいそぎ」	スプーン中2 (6g)	スプーン中1 (3g)

#### ■ 作りかた ■

1 食パン(7ページ)と同じ要領で材料を入れ、**(スタート)**キーを押します。



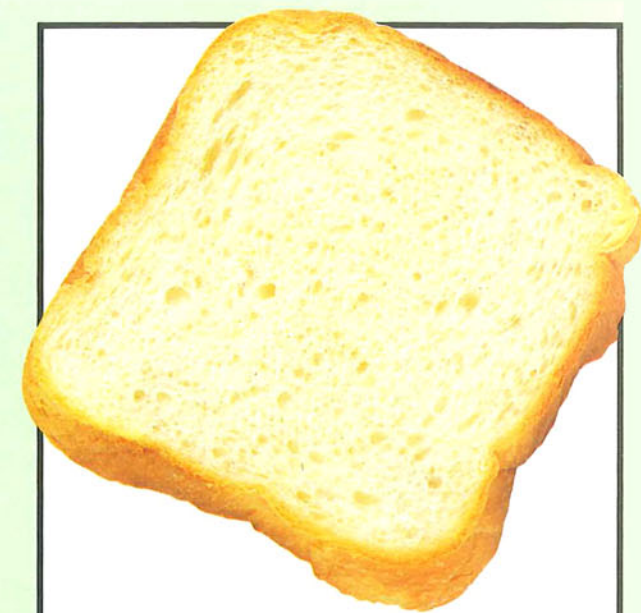
野菜が苦手な人もおいしく

### にんじんパン

材 料	1.5斤	1斤	0.5斤
水	225ml	150ml	80ml
強力粉	375g	250g	125g
にんじん(すりおろし)	60g	40g	20g
塩	スプーン小1½ (6g)	スプーン小1 (4g)	スプーン小½ (2g)
砂糖	スプーン大3 (21g)	スプーン大2 (14g)	スプーン大1 (7g)
バター	23g	15g	8g
スキムミルク	スプーン大1½ (8g)	スプーン大1 (5g)	スプーン大½ (3g)
ドライイースト	「食パン」	スプーン中1 (3g)	スプーン中½ (1.5g)
	「食パンおいそぎ」	スプーン中2 (6g)	スプーン中1 (3g)

#### ■ 作りかた ■

1 食パン(7ページ)と同じ要領で材料を入れ、**(スタート)**キーを押します。



やさしい味がみんな大好き

### 牛乳パン

材 料	1.5斤	1斤	0.5斤
水	135ml	90ml	50ml
牛乳	135ml	90ml	50ml
強力粉	375g	250g	125g
塩	スプーン小1½ (6g)	スプーン小1 (4g)	スプーン小½ (2g)
砂糖	スプーン大3 (21g)	スプーン大2 (14g)	スプーン大1 (7g)
バター	23g	15g	8g
ドライイースト	「食パン」	スプーン中1 (3g)	スプーン中½ (1.5g)
	「食パンおいそぎ」	スプーン中2 (6g)	スプーン中1 (3g)

#### ■ 作りかた ■

1 食パン(7ページ)と同じ要領で材料を入れ、**(スタート)**キーを押します。

# 「ぶどうパン」 メニュー

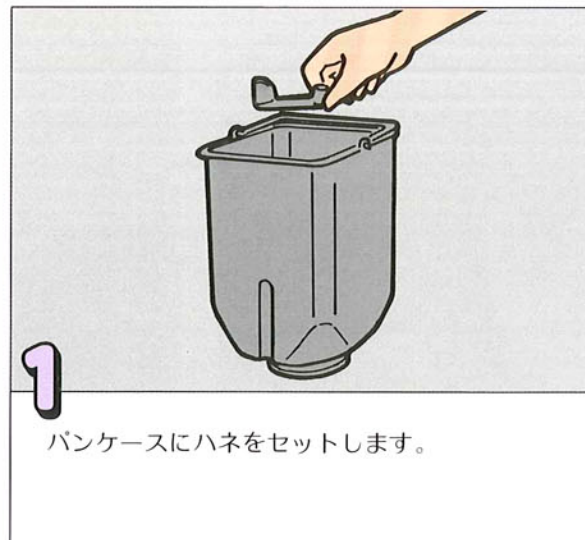
基本の材料にドライフルーツやナッツ、ミックスベジタブルなどを加えれば、メニューはさらにいろいろ。シンプルな食パンとはちがったおいしさに、みんな大喜びです。  
★後ねりの途中でブザーが鳴ったらお好みの材料を入れてください。(卵パンは除きます)



甘ずっぱさが人気です  
**ぶどうパン**

材 料	1.5斤	1斤	0.5斤
水	270ml	180ml	100ml
強力粉	375g	250g	125g
塩	スプーン小1½ (6g)	スプーン小1 (4g)	スプーン小½ (2g)
砂糖	スプーン大3 (21g)	スプーン大2 (14g)	スプーン大1 (7g)
バター	23g	15g	8g
スキムミルク	スプーン大1½ (8g)	スプーン大1 (5g)	スプーン大½ (3g)
ドライイースト	スプーン中1½ (4.5g)	スプーン中1 (3g)	スプーン中½ (1.5g)
干しぶどう	90g	60g	30g

## ■ 作りかた ■



**材料をいろいろかえて**

色のきれいなチェリー、アンゼリカを加えたり、オレンジピールをミックスすれば香りのよいパンになります。またライ麦(粒)を加えて素朴なおいしさを味わうのもいいですし、アーモンド、カシューナッツ(砕くカスライスにして)を入れて香ばしく焼きあげるなど、加える材料をいろいろかえておいしさのパラエティー、もっと広げてください。



「ぶどうパン」  
メニュー



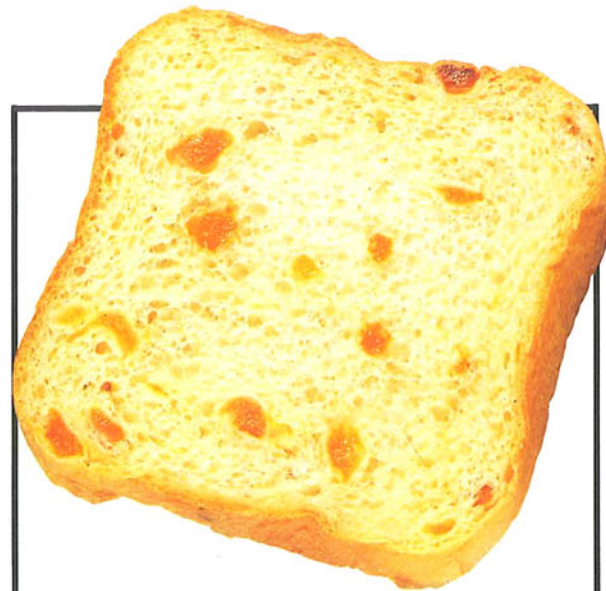
香ばしさが口に広がる

くるみパン

材 料	1.5斤	1斤	0.5斤
水	270ml	180ml	100ml
強力粉	375g	250g	125g
塩	スプーン小1½ (6g)	スプーン小1 (4g)	スプーン小½ (2g)
砂糖	スプーン大3 (21g)	スプーン大2 (14g)	スプーン大1 (7g)
バター	23g	15g	8g
スキムミルク	スプーン大1½ (8g)	スプーン大1 (5g)	スプーン大½ (3g)
ドライイースト	スプーン中1½ (4.5g)	スプーン中1 (3g)	スプーン中½ (1.5g)
くるみ(小さく砕く)	75g	50g	25g

■ 作りかた ■

- 1 ぶどうパン(13ページ)と同じ要領で材料を入れ、**メニュー**キーで「ぶどうパン」に合わせ、**スタート**キーを押します。
- 2 後ねりの途中でブザーが鳴ったらくるみを入れます。



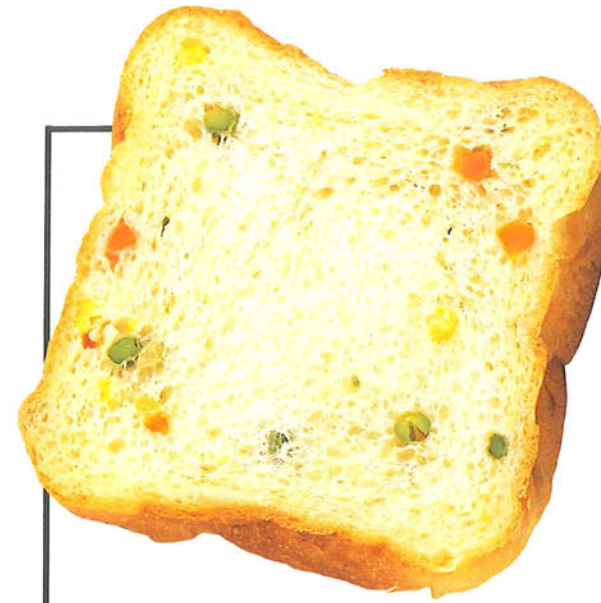
ビタミンが豊富

あんずパン

材 料	1.5斤	1斤	0.5斤
水	270ml	180ml	100ml
強力粉	375g	250g	125g
塩	スプーン小1½ (6g)	スプーン小1 (4g)	スプーン小½ (2g)
砂糖	スプーン大3 (21g)	スプーン大2 (14g)	スプーン大1 (7g)
バター	23g	15g	8g
スキムミルク	スプーン大1½ (8g)	スプーン大1 (5g)	スプーン大½ (3g)
ドライイースト	スプーン中1½ (4.5g)	スプーン中1 (3g)	スプーン中½ (1.5g)
あんず(小さく切る)	75g	50g	25g

■ 作りかた ■

- 1 ぶどうパン(13ページ)と同じ要領で材料を入れ、**メニュー**キーで「ぶどうパン」に合わせ、**スタート**キーを押します。
- 2 後ねりの途中でブザーが鳴ったらあんずを入れます。



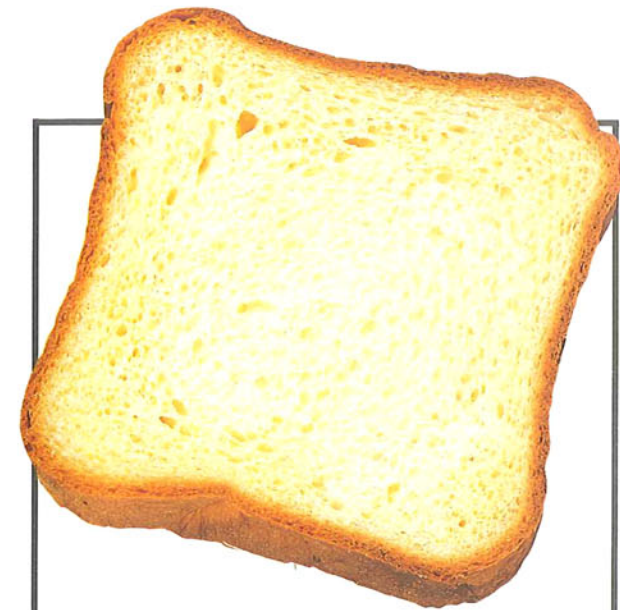
切り口がきれい

ミックスベジタブルパン

材 料	1.5斤	1斤	0.5斤
水	270ml	180ml	100ml
強力粉	375g	250g	125g
塩	スプーン小1½ (6g)	スプーン小1 (4g)	スプーン小½ (2g)
砂糖	スプーン大3 (21g)	スプーン大2 (14g)	スプーン大1 (7g)
バター	23g	15g	8g
スキムミルク	スプーン大1½ (8g)	スプーン大1 (5g)	スプーン大½ (3g)
ドライイースト	スプーン中1½ (4.5g)	スプーン中1 (3g)	スプーン中½ (1.5g)
ミックスベジタブル (解凍し水気をきる)	75g	50g	25g

■ 作りかた ■

- 1 ぶどうパン(13ページ)と同じ要領で材料を入れ、**メニュー**キーで「ぶどうパン」に合わせ、**スタート**キーを押します。
- 2 後ねりの途中でブザーが鳴ったらミックスベジタブルを入れます。  
※ ミックスベジタブルは、きちんと水気を切らないと、きめが粗く水っぽくなります。



ソフトな味が魅力

卵パン

材 料	1.5斤	1斤	0.5斤
牛 乳	170ml	110ml	70ml
卵	中1½個	中 1 個	中½個
強力粉	375g	250g	125g
塩	スプーン小1½ (6g)	スプーン小1 (4g)	スプーン小½ (2g)
砂糖	スプーン大4½ (32g)	スプーン大3 (21g)	スプーン大1½ (11g)
バター	45g	30g	15g
ドライイースト	スプーン中1½ (4.5g)	スプーン中1 (3g)	スプーン中½ (1.5g)

■ 作りかた ■

- 1 ぶどうパン(13ページ)と同じ要領で材料を入れ、**メニュー**キーで「ぶどうパン」に合わせ、**スタート**キーを押します。  
※ 後ねりの途中でブザーが鳴りますが、卵パンの場合はそのままにしておきます。