

フランスパン いろいろ

スチーム + オープン

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受皿下段にセットする

スチーム	予熱	下段
15フランスパン	スチーム オープン	
予熱時間約18分		
加熱時間の目安		約45分

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℃)..... 220~260mL
(1mL=1cc)

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- ② 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プン(2度押し)スチーム発酵40℃[40~50分]発酵させます。
- ③ 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も指の穴がそのまま残れば発酵は充分です。
- ④ ボウルをふせて生地を取り出し、スクッパー(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。



- 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、固く絞ったぬれぶきんかラップをかけて20~30分間生地を休ませます。(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したら、テーブルプレートの対角線の長さに細長くのばします。



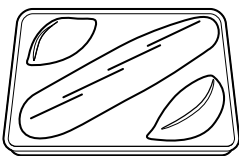
- ⑧ クーベの生地は直径15cmの円形にのばします。生地の向こう側1/3を残して手前から折りたたみます。残った1/3の生地を上にかぶるように折りたたみ、合わせ目をとじます。
- ⑨ 両端をとがらせるように手のひらで転がしてなまこのような形に整えます。

- ⑩ 薄くバターをぬったテーブルプレートに⑦~⑨の成形した生地をどし口を下にしてのせ、下段に入れオープン(2度押し)スチーム発酵40℃[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。

- ⑫ 予熱している間生地にラップをかけて室温で発酵させます。(約18分)予熱終了の直前に生地にかみそりまたは包丁でクーベ(切り目)を入れます。バタールは4本、クーベは1本入れます。

- ※クーベ(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。(83ページベーコンエビの作りかたを参照にして切り目を入れるとエビが作れます。)



- ⑬ 予熱終了音が鳴ったら下段に入れて焼きます。

- ⑭ 焼き上がったら、焼網などの上に移して室温であら熱がとれるまで放置します。



ベーコンエビの材料・作りかた

- ① フランスパンの作りかた②・③を参照して作った生地を2等分して丸め、作りかた⑥を参照して休ませます。
- ② 作りかた⑥を参照して35cmのだ円形にのぼし、表面にすりおろしたにんにく、こしょう(各適量)をふっ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。
- ③ バターを薄くぬったテーブルプレートにとじ目を下にして横に2本並べ、作りかた⑩を参照して二次発酵させ、取り出します。

- ④ ③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れます。



- ⑤ 予熱が終わったら下段に入れて焼きます。

シャンピニオンの作りかた

- ① フランスパンの作りかた①~③を参照に生地を作り、9個に分割してつぎのように形を作ります。
- ② 1個分の生地から1/3くらいを切りとり、それぞれを丸め直します。
- ③ 小さい生地をめん棒で直径4~5cmにのぼして片面に強力粉(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ませます。



- ④ 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)

オープン	200	下段
予熱	25~30分	
予熱時間約13分		

材料(19x10x8.5cm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)
(1mL=1cc)

作りかた

- ① 84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。
- ② ガス抜きし、スクッパーで3等分して丸め、固く絞ったぶきんをかけて約20分休ませます。(ベンチタイム)
- ③ タテ20cm、ヨコ10cmの長方形にのぼ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。
- ④ バター(分量外)をぬった型に並べ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℃[30~40分]発酵させます。
- ⑤ 空のテーブルプレートを下段に入れオープン(1度押し)予熱[200℃]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をテーブルプレートにのせて焼きます。

〔ひとくちメモ〕

二次発酵の時の目安は生地が型から出るくらいまで発酵させます。

途中表面の焼き色が濃いときは、表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。



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
 - ① 砂糖..... 大さじ3弱(約25g)
 - 塩..... 小さじ½(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½(約3.5g)
 - ぬるま湯(約40℃)..... 30~40mL
 - ② 卵(ときほぐす)..... 大½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..... ½個
 - 塩..... 小さじ¼
- (1mL=1cc)

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- ② ボウルに①とドライイーストをふるい入れ、②を加えて手で軽く混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにします。
- ③ 生地がべつつかなくなり、ボウルからくる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、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、中のガスを抜きます。



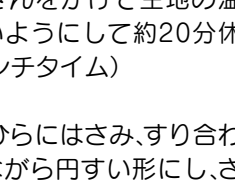
⑧ 生地をスクッパー(または包丁)で10個(1個約42g)に切り分けます。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなります。



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。



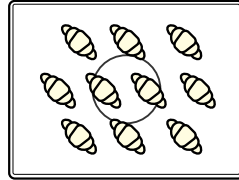
⑩ 丸めた生地をのし台に並べ、固く絞ったぬれぶきんをかけて生地の温度が下がらないようにして約20分休ませます。(ベンチタイム)



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 三角形の底辺からクルクルと巻き、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⑬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③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。たっぷりぬるとテーブルプレートに流れ落ち、パンの底がこげてしまいます。

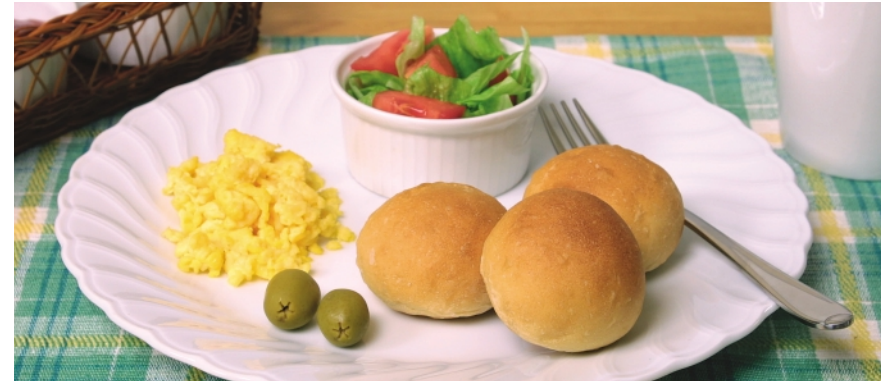
発酵しすぎたパン生地はきれいにふくらみません。ピザや揚げパンにするとよいでしょう。

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、使い分けします。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)

テーブルプレートを皿受棚下段にセットする

スチーム	スチーム	下段
14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は加熱室底面にセットする

加熱時間の目安 約28分

材料(8個分)

- 小麦粉(強力粉)..... 150g
 - ① 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 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- ② ポリ袋に①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 ⑤の生地を2~3cmの厚さに整え、加熱室底面にセットしたテーブルプレートの中央にのせ [レンジ]スチーム発酵 10~14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。

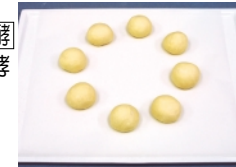
⑧ 生地を軽く押し、中のガスを抜き、スクッパーまたは包丁で8個(1個約33g)に切り分けます。



⑨ 生地を手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。



⑩ [レンジ]スチーム発酵 10~14分 二次発酵させます。



⑪ 発酵が終わったら、テーブルプレートを下段に入れ [スチーム]14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。

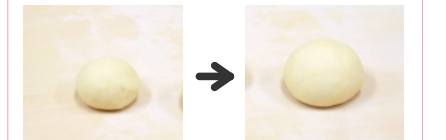
こね上げの目安は粉のかたまりがなくなり、粘り気が出て、ガムのように伸びるようになって、生地が袋から離れて1つになるのが目安です。



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ってきます。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。



発酵の時間は様子を見て加減。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ぶきんをかけたり、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。

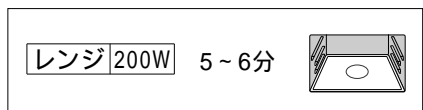
スチーム + レンジ で発酵の かんたんパン生地を使って

レンジ で作る 蒸しまんじゅう



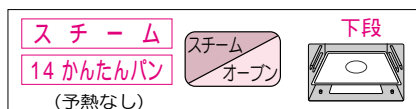
かんたん肉まん

テーブルプレートを加熱室底面にセットする



材料(6個分)
かんたんパンの生地
(材料・作りかたは85ページを参照)
冷凍シューマイ(室温にもどし、
3~4つに切る) 1回分

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 かんたんパン作りかた①~⑨を参照して生地を作り、一次発酵、ガス抜きをし、6個(1個分約45g)に切り分け、丸めます。
③ 生地を丸くのぼして、1個分のシューマイを包み、口をしっかり止めます。
④ 深めの皿に2個を並べて霧を吹き、ラップをします。
⑤ テーブルプレートの中央に置き **レンジ200W** **5~6分** 加熱します。加熱後はすぐにラップをはずし、残りも同様に加熱します。



※レンジスチーム発酵のときテーブルプレートは加熱室底面にセットする
加熱時間の目安 約29分



油で揚げない カレーパン

材料(8個分)
かんたんパンの生地
(材料・作りかたは85ページ参照) 1回分
市販のレトルトカレー 1袋(約200g)
④ 玉ねぎ(みじん切り) 1/4個
小麦粉(薄力粉) 大さじ1 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68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、④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①~⑥を参照して一次発酵、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 楕円形にのぼし①の具を包み、閉じ口をしっかり止めます。
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** **10~14分** 二次発酵させます。
⑤ かんたんパン作りかた⑩を参照して焼きます。

大きさがポイント



かぼちゃパン

材料(1個分)
小麦粉(強力粉) 150g
④ 砂糖 大さじ1(約9g)
塩 小さじ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 **のみもの・デイリー** **2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を参照し、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⑥⑦を参照して、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** **10~14分** 二次発酵させます。
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⑩を参照して焼きます。

【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生地のかたさを調節します。



グラハムパン

材料(1個分)
小麦粉(強力粉) 120g
④ 全粒粉(あらびき) 30g
砂糖 小さじ1(約3g)
塩 小さじ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 90~100mL
バター 大さじ1(約13g)
(1mL=1cc)

作りかた
① かんたんパン作りかた①~⑥を参照して生地を作り、一次発酵、ガス抜きをしながらひとつに丸めます。
② 丸めた生地を楕円形にのぼし、縦1/3ずつ内側に折り込み、さらに縦二つ折にして合わせ目をしっかり閉じます。
③ 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** 二次発酵させます。
④ ③の生地に霧をふいて表面を湿らせ、全粒粉(分量外)をふりかけます。
⑤ 生地の中心に包丁やかみそりで切れ目を1本入れます。
⑥ かんたんパン作りかた⑩を参照して焼きます。



チョコチップめろんパン

材料(1個分)
かんたんパンの生地
(材料・作りかたは85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
(1mL=1cc)

作りかた
① 76ページ型抜きクッキー作りかた①~②を参照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、冷蔵庫で休ませておきます。
③ かんたんパン作りかた①~⑥を参照して生地を作り、給水タンクに水を入れずに一次発酵させます。「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、直径約20cmにのぼ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。(生地をのぼすときは、中央を厚めに、まわりをうすめにのぼします。)

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 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** 二次発酵させます。「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⑩を参照して焼き上げます。「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。

スチーム + レンジ

で発酵

ヨーグルト作り

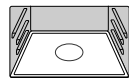
健康食のヨーグルトは、おなかの調子をよくする活性菌がいっぱい。食べきりサイズの手作りヨーグルトはいつも新鮮です。



ヨーグルト

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

レンジスチーム発酵 120～180分



仕上がり調節 やや弱

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)

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 使用するふたつきの耐熱性の容器は熱湯で殺菌し、乾かしておきます。
- ③ 容器に牛乳を入れてふたをして「レンジ700W」4～7分加熱し、約80℃くらいまであたためます。
- ④ 人肌くらいまで冷ました牛乳にヨーグルトを加え、かたまりが残らないようにスプーンなどでよく混ぜます。
- ⑤ ふたをして「レンジスチーム発酵」やや弱「約90分」発酵させます。
- ⑥ 終了音が鳴ったら再び「レンジスチーム発酵」やや弱「60～90分」、牛乳が好みのかたさに固まるまで発酵させます。
- ⑦ 加熱が終わったら、あら熱をとり、冷蔵庫で冷やします。

【ひとくちメモ】

お好みでジャムや果物を加えたり、カレーやタンドリーチキンなどに加えてもよいでしょう。

90・91ページの手作りマイ・コンフィチュールを添えてもよいでしょう。



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照します。種菌(スターター)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「レンジスチーム発酵」弱で発酵させます。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。)



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℃表示)した牛乳でも、80℃くらいにあたためてから使ってください。乳酸菌は60℃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%、乳脂肪分3.0%のもの)を使います。無脂肪固形分や乳脂肪分の違うものや、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、早めに冷蔵庫に入れてください。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、保存期間は冷蔵庫に保存し、2～3日の間に食べきってください。

昔なつかしい甘酒や納豆もスチームレンジの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。

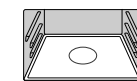
甘酒・納豆作り



甘酒

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

レンジスチーム発酵 約180分



仕上がり調節 やや強

材料(4人分)
もち米 1/2カップ(80g)
水 3カップ
板麴 80g

作りかた

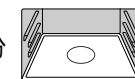
- ① 給水タンクの満水ラインまで水を入れます。
- ② 大きくて深めの容器に洗ったもち米と水を入れ、ふたをして「レンジ700W」10～14分、「レンジ200W」30～40分リレー加熱します。
- ③ 60～55℃くらいに冷まし、よくほぐした麴を入れて混ぜます。
- ④ 「レンジスチーム発酵」やや弱「約90分」発酵させ、終了音が鳴ったらよくかき混ぜます。再び「レンジスチーム発酵」やや弱「約90分」途中かき混ぜながら発酵させます。
- ⑤ 加熱が終わったらあら熱をとり冷蔵庫で保存し、あたためてから好みでしょうが汁少々(分量外)を加えて召し上がります。



納豆

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

レンジスチーム発酵 150～180分



仕上がり調節 やや弱

材料(4人分)
大豆 1カップ(150g)
水 3カップ
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、落としぶたとふたをして「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、室温に冷まします。(ひきわり納豆を作る場合にはここでかき混ぜます。)
- ⑤ ③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、冷蔵庫で冷やします。



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」に設定とそれぞれ使い分けます。(29ページ参照)

保存方法はそれぞれ発酵後は、あら熱がとれたら冷蔵庫で保存します。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日の間に食べきってください。

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、日時がかかり即効性がないので、レンジ発酵には向きません。

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！

カロリーカット
19コンフィチュール

レンジ
オープン

加熱時間の目安 約29分



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
④パイナップルジュース……………約100mL
④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 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。

② 大きくて深めの耐熱容器に①を入れ、④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、おいおい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
④青野菜ジュース……………約150mL
④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かたを参考にします。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3/4以下)で加熱すると食品がこげることがあります。

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
④パイナップルジュース……………約100mL
④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かたを参考にします。

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
④りんごジュース……………約100mL
④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かたを参考にします。加熱後、冷ましてからしょ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

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
④りんごジュース……………約100mL
④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て作りかたを参考にします。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

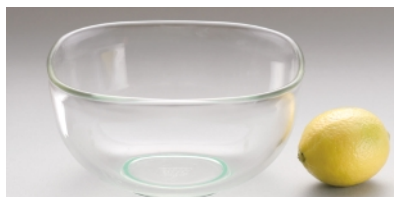
表示の分量の0.8~1.3量です。(これ以外の分量はできません)

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。

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。

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。やけどに注意し、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で様子を見ながら加熱します。

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。