

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。

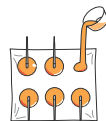


べっこうあめ

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 まな板にアルミホイルの表を上にして広げます。
② 小さめの耐熱容器に砂糖と水を入れてレンジ700W [2~3分]加熱し、少し黄色に色づいたら取り出します。
③ 熱いうちに②をアルミホイルの上に好みの大きさに流し、楊枝をつけます。冷めたらアルミホイルからはがして取りま。



コーヒーゼリー

レンジ700W 約1分30秒

材料
① 粉ゼラチン 大さじ1(約10g)
水 大さじ2
② インスタントコーヒー 大さじ2
③ 砂糖 60g
水 カップ2
ホイップクリーム 少々

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①と③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庫で冷やし固め、食べるときにホイップクリームを飾ります。

切りもち・市販のパックもち

レンジ700W 30秒~1分



いそべ巻き

材料・作りかた
もち1切れ(約50g)は割りじょうゆ、または生じょうゆを少量入れた皿にのせ [レンジ700W] [50秒~1分]加熱します。すぐにのりを巻きます。

フルーツ大福

材料・作りかた
もち1切れ(約50g)は、片栗粉を敷いた皿にのせます。[レンジ700W] [50秒~1分]加熱し、ふくらんだもちの上にひと口大に丸めたあんと好みのフルーツ(いちご・甘栗など)のをせて包み込みます。

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 + オープン で作る和菓子は素材がポイント。

チョコ+あん、はちみつ+バター+生クリームと和菓子と洋菓子の素材がミックスされたハイブリッドな味が楽しめます。

スチーム+オープン

スチーム 26 和菓子

中段

加熱時間の目安 約21分

チョコまんじゅう

材料(12個分)
① 卵 1個
砂糖 50g
はちみつ 10g
チョコレート 15g
② 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(砕く) 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 白あんを12等分(1個・25g)して丸めておきます。
③ 容器に①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 [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、上に砕いたアーモンドを飾りつけます。
⑧ 角皿にオープンシートを敷き、⑦を並べて中段に入れ [スチーム] [26和菓子] で焼きます。



みつまんじゅう

材料(12個分)
① 卵 1個
② 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 1/2
③ 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 あんを12等分して丸めておきます。
③ 容器に②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 バターを [レンジ200W] [約1分]加熱して溶かします。
⑤ ③に④とはちみつ、生クリームを入れ、冷ましておきます。
⑥ ⑤が冷めた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ふり、生地を取り出します。
⑦ 手に粉をつけ、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 手粉をつけ、生地であんを包みます。
⑨ 角皿にオープンシートを敷き、まんじゅうを並べて中段に入れ [スチーム] [26和菓子] で焼きます。

黄金いも

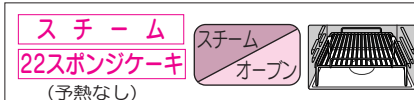
材料(12個分)
① さつまいも(ゆでて裏ごししたもの) 90g
② 白あん 180g
水あめ 18g
小麦粉(薄力粉) 180g
③ 砂糖 90g
卵 1個
④ 重曹 小さじ1/2強
水 小さじ1
シナモン 適量
黒ごま 適量
卵黄 適量

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 ①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をすり混ぜ [レンジ500W] [約30秒]加熱します。
④ 冷めたら水で溶いた重曹を加え、ふるっておいいた小麦粉を入れ、木しゃもじで混ぜます。
⑤ 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、6等分します。
⑥ 手粉をつけて生地のばし、②のあんを包み、さつまいもの形にします。
⑦ 生地に霧を吹き、シナモンをまぶします。斜め半分に切り、切り口に卵黄をぬり、黒ごまを付けます。
⑧ 角皿にオープンシートを敷き、⑦を並べ、中段に入れ [スチーム] [26和菓子] で焼きます。



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



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
- ④ 牛乳(室温にもどす)..... 小さじ2
- ⑤ 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。④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)



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)がつかまっている ●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 ●中央部が沈む	●部分的に目のつまったところがある ●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て、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ぜされていない(バターが熱いうちに混ぜること)

スチーム + 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。

材料	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½	小さじ2	大さじ1
作りかた	② 約1分	1~2分	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ります。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。

●卵白の泡立ては十分に

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った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。



●焼きが足りなかったときは

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。

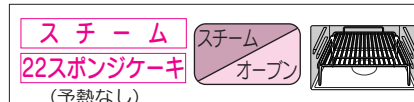
●表面がへこむときは

型から出し、底を上にして冷ますとよいでしょう。



チーズケーキ

スチーム+オーブン



加熱時間の目安 約41分

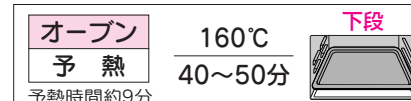
材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)

- 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

- 給水タンクの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。
- 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。
- 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½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。
- 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。
- ⑤を型に入れ、型を軽く落として表面を平らにし、焼網のせてテーブルプレートに置き「スチーム」22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庫で冷やして、型からはずします。

シフォンケーキ



材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)

- ④ 小麦粉(薄力粉)..... 100g
- ベーキングパウダー..... 小さじ½
- 卵黄..... 4個分
- 卵白..... 5個分
- 塩..... ひとつまみ
- 砂糖..... 100g
- ⑤ 水..... 70mL
- ⑥ レモン汁..... 大さじ1
- レモンの皮(すりおろす)..... 1個分
- サラダ油..... 60mL (1mL=1cc)

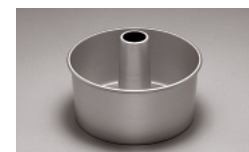
作りかた

- ボウルに卵黄と砂糖½量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、⑤を順に加えて混ぜます。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜて④をふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜます。
- 別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで充分泡立てます。
- ①に②の½量を加え、ハンドミキサーで混ぜ、残りは木しゃもじでさっくりと混ぜ、生地をやや高め的位置から型に流し入れ、型を軽く落として泡を抜き、角皿ののせます。
- オーブン(2度押し/1段)予熱160℃にして、焼き時間40~50分セットし、スタートします。
- 予熱終了音が鳴ったら③を下段に入れて焼きます。
- 焼き上がったら、すぐに型を逆さにし、完全に冷まします。

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、冷ます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、白いかたまりが残らないように、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、しっかり泡立ててください。



ロールケーキ

オープン	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
④ 牛乳	大さじ1½
④ バター	大さじ2強(約26g)
あんずジャム(粒のあるものは裏ごす)	適量

(2段で焼くときは材料を2倍にする。)

作りかた

- 角皿に薄くバター(分量外)をぬり、硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷きます。
- ④を合わせ **レンジ**200W 1~2分加熱し、溶かします。(材料が2倍のときは約3分加熱)
- 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで十分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜます。
- 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、④を加えて手早く混ぜます。
- オープン**(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。
- 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。
- 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**に入れて予熱をしてから22~28分焼く)

- 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。
- 生地を裏返してナイフで1~2cm間隔にすじをつけ、巻き終わりを2cmほど残してあんずジャムをぬり、手前から巻き、巻き終わりを下にしてしばらく置いてから切ります。

- 【ひとくちメモ】
- 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ぜかたです。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。小麦粉の混ぜかたは、練らないようにさっくりと混ぜます。

●卵の泡立てを別立て法ですときは96ページ デコレーションケーキ 作りかた ②、③を参照します。

●紙をはがすときは

熱いうちにサッと霧を吹くか、ぬれふきんで濡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、巻き終わりがきれいです。



マドレーヌ

オープン	170℃	下段
予熱	20~24分	
予熱時間約10分		

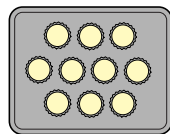
材料(直径8cmの金属製マドレーヌ型10個分)

④ 小麦粉(薄力粉)	120g
④ ベーキングパウダー	小さじ½
砂糖	90g
バター	90g
卵(ときほぐす)	2½個
⑥ レモン汁	大さじ½
⑥ レモンの皮(すりおろす)	½個分

(2段で焼くときは材料を2倍にする。)

作りかた

- 型にバター(分量外)をぬって型紙を敷きます。
- 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)
- 卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立っています。⑥を加えて混ぜ、④をふるい入れ木しゃもじで練らないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜます。
- ③を型に分け入れ、角皿に並べます。



⑤ **オープン**(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**に入れて、予熱をしてから22~26分焼く)

【ひとくちメモ】

- 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

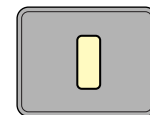
オープン	160℃	下段
予熱	45~50分	
予熱時間約9分		

材料(19×8.5×6cmの金属製パウンド型1個分)

④ 小麦粉(薄力粉)	100g
④ ベーキングパウダー	小さじ½
砂糖	80g
バター(室温にもどす)	100g
卵(ときほぐす)	2個
バニラエッセンス	少々
レーズン、アンゼリカ、チェリーなどのドライフルーツ(細かくさみ、ラム酒大さじ1につけたもの)	60g

作りかた

- 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷きます。
- ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで練り、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。
- 卵を少しずつ加えながら混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせます。④を合わせてふるい入れ、練らないようにして混ぜます。
- ③を型に入れ、型を軽く落として生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、角皿に図のようにのせます。
- オープン**(2度押し/1段) **予熱**160℃にして、焼き時間 **45~50分** セットしてスタートします。
- 予熱終了音が鳴ったら④を **下段**に入れて焼きます。



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も、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まします。

●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・きざむ)ときざんだチョコレート(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

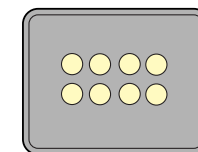
オープン	140℃	中段
(予熱なし)	42~48分	

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)

④ 砂糖	60g
④ 水	大さじ2
水	大さじ1
④ 卵液	
④ 牛乳	カップ2
④ 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

- 耐熱容器に④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)
- 型にバター(分量外)をぬり、①を小さじ1ずつ入れます。
- 容器に⑥を合わせて入れ **レンジ**500W ⑦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。
- 角皿に水カップ1(分量外)をそそぎ、③を中央に寄せて並べ、 **中段**に入れて **オープン**(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

オープン	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、冷蔵庫で約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 底全体にフォークで穴をあけます。



⑧ りんごのプリザーブを詰めてから、つやだし用卵をパイの周囲にぬり、テープを組んで端をはりつけます。



⑨ 周囲にもテープをのせ、フォークで押さえ、つやだし用卵をさらに全体にぬり、角皿にのせます。



⑩ **オープン**(1度押し/2段) **予熱** 220℃にして、焼き時間 **35~40分** セットし、スタートします。

⑪ 予熱終了音が鳴ったら⑩を**下段**に入れて焼きます。

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庫で20~30分休ませると作りやすくなります。



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
砂糖	80~120g
④ 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う便利です。

クッキー いろいろ

オープン	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、木しゃもじでさっくりと混ぜます。ひとつつにまとめてラップで包み、冷蔵庫で約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 **オープン**(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**オープン**(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

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 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)	

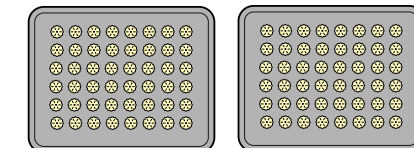
作りかた

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 **オープン**(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**オープン**(2度押し/1段)で**予熱**をしてから**中段**に入れ、13~17分 焼く)



ロッククッキー

材料(角皿2枚・96個分)

小麦粉(薄力粉)	240g
④ ベーキングパウダー	小さじ1
バター(室温にもどす)	80g
砂糖	80g
卵(ときほぐす)	1個
スライスアーモンド	120g
(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、パニラエッセンスの代わりにスライスアーモンドを加え、④をふるい入れて混ぜます。

② アルミホイルを敷いた角皿2枚に①をスプーンで落としておきます。

③ **オープン**(1度押し/2段) **予熱** 170℃にして、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**オープン**(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、冷蔵庫でしばらく冷やしてから作ります。

●打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当たりが悪くなります。

●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
冷蔵庫で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っているので、様子を見ながら焼きます。

●焼きむらが生じるときは
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

スチーム + **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。

スチーム 予熱時間約15分
23シュー スチーム オープン
中段 加熱時間の目安 約33分

シュークリーム

スチーム+オーブン

材料(12個分)

- 小麦粉(薄力粉、ふるっておく) 60g
 ④ 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④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。



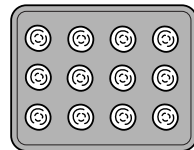
- 卵を 1/3量 加え、よく混ぜてもち状に練り上げます。



- 残りの卵を少しず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。



- 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。



- スチーム** [23シュー] にしてスタートし、予熱をします。

- 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、十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

スチーム+オーブン

作りかた

シュークリーム 作りかたを参照して生地を作り、角皿に7~8cmの棒状に9個絞り出し **スチーム** [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、十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ページを参照して作ったかかしチョコレートをぬります。

⚠ 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。



プチシュー

スチーム+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照して生地を作り、角皿に直径1.5cmの山を絞り出します。 **スチーム** [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

スチーム+オーブン

作りかた

シュークリームを参照して生地を作り、角皿に直径5cmくらいのリング状に7個絞り出します。 **スチーム** [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

- **バターと水は十分に沸とうさせる**
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**
生地が冷めると卵の入る量が少なくなり、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、平べったい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。
 - **スチーム** [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 **スチーム** **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

スチーム+オーブン

作りかた

シュークリームを参照して生地を作り、角皿に直径20cmのリング状に絞り出し **スチーム** [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

スチーム+オーブン

作りかた

シュークリームを参照して生地を作り、角皿に直径2~2.5cmの山を絞り出し **スチーム** [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、ポテトサラダ、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
 ④ コーンスターチ 大さじ2
 砂糖 80g
 卵黄(ときほぐす) 3個分
 ⑤ バター 40g
 バニラエッセンス 少々

作りかた

- 深めの容器に④を合わせて入れ、牛乳を少しずつ加えながら泡立て器でかき混ぜます。
- ①に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜ **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⑤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、冷めると固さがでできます。

フランスパン いろいろ

スチーム + オープン

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

スチーム オープン 中段

加熱時間の目安 約32分

フランスパン

スチーム + オープン

材料(バタール1本、クーペ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

- 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**オープン**(4度押し) **スチーム発酵** 40℃ 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も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)、クーペ(約140gを2個)に切り分けます。



- 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、固く絞ったぬれふ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)

- 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。

- 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じたら、角皿の対角線の長さに細長くのばします。



- クーペの生地は直径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。

- 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。

- 薄くバターをぬった角皿に⑦~⑩の成形した生地をとじ口を下にしてのせ、**下段**に入れ**オープン**(4度押し) **スチーム発酵** 40℃ 15~20分 発酵させます。

- ⑩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15分) 予熱終了の直前に生地にかみそりまたは包丁でクーペ(切り目)を入れます。バタールは4本、クーペは1本入れます。

- ※クーペ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。(105ページベーコンエピの作りかたを参照にして切り目を入れるとエピが作れます。)



- 予熱終了音が鳴ったら**中段**に入れて焼きます。

- 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。



★ベーコンエピの材料・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⑥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。
- バターを薄くぬった角皿にとじ口を下にして縦に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、それぞ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。

- 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。

- 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ませます。



- 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)

オープン 予熱 220℃ 25~30分 予熱時間約13分

下段

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

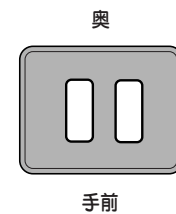
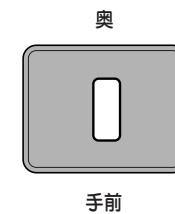
- 106ページ **バターロール** 作りかた①~⑥の要領で生地を作ります。

- 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**オープン**(4度押し/1段) **スチーム発酵** 40℃ 25~30分 発酵させます。

- オープン**(1度押し/2段) **予熱** 220℃ 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)





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
 - ① 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
 - ② 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)

作りかた

- 給水タンクの満水ラインまで水を入れます。
- ボールに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。
- 生地がべつつかなくなり、ボールからくるんと離れるまでよくこねます。
- 台にたたきつけてのばしたり、半分折って押ししたりしながら約15分こね、生地を丸めます。
- バター(分量外)を薄くぬったボールに入れ、角皿の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、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、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、固く絞ったぬれぶき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 三角形の底辺からクルクルと巻き、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⑬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③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 固く絞ったぬれぶきをかけたり、霧を吹いたり湿気をあたえます。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います。
- 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	レンジ	下段
25かんたんパン	スチーム発酵	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

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

- 給水タンクの満水ラインまで水を入れます。
- ポリ袋に①とドライイーストを入れて混ぜ合わせます。
- 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。
- 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。
- 10分間十分にこねます。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、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。

⑨ 生地を軽く押し、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。

⑩ 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。

⑪ レンジスチーム発酵8~12分二次発酵させます。

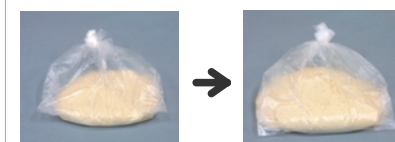
⑫ 発酵が終わったら、生地をのせたオープンシートの両端を引いてすべらせながら角皿に移し下段に入れスチーム25かんたんパンで焼きます。

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ほどの大きさを、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ぶきをかけたり、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。

レンジスチーム発酵 (かんたんパン)

料理編



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
 - ④ 砂糖 大さじ1(約9g)
 - 塩 小さじ1/2(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)

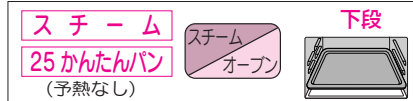
作りかた

- ① かぼちゃの皮をむき、3cm角に切り **のみもの・デイリー** **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⑥~⑧を参照にして、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⑫を参照して焼き上げます。



【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)
- 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、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①~⑨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 楕円形にのばし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** **8~12分** 二次発酵させます。
- ⑤ **かんたんパン** 作りかた⑫を参照して焼きます。



グラハムパン

スチーム + オープン

材料(1個分)

- 小麦粉(強力粉) 120g
 - 全粒粉(あらびき) 30g
 - ④ 砂糖 大さじ1(約9g)
 - 塩 小さじ1/2(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かつに丸めます。
- ② 丸めた生地を楕円形にのばし、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** **8~12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⑫を参照して焼き上げます。



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
- (1mL=1cc)

作りかた

- ① 101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、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。



トースト

5分30秒~6分 **上段**
裏返して **グリル** 2分~2分30秒

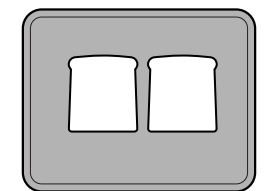
カロリー(1枚分) 約170kcal

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け具合が異なります。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。

- 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⑫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。
- 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います。

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

のびもの・デ일리- 10ヨーグルト レンジ

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)

作りかた
① 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。

② 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。

③ 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。

④ ふたをして「のびもの・デ일리- 10ヨーグルト」で発酵させます。

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。
●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「のびもの・デ일리- 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。)



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℃ぐ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



甘酒

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 カップ1/2 (80g)
水 カップ3
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」やや強「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」やや強「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

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。

●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、日時がかり即効性がないので、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

料理編

ナノスチーム + 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！

ナノスチーム ナノスチーム
 36コンフィチュール レンジ オープン

加熱時間の目安 約33分



**いちごの
 マイ・コンフィチュール**

ナノスチーム + レンジ + オープン

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
 リンゴジュース……………約100mL
 レモン汁……………1/2個分(約大さじ2強)

(1mL=1cc)

作りかた

- 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、ふたをして冷蔵庫で冷やします。

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 + オープン

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(約大さじ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2/3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**

ナノスチーム + レンジ + オープン

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)
 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。

**オレンジの
 マイ・コンフィチュール**

ナノスチーム + レンジ + オープン

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**

ナノスチーム + レンジ + オープン

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。

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

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に向いています。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

ナノスチーム や 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。

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(ヘルシー天ぷら) 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(ヘルシー天ぷら) 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(ヘルシー天ぷら) 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・コーヒークール) 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(ヘルシー天ぷら) 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
 カルツォーネ(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
 きすのヘルシー天ぷら(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
 菊花シューマイ 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
 キャベツの皮シューマイ 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(トマトとモッツァレラチーズのピザ) 92
 グレービーソース 66

け

ケーキ 96~99

こ

ココナッツミルクのマイ・コンフィチュール(白) 113
 黄金いも 95
 小かぶのレモンづけ 65
 コーヒーゼリー 94
 コーヒークール 65
 ご飯(こめ) 20・21・64・72

こ

コロッセ井 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(ヘルシー天ぷら) 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
 トマトとモッツァレラチーズのピザ 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
 肉シューマイ 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
 パリッとあたたため 84・85
 パリプレスト 103
 パン 104~109
 ハンバーグ 68
 ハンバーグ(チルド) 84

ひ

ビーフシチュー 71
 ビーフハンバーグ 68
 ピザ 92・93
 干ものいろいろ 75
 ピリ辛ウィング 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(ホイコーロウ) 89

ふ

プチシュー 103
 プチシューサラダ 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

ベークドポテト 78
 ベーコンエッグ 81
 ベーコンエビ 105
 ベっこうあめ 94
 別立て法の作りかた 96

ほ

ホイコーロウ 89
 ほうれん草のおひたし 77
 ポークカレー 70
 干しいたけのもどし 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

や

山形パン(イギリスパン) 105
 焼きもの 88

ゆ

湯せん(とかしバター・とかしチョコレート) 64

よ

ヨーグルト 110
 ヨーグルトソース 110

ら

ラーメン(インスタント食品) 64
 ラザニア 83

り

りんごのプリザーブ 100

り

リングシュー 103

れ

冷凍グラタン 83
 冷凍たこ焼き 85
 冷凍春巻き 85
 冷凍ハンバーグ 21・85
 冷凍焼きおにぎり 85
 冷凍ピザ 93

れ

レトルト食品(カレー・丼ものの具) 64
 レモン酒 65
 レモン絞り 65
 れんこん(ヘルシー天ぷら) 86
 スチームレンジで発酵 107~111

ろ

ローストチキン 68
 ローストビーフ 66
 ロッククッキー 101
 ロールケーキ 98
 ロールパン 106

わ

和菓子 95