





素朴でヘルシー

## 全粒粉パン

材 料	1.5斤	1斤
水	300ml	200ml
全 粒 粉	300g	200g
強 力 粉	100g	65g
塩	スプーン小1½ (6g)	スプーン小1 (4g)
バ タ ー	23g	15g
黒ミツまたは ハチミツ	スプーン大2 (38g)	スプーン大1½ (28g)
ドライイースト	スプーン中2 (6g)	スプーン中1½ (4.5g)

### 作りかた

- 1 ハネをセットしたパンケースに材料を入れます。  
※必ず水と黒ミツを入れてから、ドライイースト以外の材料を入れ、最後にドライイーストを中央部にのせてください。
- 2 パンケースを本体にセットしてふたを閉め、キーで全粒粉パンを選びます。  
キーを押してスタートします。



- 3 でき上がりのブザーが鳴ったらパンケースを取り出してハンドルをおさえ逆さに振ってパンを取り出します。

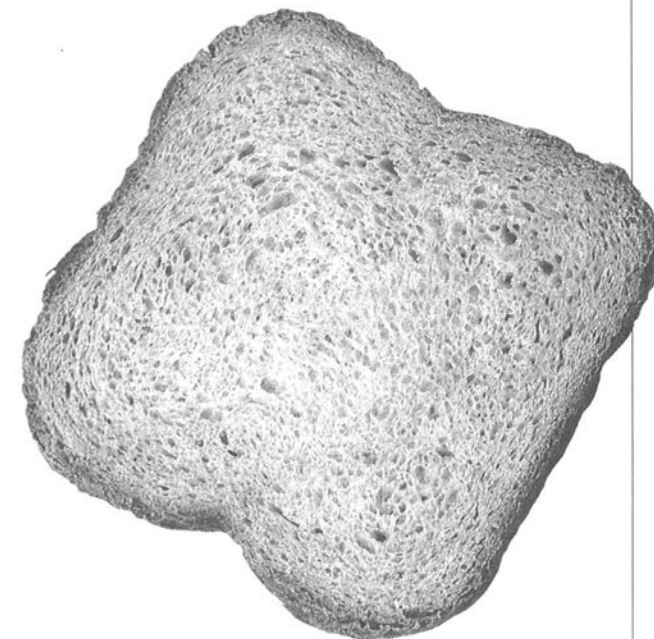
作りかたは全粒粉パン(44ページ)と同じです。

カルシウムがたっぷり

## 全粒粉のヨーグルトパン

材 料	1.5斤	1斤
水	210ml	140ml
全 粒 粉	260g	175g
強 力 粉	130g	85g
塩	スプーン小1½ (6g)	スプーン小1 (4g)
黒ミツまたは ハチミツ	スプーン大2 (38g)	スプーン大1½ (28g)
バ タ ー	23g	15g
ヨーグルト	130g	85g
ドライイースト	スプーン中2 (6g)	スプーン中1½ (4.5g)

- ※最初に水と黒ミツとヨーグルトを入れてください。
- ※このパンは食パンに比べ、パンの焼色がやや濃くなります。
- ※このパンは食パンに比べ、パンの高さがやや小さくなります。

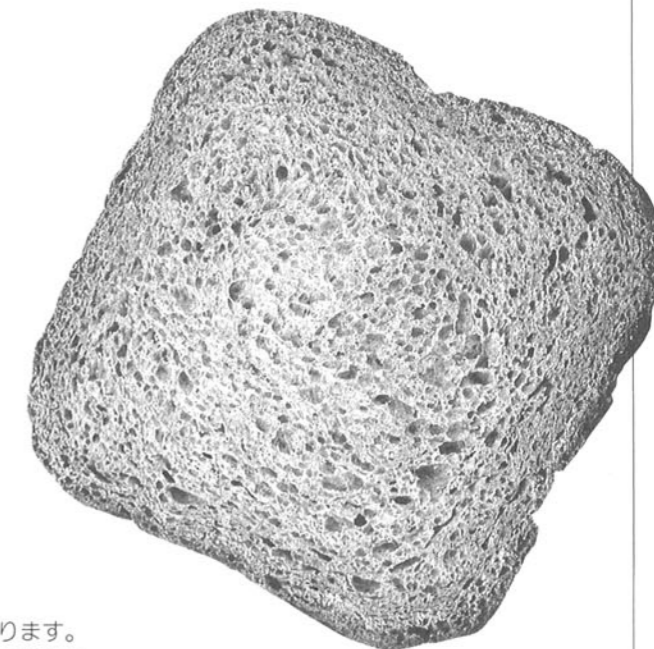


美容と健康に

## 全粒粉のバナナパン

材 料	1.5斤	1斤
水	250ml	165ml
全 粒 粉	420g	280g
塩	スプーン小1½ (6g)	スプーン小1 (4g)
黒ミツまたは ハチミツ	スプーン大3 (57g)	スプーン大2 (38g)
バ タ ー	23g	15g
ドライイースト	スプーン中2 (6g)	スプーン中1½ (4.5g)
バ ナ ナ (小さく切る)	75g	50g

- ※最初にバナナと水と黒ミツを入れてください。
- ※このパンは食パンに比べ、パンの焼色がやや濃くなります。
- ※このパンは食パンに比べ、パンの高さがやや小さくなります。





手作りは風味が違います

## バターロール

### ●材料 (12個分)

- 水 .....130ml
- 卵 .....中½個
- 強力粉 .....250g
- 塩 .....スプーン小1 = 4g
- 砂糖 .....スプーン大4 = 28g
- バター .....50g
- スキムミルク .....スプーン大2 = 10g
- ドライイースト .....スプーン中1 = 3g
- ドリール用 [とき卵 .....½個  
水 .....適量

形はきれいでなくとも、手作りパンには楽しさがいっぱい。  
発酵終了のブザーが鳴ったら、お子様といっしょに丸めて、のばして、巻いて…  
オリジナルメニューに挑戦してください。

## ■作りかた■

**1**

パンケースにハネをセットします。

**2**

最初に水と卵を入れ、次にその他の材料を入れ、最後にイーストを中央に入れます。

**3**

パンケースを本体にセットしてふたを閉め、**スタート**キーで「発酵まで」に合わせ、**スタート**キーを押します。

**4**

ブザーが鳴ったら生地を粉を振ったこね板に取り出し、手で平均に押してガス抜きをします。

**5**

生地をスケッパー（または包丁）で12等分し、それぞれを丸めます。

**6**

固く絞ったぬれぶきんをかけ、約20分休ませます。

**7**

転がして円すい形にしてめん棒で細長い三角形にのばし、広い方から反対側を引っぱりながら巻きます。

**8**

油をぬったオープン皿に巻き終わりを下にして並べ、霧を吹き、オープンの発酵温度に合わせて30～40分発酵させます。

**9**

ドリールをぬり、約180℃に予熱したオープンで10～15分焼きます。



料理の味をひきたてる

## プチパン

### ●材料 (12個分)

水	180ml
強力粉	250g
塩	スプーン小1=4g
砂糖	スプーン大2=14g
バター	15g
スキムミルク	スプーン大1=5g
ドライイースト	スプーン中1=3g
ドリール用	
とき卵	1/2個
水	適量

### 作りかた

- 47ページの「バターロール」の作りかたを参照してください。
- ブザーが鳴ったら生地を取り出し、ガス抜きしたあと12等分して丸め、固く絞ったぬれぶきをかけ約20分休ませます。
- 薄く円形にのばして少し押さえつけるようにして巻き、両端をとがらせます。
- 油をぬったオープン皿に並べ、表面にカミソリで浅く切りめを入れて霧を吹き、オープンの発酵温度に合わせて30~40分発酵させます。
- ドリールをぬり、約180℃に予熱したオーブンで10~15分焼きます。

●両端を押さえつけながら  
巻きます。



味わいひときわりリッチ

## ブリオッシュ

### ●材料 (ブリオッシュ型12~18個分)

水	80ml
卵黄	中3個分
強力粉	250g
塩	スプーン小1=4g
砂糖	スプーン大4=28g
バター	90g
スキムミルク	スプーン大2=10g
バニラエッセンス	少々
ドライイースト	スプーン中2=6g
ドリール用	
とき卵	1/2個
水	適量

### 作りかた

- 47ページの「バターロール」の作りかたを参照してください。
- ブザーが鳴ったら生地を取り出してガス抜きしたあと、12~18等分して丸め、各々を3/4と1/4の大小2つに分け、また丸めて固く絞ったぬれぶきをかけ約20分休ませます。
- 再び丸め直して油をぬった型にまず大きい方を入れ、下図のようにまん中をくぼませ、この上に小さい方を押しこむようにしてのせます。
- オープン皿に並べて霧を吹き、オープンの発酵温度に合わせて30~40分発酵させます。
- ドリールをぬり、約180℃に予熱したオーブンで10~15分焼きます。

●指に粉をつけて  
まん中をくぼませます。





なつかしい日本の味

## メロンパン

### ●材料 (12個分)

バターロールの生地 (46ページ参照)

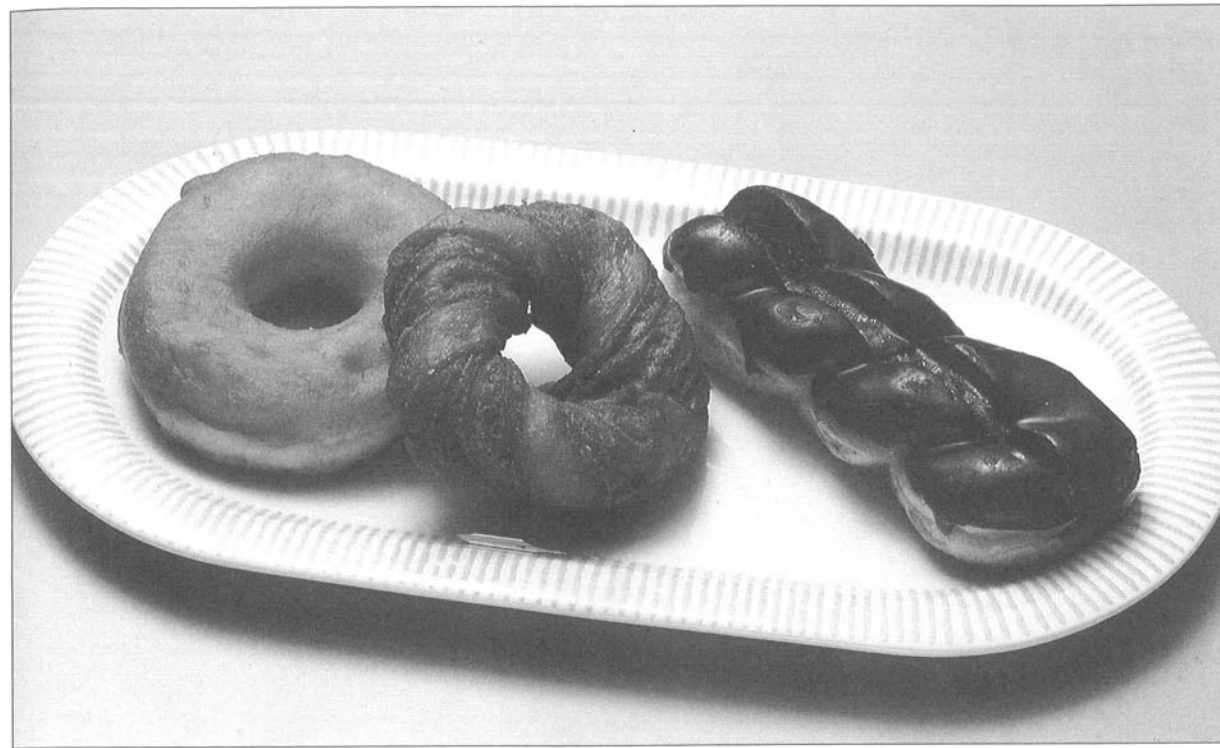
トッピング

薄力粉	.....200g
ベーキングパウダー	.....スプーン中 $\frac{3}{4}$
バター	.....80g
卵	.....中1個
砂糖	.....60g
バニラエッセンス	.....少々

グラニュー糖 .....少々

### 作りかた

- 1 バターロールの生地を作ります。(47ページ参照)
- 2 トッピングの生地を作ります。  
(1)バターをクリーム状に練り、砂糖を加えて白っぽくなるまで混ぜたら、とき卵を少しずつ加えて混ぜ、バニラエッセンスを加えます。  
(2)薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるい、(1)に3回くらいに分けてサクッと混ぜこみ、ひとまとめにしてラップで包み、冷蔵庫で約20分休ませます。
- 3 ①のバターロールの生地ができ上がったら、取り出してガス抜きをしたあと、12等分して丸め、固く絞ったぬれぶきんをかけ約20分休ませます。
- 4 トッピング生地を12等分して丸め、直径10cmの円形にのばします。
- 5 ④を③にかぶせて、丸く形をととのえたら、スケッパーで格子模様をつけます。
- 6 油をぬったオープン皿に間隔をあけて並べ霧を吹き、オープンの発酵温度に合わせて30~40分発酵させます。
- 7 グラニュー糖をふり、約180℃に予熱したオープンで10~15分焼きます。



### お好みの形で楽しむ

## ドーナツ

### ●材料 (16個分)

バターロールの生地 (46ページ参照)

飾り用

スィートチョコレート	
ピーナツバター (とかす)	
刻みアーモンド	
ココナツ	
シナモンシュガー	
ホイップクリームなど	.....各適量

揚げ油 .....適量

### 作りかた

- 1 材料をセットし、プザーが鳴ったら生地を取り出してガス抜きをしたあと丸め、固く絞ったぬれぶきんをかけ約20分休ませます。
- 2 好みの形を作ります。(下図参照)
- 3 打ち粉を振ったオープン皿に並べ、オープンの発酵温度に合わせて30~40分発酵させます。
- 4 約170℃の油で裏返ししながらこんがり揚げ、好みの材料で飾りつけします。





バターたっぷり三日月形  
クロワッサン

●材料 (12個分)

- 水 .....180ml
- 強力粉 .....125g
- 薄力粉 .....125g
- 塩 .....スプーン小 $\frac{1}{2}$ =2g
- 砂糖 .....スプーン大2=14g
- バター .....30g
- スキムミルク .....スプーン大1=5g
- ドライイースト .....スプーン中2=6g
- 折りたたみ用バター(室温でもどす) .....140g
- ドリーール用 とき卵 ..... $\frac{1}{2}$ 個  
水 .....適量

■作りかた■

**1** バターロール (47ページ) と同じ要領で材料をセットし、**スタート**キーで「一次発酵」に合わせ、**点灯**キーを押します。

**2** プザーが鳴ったら生地をこね板に取り出し、手で平均に押し、ガス抜きし、丸めてボールに入れ、ラップをして冷蔵庫で約30分休ませます。

**3** 20×30cmの長方形にのばし、 $\frac{1}{3}$ を残して、ちぎったバターを並べ(周囲1cmを残す)、残した部分を折ってから反対側を重ね三つ折りにします。

**4** 両端をしっかりとおさえ、竹串でふくらんだ部分を刺して生地の中の空気を抜き、ラップで包んで冷蔵庫で約1時間休ませます。

**5** 再び長方形にのばして三つ折りにし再び冷蔵庫に15~20分入れます。これをあと2回くり返します。

**6** ③を20×45cmの長方形にのばし、二等辺三角形になるように12等分し、底辺の中心に約1cmの切りめを入れます。

**7** 底辺から切りめを開くようにして、先端を引っぱりながら巻き、巻き終わりを下にし、両端を内側に曲げて三日月の形にします。

**8** 油をぬったオーブン皿に並べて霧を吹き、オーブンの発酵温度に合わせて30~50分発酵させます。

**9** ドリーールをぬり、約200°Cに予熱したオーブンで10~15分焼きます。



パリッとした皮が格別  
フランスパン

●材料

- 水 .....160ml
- 強力粉 .....175g
- 薄力粉 .....75g
- 塩 .....スプーン小1=4g
- ドライイースト .....スプーン中1½=4.5g
- けしの実 .....少々

■作りかた■



1

バターロール (47ページ) と同じ要領で材料 (けしの実を除く) をセットし、**メニュー** キーで「一次発酵」に合わせ、**スタート** キーを押します。



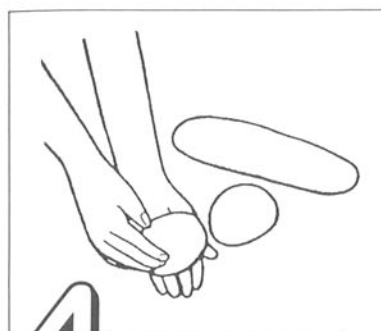
2

ブザーが鳴ったら生地をこね板に取り出し、手で平均に押し、ガス抜きし、スクッパーで2等分し、そのひとつをさらに2等分します。



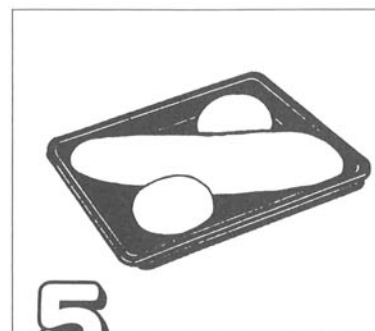
3

それぞれを丸め、固く絞ったぬれぶきんをかけ約20分休ませます。



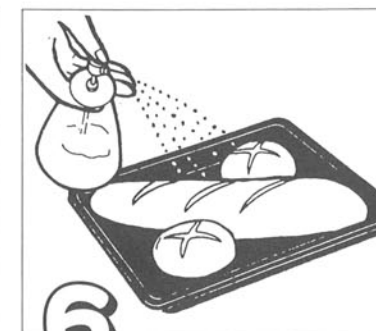
4

③の大きな生地をだ円形にのばし、手のひらでおさえるようにして巻きます。小さい生地は丸く形をととのえます。



5

オーブン皿に打ち粉をふり、とじ口を下にして並べ、霧を吹いてオーブンの発酵温度に合わせて30~40分発酵させます。



6

生地の上にカミソリで深く切りめを入れ、霧をたっぷり吹きます。

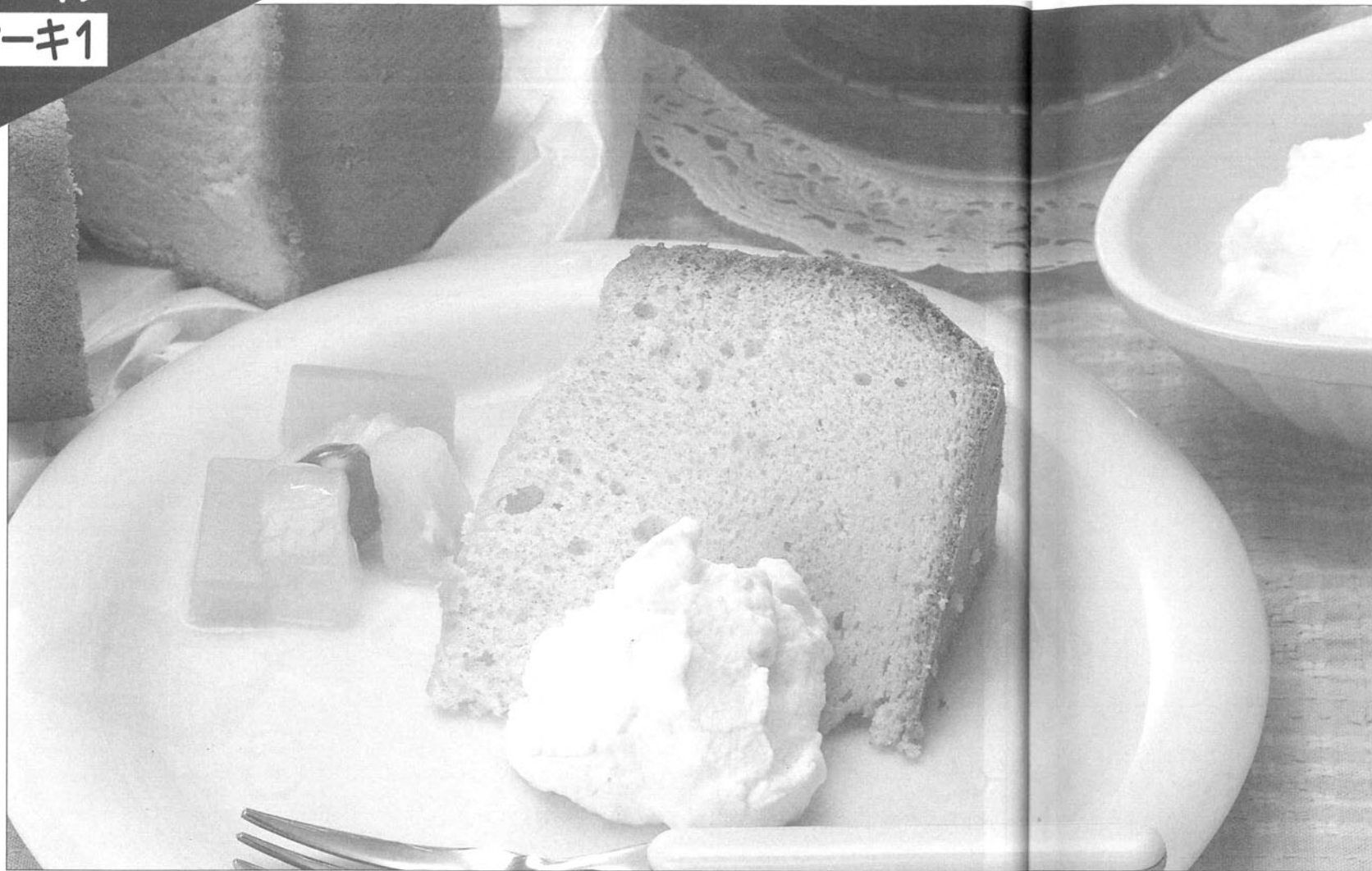


7

けしの実をふりかけ、約210℃に予熱したオーブンで30~40分焼きます。

ここがポイント

- 薄力粉を加えるパン生地 (フランスパンなど) のガス抜きや形を作るときには、あまり強くこねたり、のばしたりせず、いねいに扱うようにしてください。二次発酵での回復力が弱いので、一次発酵のときにできた気泡を最後まで大切に保つためです。
- 焼いている途中で2~3回霧を吹くと皮がパリッと仕上がります。
- 焼いている途中で早目に焦げてきたときは、オーブンの温度を10~20℃下げてください。



ケーキの基本です

## スポンジケーキ

### ●材料

薄力粉	.....	130g
卵	.....	L玉 3個
グラニュー糖	.....	105g
バター	.....	30g
ベーキングパウダー	.....	スプーン小1 (4g)
バニラエッセンス	.....	少々
ラム酒	.....	スプーン大1 (30ml)

### 作りかた

#### 生地を作ります

- ① ボールに卵を割り入れてほぐし、グラニュー糖を2~3回に分けて加えながら、白っぽくもったりするまで十分に泡立ちます。泡立が不十分だとよくふくらみません。
- ② ベーキングパウダーと合わせてふるっておいた小麦粉を①に加え、手早くサクッと混ぜます。
- ③ 湯煎で溶かしたバターとバニラエッセンス、ラム酒を入れ、ねらないように手早く混ぜます。

#### 本体にセットします

- ④ 本体からパンケースを取り出し、ハネははずしておきます。
- ⑤ ③の生地をパンケースに流し入れ、本体にセットします。
- ⑥ **メニュー** キーを押してメニューを「ケーキ」に合わせスタートします。
- ⑦ でき上がりのブザーが鳴ったら取り出して冷まし、好みにデコレーションしてください。

大人も子供もみんな大好き

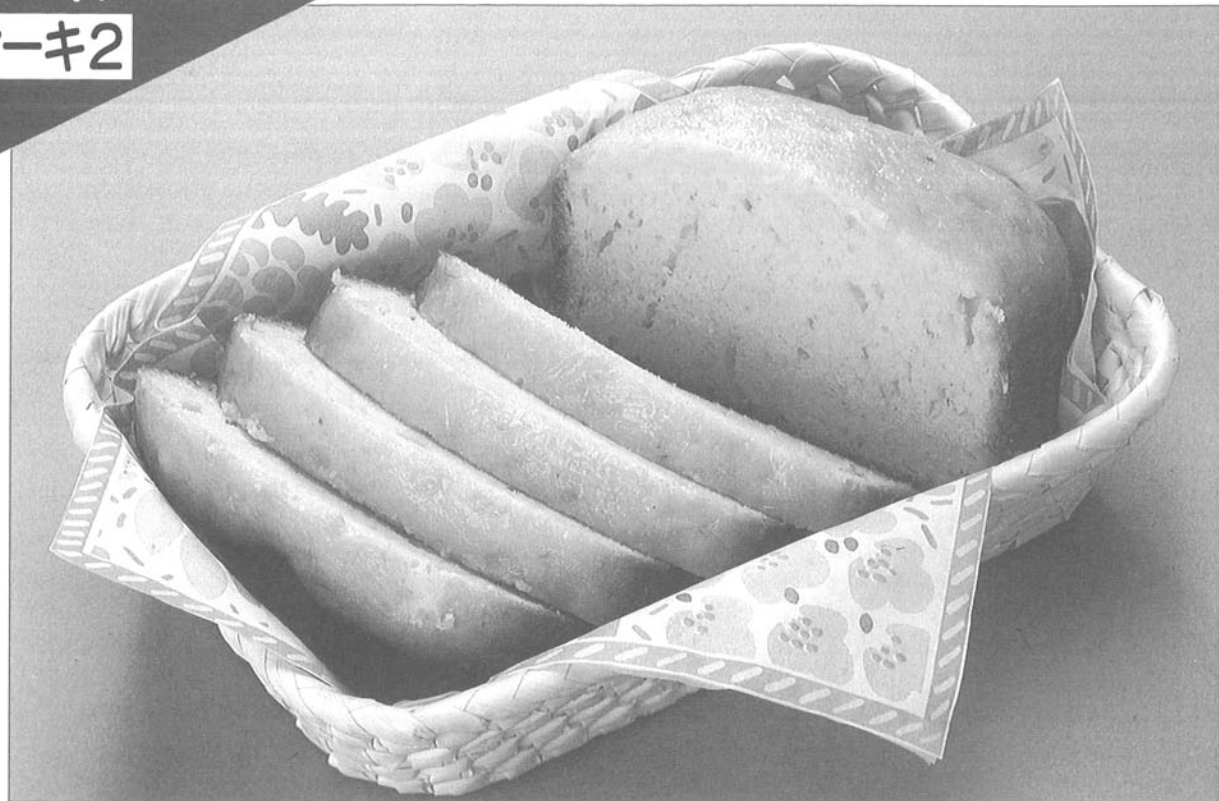
## チョコレートスポンジケーキ

### ●材料

薄力粉	.....	130g
卵	.....	L玉 3個
グラニュー糖	.....	105g
バター	.....	30g
ベーキングパウダー	.....	スプーン小1 (4g)
バニラエッセンス	.....	少々
ブランデー	.....	スプーン大2 (30ml)
ココア	.....	スプーン大1½ (7.5g)

※作りかたはスポンジケーキと同じです。ちがうのは、  
②で粉をふるうとき、ココアもいっしょにふるいます。  
③でラム酒のかわりにブランデーを使います。





バターがたっぷり

## パウンドケーキ

### ●材料

薄力粉 ……………195g  
 卵 ……………L玉 3個  
 グラニュー糖 ……………160g  
 バター ……………110g  
 ベーキングパウダー …スプーン中1(4g)  
 バニラエッセンス ……少々(3滴くらい)  
 牛乳 ……………スプーン大2(30ml)

作りかた

生地を作ります

- ① 室温にもどしたバターをボールに入れ、泡立て器でかき混ぜてクリーム状にします。
- ② グラニュー糖の約 $\frac{1}{2}$ (110g)を2回に分けて①に加え、白っぽくなるまでよくすり混ぜます。
- ③ 卵を卵黄と卵白に分け、卵黄だけを1個ずつ②に加えさらにバニラエッセンスと牛乳を加えてそのつどよく混ぜ合わせます。
- ④ 別のボールに卵白を入れてつのがピンと立つぐらいまで泡立て、残りのグラニュー糖(50g)を入れてさらに泡立て、つやのあるメレンゲを作ります。
- ⑤ ④のメレンゲの半量を②に加えてよく混ぜ合わせ、次にあらかじめベーキングパウダーと合わせてふるっておいた小麦粉を半量づつ2回に分けて加え、そのつど手早くさっくりと混ぜ合わせます。
- ⑥ ⑤に残りのメレンゲを加えて泡が消えないように手早くさっくりと混ぜます。

本体にセットします

- ⑦ 57ページの「スポンジケーキの作りかた」④～⑤参照。
- ⑧ **メニュー**キーを押してメニューをケーキに合わせ、**タイマー**キーを押して時間を**1:25**に合わせてスタートさせます。
- ⑨ でき上がりのブザーが鳴ったら取り出して冷まします。



ドライフルーツをちりばめて

## フルーツケーキ

作りかた

- ① レーズンは湯で洗い、ドレンドチェリーといっしょに刻んでラム酒(またはブランデー)をかけておきます。
- ② 58ページの「パウンドケーキの作りかた」②～④参照。
- ③ バターと卵黄を混ぜ合わせた中に、①のフルーツを入れ、よく混ぜます。まぜかたが足りないと、フルーツが下に沈みやすくなります。
- ④ 58ページの「パウンドケーキの作りかた」④～⑤参照。

### 材 料

パウンドケーキの材料(58ページ)  
 ラム酒(またはブランデー)…50ml  
 レーズン ……………30g  
 ドレンドチェリー(赤) ……25g  
 // (黄) ……………25g  
 // (緑) ……………25g

フルーツはお好みにより、オレンジピールやプルーン、ナッツなどご自由にアレンジしてください。





ジャムの定番

## イチゴジャム

●材料

イチゴ ……………300g  
グラニュー糖 ……………80g  
レモン汁 ……………スプーン大1

作りかた

- ① 本体からパンケースを取り出し、ハネをセットします。
- ② イチゴはうすい塩水で洗ってヘタを取り、 $\frac{1}{2}$ ~ $\frac{1}{4}$ 程度に切ります。
- ③ パンケースに②のイチゴとグラニュー糖を入れて振り、よく混ぜ合わせます。30分程おいてイチゴの果汁でグラニュー糖がよく溶けたら、レモン汁を加えます。
- ④ ③のパンケースを本体にセットし、ふたをしてメニューを「ジャム」に合わせ、スタートします。
- ⑤ ブザーが鳴ってでき上がったら、ガラスまたはせとものなどの容器に移します。

きれいな色の

## ブルーベリージャム

●材料

ブルーベリー ……………250g  
グラニュー糖 ……………70g

作りかた

- ① 本体からパンケースを取り出し、ハネをセットします。
- ② ブルーベリーはうすい塩水で洗っておきます。
- ③ パンケースに②のブルーベリーとグラニュー糖を入れて振り混ぜ30分程おきます。
- ④ ③のパンケースを本体にセットし、ふたをしてメニューを「ジャム」に合わせ、スタートします。
- ⑤ ブザーが鳴ってでき上がったら、ガラスまたはせとものなどの容器に移します。

甘ずっぱい

## あんずジャム

●材料

干しあんず ……………270g  
グラニュー糖 ……………105g

作りかた

**準備** 干しあんずはぬるま湯に浸して一晩おきます。

- ① 本体からパンケースを取り出し、ハネをセットします。
- ② ぬるま湯にもどしたあんずを $\frac{1}{2}$ ~ $\frac{1}{4}$ 程度に切ります。
- ③ パンケースに②のあんずとグラニュー糖を入れます。
- ④ ③のパンケースを本体にセットし、ふたをしてメニューを「ジャム」に合わせ、スタートします。
- ⑤ ブザーが鳴ってでき上がったら、ガラスまたはせとものなどの容器に移します。

手作りでなくては味わえない

## 夏みかんのママレード

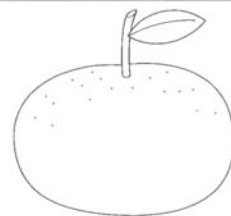
●材料

夏みかん ……………300g(約2個)  
グラニュー糖 ……………180g  
水 ……………120ml  
レモン汁 ……………スプーン大2



作りかた

- ① 本体からパンケースを取り出し、ハネをセットします。
- ② 夏みかんは外側をタワシでこすってよく洗い、皮をむきます。
- ③ 皮はせん切りにして水にさらし、よくもんでアクを出して水をかえ、水がにごらなくなるまでよくアク抜きし、きつく絞って水気を切っておきます。
- ④ 実と種を取り除いておきます。
- ⑤ ボールに④と②を入れ、実をにぎりつぶすようにもみ合わせて皮と果汁をなじませ30分程おいておきます。
- ⑥ パンケースに⑤と水を入れて本体にセットし、ふたをして、メニューを「ジャム」に合わせスタートします。
- ⑦ スタート後15分程でハネが回転し始めたならグラニュー糖を入れます。
- ⑧ ブザーが鳴ってでき上がったら、ガラスまたはせとものなどの容器に移し、冷蔵庫でよく冷やします。



夏みかんは新鮮なものほどペクチンが豊富に含まれています。ペクチンはジャムを固める成分です。皮の白い部分に多く含まれています。白い部分は取り除かずに使いましょう。固まりにくいときは市販の粉末のペクチン(スプーン中1)を加えてください。



手作りはひと味がう

## ピザ生地

### ●材料 (21cmのピザ2枚分)

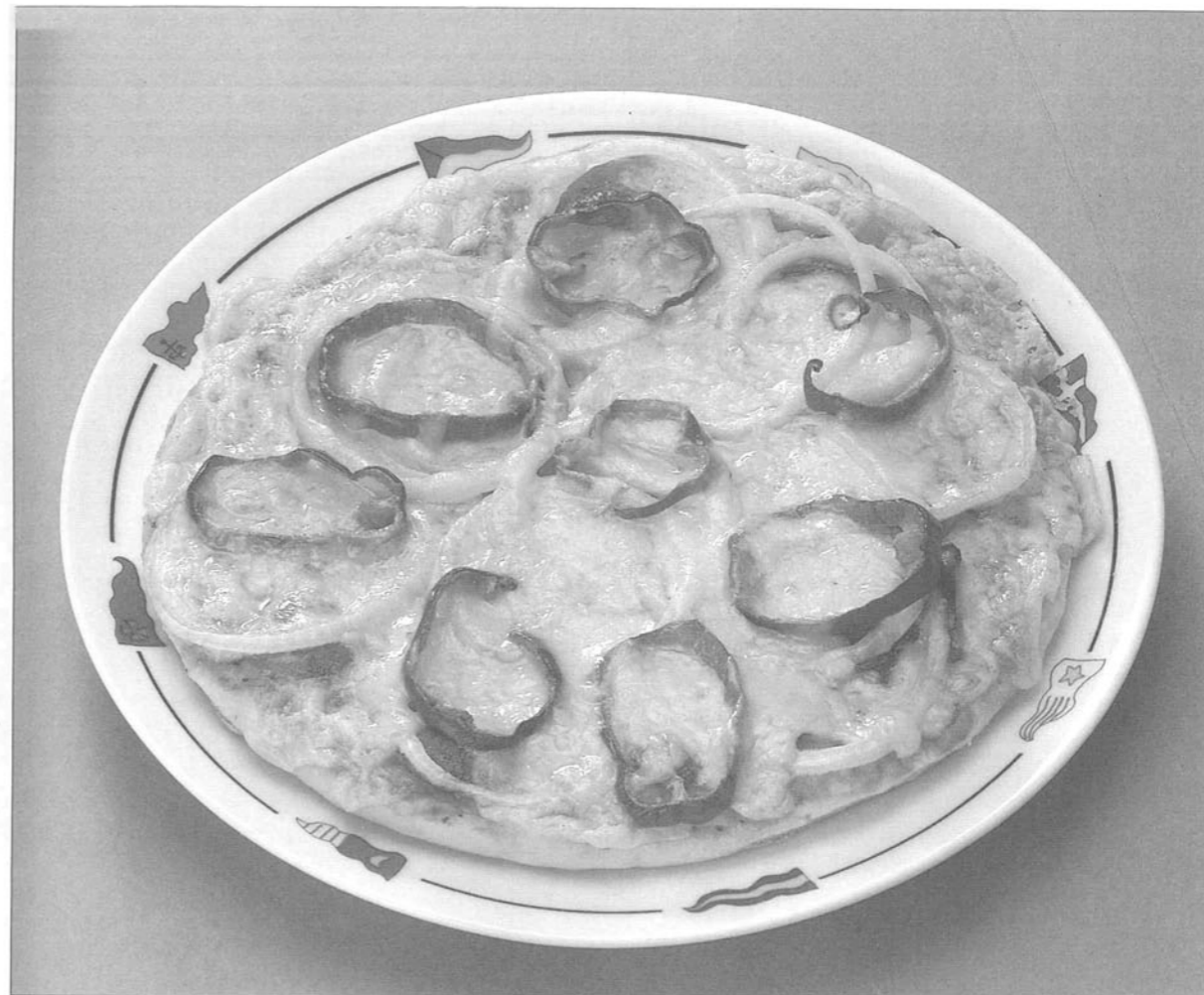
水 ……………160ml  
薄力粉 ……………250g  
塩 ……………スプーン小1½ (6g)  
砂糖 ……………スプーン大1 (7g)  
バター ……………15g  
スキムミルク …スプーン大1½ (7.5g)  
ドライイースト …スプーン中1 (3g)

### 作りかた

- 1 材料をパンケースに入れて、本体にセットし、**キ**キーで「ピザ生地」に合わせてスタートします。
- 2 ブザーが鳴ったら生地を取り出してガス抜きします。
- 3 生地を丸めてボールに入れ、オーブンの発酵温度で約20分発酵させます。
- 4 ③の生地を取り出して2等分して丸め、円形にのばしてオープン皿の上に置き、フォークで数カ所穴を開けます。

※好みの材料をトッピングして焼いてください。

62



プレーンな材料で

## チーズピザ

### ●材料 (2枚分トッピング用)

ピザソース ……………½カップ  
モzzarellaチーズ ……………2½カップ  
パルメザンチーズ ……………½カップ  
オリーブ油 ……………スプーン大1

- 1 62ページ「ピザ生地の作りかた」に従ってピザ生地を作ります。
- 2 ピザ生地にオリーブ油とピザソースをぬり、モzzarellaチーズとパルメザンチーズを散らします。
- 3 180°Cのオーブンで15～20分焼きます。

トッピングはお好みで

## ミックスピザ

### ●材料 (2枚分トッピング用)

ピザソース ……………½カップ 玉ねぎ(薄切り) ……………1個  
モzzarellaチーズ 2½カップ ピーマン(薄切り) ……………2個  
オリーブ油 …スプーン大1 サラミソーセージ ……………60g  
マッシュルーム ……………4個

- 1 62ページ「ピザ生地の作りかた」に従ってピザ生地を作ります。
- 2 ピザ生地にオリーブ油とピザソースをぬり、材料のをせ、モzzarellaチーズを散らします。
- 3 180°Cのオーブンで20～25分焼きます。

63

株式会社 日立製作所      株式会社 日立ホームテック

〒105-0003 東京都港区西新橋 2-15-12 電話 (03)3502-2111