

グラタン

グラタンのコツ

●分量は
1～4皿まで焼けます。また数人分を大きな皿にまとめて焼くこともできます。

●容器は
グラタン皿を使います。

●焼くときの皿の置きかたは



4皿が斜めに入らないときはこのように並べます。

●焼く前にさめてしまったら
具やソースがあたかいうちに焼きます。焼く前に冷めてしまったら **レンジ** **500W** で人肌くらい(約40℃)にあためてから焼きます。

●具の状態によって焼き色が違う
ホワイトソースのかたさやチーズの種類、食品メーカーによって、焼き色が異なります。

●加熱が足りなかった時は
グリル で様子を見ながら、さらに焼きます。

●焼きむらが気になるときは
残り時間3～5分で角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。

●冷凍グラタンは **デイリー** **9グラタン** では焼けません。

注意

具によっては飛び散ることがある。いかを使うときは全体に切れ目を入れ、マッシュルームは切ったものを使ってください。



マカロニグラタン

使用キー	加熱方法	付属品
デイリー 9グラタン (予熱なし)	オープン	下段

加熱時間の目安(4皿分) 約26分

材料(4人分)

マカロニ ……80g
鶏もも肉(1cm角切り) ……100g
大正えび(尾と殻を取り、背わたを取って半分に切る) ……8尾(約100g)
④ 玉ねぎ(薄切り) ……1/2個(約100g)
マッシュルーム缶(スライス) ……小1缶(約50g)
バター ……25g
塩、こしょう ……各少々
ホワイトソース ……カップ3
ナチュラルチーズ(細かくきざんだものまたは粉チーズを適量) ……80g

作りかた

- マカロニはゆでてざるにあげ、サラダ油(分量外)をまぶします。
- 深めの容器に④を入れ **レンジ** **600W** 約5分30秒加熱し、マカロニと合わせます。
- ②にホワイトソースの半量を加えてあえます。
- バター(分量外)をぬったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らします。
- ④を角皿に並べ、下段に入れ **デイリー** **9グラタン** で焼きます。

ホワイトソース

作りかた

- 深めの容器に小麦粉とバターを入れ **レンジ** **600W** で加熱して泡立て器でよく混ぜます。
- 牛乳を少しずつ加えながらのぼし **レンジ** **600W** で途中かき混ぜながら加熱します。

分量		カップ1	カップ2	カップ3
材 料	牛乳	カップ1	カップ2	カップ3
	小麦粉(薄力粉)	20g	30g	40g
	バター	30g	40g	50g
	塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
作 り か た	① 小麦粉・バターを加熱 レンジ 600W	約1分10秒	約1分40秒	約2分
	② 牛乳を加えて加熱 レンジ 600W	4～5分	6～8分	11～12分

市販の冷凍グラタン

●冷凍グラタン(1個・約240g)は、手動調理で焼きます。アルミケースのまま(1～4皿まで)、角皿に皿の置きかたの図を参照して並べ、皿受棚の下段に入れ **オープン** (2度押し) **210℃** **30～35分** 焼きます。
※アルミケース皿のふちを折り上げて焼くと、ふきこぼれが防げます。

※レンジ用のプラスチック製容器のものは焼けません。(容器変形の原因)



ピザ



ピザ

使用キー	加熱方法	付属品
デイリー 10ピザ (予熱あり)	予熱 約11分 オープン	下段

※**レンジ** **発酵** のときはテーブルプレートに置く。

加熱時間の目安 約16分

材料(直径24cmのピザ1枚分)

小麦粉(強力粉) ……70g
小麦粉(薄力粉) ……30g
④ 砂糖 ……大さじ1弱(約6g)
塩 ……小さじ1/4(約1.5g)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) ……小さじ1/2(約1.5g)
ぬるま湯 ……50～60mL
オリーブ油 ……大さじ1弱(約10g)
ピザソース(市販のもの) ……適量
⑥ 玉ねぎ(薄切り) ……大1/2個(約50g)
ベーコン(たんざく切り) ……30g
サラミソーセージ(薄切り) ……8枚
⑧ ピーマン(輪切り) ……1個
マッシュルーム缶(スライス) ……小1/2缶(約25g)
スタッドオリーブ(薄切り) ……4個
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの) ……60g
塩、こしょう ……各少々

(1mL=1cc)

作りかた

- ポリ袋に④とドライイーストを入れて混ぜ合わせます。
- ①にぬるま湯とオリーブ油を入れて5分間こねます。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。(→ **P.70** **かんたんパン** 作りかた④を参照します。)
- ②をテーブルプレートの中央にのせ **レンジ** **発酵** **約10分** 一次発酵させます。(発酵の目安は **かんたんパン** のコツ (→ **P.70**))
- ④のし台に少し打ち粉(強力粉・分量外)をして、袋から取り出します。
- 生地を軽く押して中のガスを抜き、丸めます。
- 丸めた生地を直径24cmくらいの円形にのぼして、オープンシートを敷いた角皿にのせます。
- のぼした生地にフォークで穴をあけ、ピザソースをぬり、⑥を並べて軽く塩、こしょうをし、チーズとオリーブを全体に散らします。
- デイリー** **10ピザ** で予熱します。
- 予熱終了音が鳴ったら、⑦を下段に入れて焼きます。

ピザのコツ

●一度に焼ける分量は
角皿1枚分です。

●焼き上がったピザを切り分けるときは
キッチンばさみを使うと便利です。

●焼きが足りなかったときは
オープン (2度押し) **200℃** で様子を見ながら焼きます。

●冷凍ピザは **デイリー** **10ピザ** では焼けません。



カルツォーネ (野菜の包みピザ)

材料(1個分)

ピザの生地
(材料・作りかたはピザ参照) ……1枚分
④ ブロッコリー(ひと口大に小さく切る) ……1/4株(約50g)
パプリカ(薄切り) ……大1/4個(約40g)
しめじ(石づきを取る) ……1/2株(約80g)
玉ねぎ(薄切り) ……1/4個(約60g)
ベーコン(たんざく切り) ……3枚(約50g)
オリーブ油 ……大さじ1
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの) ……100g
塩、こしょう ……各少々
(1mL=1cc)

作りかた

- フライパンにオリーブ油を熱し、④を手早く炒めて塩、こしょうをふり、冷まします。
- ピザ作りかた①～⑤を参照して生地を作ります。
- 生地を直径24cmくらいの円形にのぼします。
- 生地の片側に④の具をのせ、チーズを散らし、2つ折りにし、合わせ目を指でつまんでしっかりと閉じます。
- 生地の表面にオリーブ油(分量外)をぬり、オープンシートを敷いた角皿にのせます。
- ピザ作りかた⑧、⑨を参照して焼きます。

冷凍ピザ

市販の冷凍ピザを焼くときは、手動調理で焼きます。

角皿にのせて下段に入れ、**オープン** (2度押し) **200℃** **20～30分**、予熱をしてから焼くときは **10～20分** 焼きます。



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

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ (発酵)	600W 1分30秒~2分	

- 材料**
- ① 粉ゼラチン…… 大さじ1½(約10g)
 - ② 水…… 大さじ2
 - ③ インスタントコーヒー… 大さじ2
 - ④ 砂糖…… 60g
 - ⑤ 水…… カップ2
 - ⑥ 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600W[1分30秒~2分]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。

レモンゼリー

インスタントコーヒーをレモン汁(1½個分・約70mL)に代えます。

オレンジゼリー

インスタントコーヒーをオレンジジュースに代えます。

グレープゼリー

インスタントコーヒーをグレープジュースに代えます。

べっこうあめ

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ (発酵)	600W 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600W[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。

切りもち・市販のパックもち

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ (発酵)	600W 40秒~1分	

※焼き色はつきません



あべ川もち

材料・作りかた

水にくぐらせたもち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600W[40秒~1分]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。



いそべ巻き

材料・作りかた

水にくぐらせたもち1切れ(約50g)を皿にのせ、割りじょうゆ、または生じょうゆを少々かけてレンジ600W[50秒~1分]加熱します。すぐにのりを巻きます。



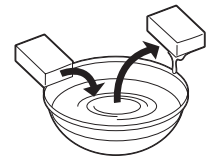
フルーツ大福

材料・作りかた

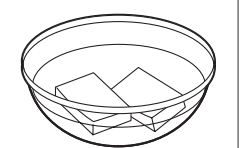
水にくぐらせたもち1切れ(約50g)は、片栗粉を敷いた皿にのせます。レンジ600W[50秒~1分]加熱し、ふくらんだもちの上にひと口大に丸めたあんとか好みのフルーツ(いちご・甘栗など)をのせて包み込みます。

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。



クッキー

使用キー	加熱方法	付属品
オーブン (発酵)	予熱 約8分 160℃ 16~22分	下段

型抜きクッキー

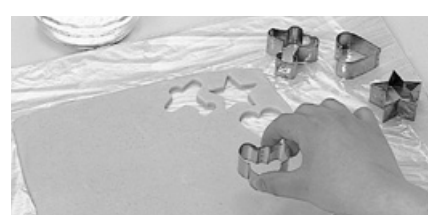
- 材料(角皿1枚分)**
- 小麦粉(薄力粉)…… 140g
 - バター(室温にもどす)…… 70g
 - 砂糖…… 50g
 - 卵(ときほぐす)…… ½個
 - バニラエッセンス…… 少々

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の厚さにのぼします。



⑤ 上のラップをはずし、直径3cmの型で抜き、角皿にアルミホイルを敷き、並べます。



⑥ **オーブン**(1度押し) **予熱** 160℃にして、焼き時間 **16~22分** セットし、スタートします。

⑦ 予熱終了音が鳴ったら⑤を下段に入れて焼きます。



絞り出しクッキー

- 材料(角皿1枚分)**
- 小麦粉(薄力粉)…… 120g
 - バター(室温にもどす)…… 80g
 - 砂糖…… 40g
 - 卵(ときほぐす)…… ½個
 - 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

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 型抜きクッキー作りかた⑥・⑦を参照して焼きます。

アーモンドクッキー

- 材料(角皿1枚分)**
- ① 小麦粉(薄力粉)…… 110g
 - ② ベーキングパウダー…… 小さじ½
 - ③ バター(室温にもどす)…… 35g
 - ④ 砂糖…… 35g
 - ⑤ 卵(ときほぐす)…… 20g
 - ⑥ スライスアーモンド…… 60g

作りかた

- ① 型抜きクッキー作りかた①~③の要領で作り、スライスアーモンドを加え、④を合わせてふるい入れて混ぜます。
- ② 角皿にアルミホイルを敷いて①を大さじ1ずつこんもりと落とします。
- ③ 型抜きクッキー作りかた⑥・⑦を参照して焼きます。

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。
- **生地のおおきさや厚みはそろえて**
大きさが厚みが違くと、焼き上がりにむらができます。
- **市販の生地を使うときは**
生地の種類により焼けかたが違うので、様子を見ながら焼きます。
- **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。
- **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。
- **焼きむらが気になるときは**
残り時間3~4分で角皿の前後を入れかえてさらに焼きます。

ケーキ



デコレーションケーキ(スポンジケーキ)

使用キー	加熱方法	付属品
 11ケーキ (予熱なし)	オープン	下段

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
 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
 ① 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。)レンジ200W 1~2分
 ② 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)



- ③ 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。
- ④ 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、④を加えて手早く混ぜます。
- ⑤ 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、角皿にのせて下段に入れ [デイリー] 11ケーキ で焼きます。
- ⑥ 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。十分に冷まし、ホイップクリームやくだものなどで飾ります。

共立て法の作りかた

② 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②から同様にします。



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 ●きめが荒く、粉がダマになって残っている	●表面に目立つシワがある ●全体にきめが荒い ●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ざっていない(バターが熱いうちに混ぜること)

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	①	約1分	約1分30秒	約2分
	⑤	[デイリー] 11ケーキ 仕上がり調節 やや弱 中 やや強		
加熱時間の目安	約36分	約40分	約44分	

●ケーキの型は
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。

●卵やポ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
[オープン] (2度押し) [150℃] で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。



ロールケーキ

使用キー	加熱方法	付属品
 (予熱あり)	予熱 約9分 170℃ 12~16分	下段

材料(角皿1枚分)
 小麦粉(薄力粉) …… 60g
 砂糖 …… 60g
 卵(ときほぐす) …… 3個
 バニラエッセンス …… 少々
 ④ 牛乳 …… 大さじ1
 バター …… 大さじ1(約12g)
 あんずジャム(粒のあるものは裏ごす) …… 適量

作りかた
 ① 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。
 ② ④を合わせ レンジ200W 1~2分 加熱し、溶かします。
 ③ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで十分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜます。
 ④ 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、②を加えて手早く混ぜます。
 ⑤ [オープン] (1度押し) [予熱] 170℃ にして、焼き時間 [12~16分] セットし、スタートします。
 ⑥ 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を下段に入れて焼きます。
 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。

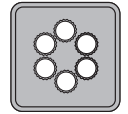


マドレーヌ

使用キー	加熱方法	付属品
 (予熱あり)	予熱 約8分 160℃ 22~28分	下段

材料(直径9cmの金属製マドレーヌ型6個分)
 小麦粉(薄力粉) …… 60g
 砂糖 …… 60g
 バター …… 60g
 卵(ときほぐす) …… 1½個
 ④ レモン汁 …… 大さじ1
 レモンの皮(すりおろす) …… ½個分

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。
 ③ 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てます。④を加えて混ぜ、小麦粉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。
 ④ ③を型に分け入れ、角皿の中央に寄せて並べます。
 ⑤ [オープン] (1度押し) [予熱] 160℃ にして、焼き時間 [22~28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。



【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

使用キー	加熱方法	付属品
 (予熱なし)	150℃ 48~54分	下段



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
 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(細かくきざみ、ラム酒大さじ1につけたもの) …… 60g

作りかた
 ① 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。
 ② 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 ②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ます。
 ④ [オープン] (2度押し) [150℃] にして焼き時間 [48~54分] セットし、下段に入れて焼きます。

【ひとくちメモ】
 ●ドライフルーツの代わりに、薄切りのバナナ(約100g)ときざんだチョコレート(約30g)を加えてチョコバナナケーキにしてもよいでしょう。



スフレチーズケーキ

使用キー	加熱方法	付属品
 17スフレチーズケーキ (予熱なし)	スチーム オーブン	下段 

加熱時間の目安 約59分

材料(直径18cmの底の抜けない金属製ケーキ型1個分)

④ クリームチーズ	120g
④ バター	25g
砂糖	70g
卵黄	2個分
生クリーム(室温にもどす)	80mL
牛乳	40mL
レモン汁	大さじ1弱
ブレンダー	大さじ1弱
コーンスターチ(ふるう)	30g
卵白	4個分
(1mL=1cc)	

作りかた

- ① 型の底面にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を底にぴったりと敷きます。内側にはふちまでたっぷりバター(分量外)をぬり、硫酸紙は敷きません。
- ② 耐熱性ガラスのボウルに④を入れレンジ200W 2~3分加熱してやわらかくし、なめらかになるまでハンドミキサーでよく混ぜます。
- ③ ②に砂糖の半量を入れ、しっかり混ぜ、卵黄を加えてなめらかになるまで混ぜます。
- ④ ③に生クリーム、牛乳、レモン汁、ブレンダーを順に加え、そのつどハンドミキサーで混ぜ、コーンスターチを加えて木しゃもじでダメにならないように混ぜます。
- ⑤ 別のボウルに卵白を入れ、七分通り泡立て残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立ちます。

⑥ ④に⑤を3回に分けて加え、さっくりと泡をこわさないように生地となじませながら混ぜます。

⑦ ⑥を型に入れ、軽くたたいて空気を抜きます。

⑧ 角皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして敷き、⑦のをせ、水カップ1(約200mL)を角皿に注ぎ、下段に入れて角皿スチーム 17スフレチーズケーキで焼きます。

⑨ 焼き上がったら、型とケーキの間にナイフを入れ、すき間を作ります。ケーキが型の高さくらいまで沈み、完全に冷めてからゆっくりと型から取り出します。

【ひとくちメモ】

- 裏ごししたあんずジャム(大さじ1)とブレンダー(小さじ1)で溶いたものをスフレチーズケーキの表面に塗ってもよいでしょう。
- スフレチーズケーキは、熱いうちに型から出すとくずれてしまいます。

スフレチーズケーキのコツ

●スチーム効果を出すために、食品をのせた角皿に水カップ1(約200mL)の水を注ぎ入れて加熱します。

●ケーキの型は底の抜けない金属製の型を使います。底の抜ける型を使うときは、底面よりひとまわり大きく切った硫酸紙(ケーキ用型紙)を側面まで、はりつけてから使います。

●加熱が足りないときは、**オーブン**(2度押し)150℃で様子を見ながら追加加熱します。



蒸しチョコレートケーキ

材料(直径18cmの底の抜けない金属製ケーキ型1個分)

④ 小麦粉(薄力粉)	大さじ1強
④ ココア	大さじ1
④ ブラックチョコレート(きざむ)	90g
④ バター	50g
ラム酒(またはコアントロー)	小さじ2
卵(卵黄と卵白に分ける)	3個
砂糖	60g
粉砂糖	少々

作りかた

① 型の底面にバター(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。

② 容器に④を入れレンジ500W 3~4分加熱してとかし、よくかき混ぜてなめらかにし、ラム酒を加えます。

③ ボウルに卵黄と砂糖1/2量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、②を加えてハンドミキサーの低速でさっと混ぜ、④を合わせてふるい入れ、なめらかになるまで混ぜます。

④ ボウルに卵白と塩ひとつまみ(分量外)を入れハンドミキサーで軽く泡立ててから残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立ちます。

⑤ ③に④の1/2量を加えて、ハンドミキサーの低速で混ぜ、残りは木しゃもじでさっくりと混ぜて型に流し入れます。

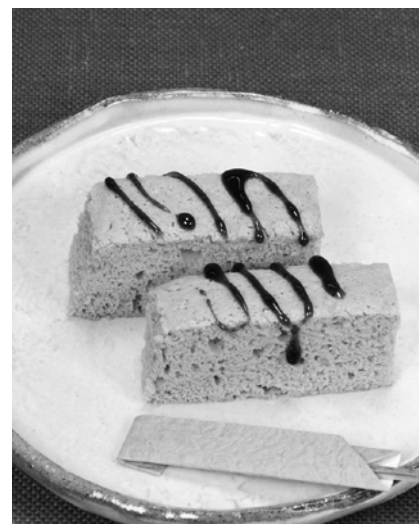
⑥ スフレチーズケーキの作りかた⑧を参照して焼きます。

⑦ 型に入れたままあら熱をとり、表面のキレツやしぼみが落ちついてから取り出し、粉砂糖をふります。


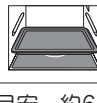
【ひとくちメモ】

●ココアは砂糖の入っていない純ココアを使います。

和菓子



黒糖蒸しパン

使用キー	加熱方法	付属品
 16和菓子 (予熱なし)	スチーム オーブン	下段 

加熱時間の目安 約60分

材料(14×13×4.5cmの金属製流し型1個分)

小麦粉(薄力粉)	100g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
黒砂糖	100g
水	80mL
卵白	1個分
塩	少々
黒みつ	少々
(1mL=1cc)	

作りかた

① 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておきます。

② 耐熱容器に黒砂糖と水を入れ、レンジ600W 2~3分加熱してシロップを作りさましておきます。

③ ボウルに卵白と塩を入れて、ハンドミキサーでツノが立つまで泡立ちます。

④ ③に②のシロップを少しずつ加えながらさらに泡立ち、次に①をもう1度ふるいながら加えたら、木しゃもじでサックリとムラなく混ぜ合わせます。

⑤ 流し型に、硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷いておき、ここに④を流して2~3回軽く落とし、生地の中の空気を抜きます。

⑥ 角皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして敷き、⑤のをせ、水カップ1(約200mL)を注ぎ、下段に入れて角皿スチーム 16和菓子で加熱します。

⑦ 竹串で刺してみ、何もついてこなければ流し型から取り出してさまし、食べやすい大きさに切って器に盛り付け好みて黒みつをかけます。



かるかん

材料(14×13×4.5cmの金属製流し型1個分)

上新粉	120g
大和いも	100g
グラニュー糖	150g
水	100~120mL
(1mL=1cc)	

作りかた

① 大和いもは皮を厚めにむぎ、酢水に充分つけてアク抜きします。

② 大和いもの水気をふき取っておろし金でおろし、すり鉢に入れてなめらかなになるまでよくすり混ぜ、グラニュー糖を2~3回に分け入れながら、すりこ木でさらに充分すり混ぜます。

③ ②に水を少量ずつ加えてすりのばしたら、上新粉を加えて木しゃもじでよく混ぜ合わせます。

④ 硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷いた流し型に③を流し入れ、2~3回上から落とし、生地の中の空気を抜きます。

⑤ 黒糖蒸しパン作りかた⑥を参照して加熱します。

⑥ 黒糖蒸しパン作りかた⑦を参照して盛り付けます。(黒みつはかけない)

和菓子のコツ

●スチーム効果を作り出すために、食品をのせた角皿にカップ1(約200mL)の水を注ぎ入れて加熱します。

●底が抜ける型を使うときは、底面よりひとまわり大きく切った硫酸紙(ケーキ用型紙)を、側面までしっかり張ってから使います。



蒸し焼きカステラ

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安 約40分

材料(直径18cmの底の抜けない金属製ケーキ型1個分)

卵白	4個分
④ 砂糖	70g
④ 小麦粉(薄力粉)	70g
④ 上新粉	20g
④ ベーキングパウダー	小さじ1/2
④ レーズン	80g
④ バターまたはサラダ油	少々
(1mL=1cc)	

作りかた

① 型にバターまたはサラダ油を薄くぬり、底と側面に硫酸紙(ケーキ用型紙)をぴったりと敷きます。

② ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで軽く泡立て、砂糖を少しずつ加えながら、十分に泡立ちます。

③ 合わせた④をふるい入れ、さっくりと混ぜ、レーズンは10粒ほど残して加え、軽く混ぜます。

④ ①の型に生地を入れ、表面の凹凸を残したまま、残りのレーズンを散らします。

⑤ 黒糖蒸しパン作りかた⑥を参照して盛り付けます。

⑥ 黒糖蒸しパン作りかた⑦を参照して盛り付けます。(黒みつはかけない)

●仕上がり具合は、竹串で刺してみ、何もついてこなければ、型から取り出します。加熱が足りないときは、**オーブン**(2度押し)130℃で様子を見ながら追加加熱します。

●加熱直後、表面が乾燥してかたいときは、あら熱がとれてからラップにつつんで冷ますとやわらかくなります。

プリン



やわらかプリン

使用キー	加熱方法	付属品
角皿 スチーム	スチーム オープン	下段
18プリン (予熱なし)		

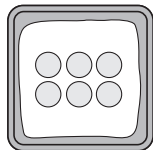
加熱時間の目安 約46分

材料(直径7.5cm、高さ5.5cmの耐熱性ガラス容器6個分)
(カラメルソース)
砂糖 …… 40g
④ 水 …… 大さじ1½
水 …… 大さじ½
(卵液)
⑤ 牛乳 …… カップ1¼
生クリーム …… 100ml
砂糖 …… 50g
卵(ときほぐす) …… 4個分
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 [4~5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、① を小さじ1ずつ入れます。
- 容器に⑤を合わせて入れ [レンジ]500W [約4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。
- 厚めのペーパータオルを2枚重ねにして敷き、その上に③を④のように中央に寄せて並べ、水カップ1(約200mL)を注ぎ入れ、下段に入れ、**角皿スチーム** [18プリン] で加熱し、あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やします。

(容器のすべり止めのため、角皿にペーパータオルを敷きます。)



スチーム + オープン

プリンは角皿に水を張って蒸し焼きにします。



かぼちゃのプリン

使用キー	加熱方法	付属品
角皿 スチーム	スチーム オープン	下段
18プリン (予熱なし)		

加熱時間の目安 約46分

材料(7.5x4cmのスフレ型約6個分)
かぼちゃ(正味) …… 150g
④ 牛乳 …… カップ½
砂糖 …… 40g
⑤ 卵(ときほぐす) …… 1½個
生クリーム …… 50mL
ラム酒 …… 小さじ1
バニラエッセンス、シナモン …… 各少々
ホイップクリーム …… 適量
(1mL=1cc)

作りかた

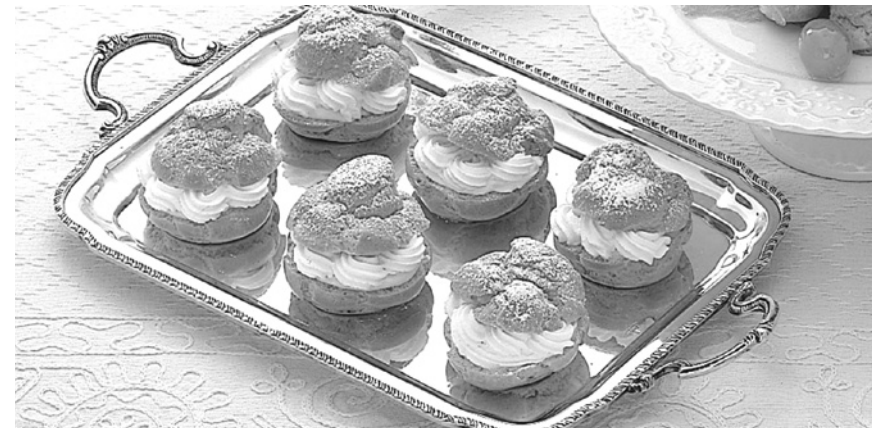
- 型に薄くバター(分量外)をぬっておきます。
- かぼちゃは皮をむいてひと口大に切り、ラップで包み [デイリー]7葉・果菜 仕上げ調節 [強] で加熱し、裏ごしします。
- 容器に④を合わせて入れ [レンジ]500W [約1分] 加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かします。
- ⑤を加えてかき混ぜ、裏ごしして④を加え、②のかぼちゃを加えて、よくかき混ぜます。
- ①の型に分け入れ、厚めのペーパータオルを2枚重ねにして角皿に敷き、その上に④のように中央に寄せて並べ、水カップ1(約200mL)を注ぎ入れ、下段に入れ **角皿スチーム** [18プリン] で加熱します。
- あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やし、ホイップクリームなど好みのもので飾ります。

プリンのコツ

- 分量は6個です。
- 容器は直径7.5cm高さ5.5cmの耐熱性ガラス容器が適しています。耐熱性のスフレ型を使うときは、直径7.5cm高さ4cmのものを使って下さい。容器の形状や材質によって仕上がりが異なることがあります。様子を見ながら加熱してください。
- 卵液の温度は約35~40℃にします。
- 卵液の量は容器に入れて五~六分目くらいにします。
- 加熱が足りなかったときは **オープン** (2度押し) [140℃] で様子を見ながら追加加熱します。
- 加熱室は冷ましてから **オープン**、**グリル**、**脱臭** 使用後で、加熱室が熱いと上手に仕上がりにません。

シュークリーム

オープン でふっくら焼き上げます。



シュークリーム

使用キー	加熱方法	付属品
オープン (発酵)	予熱 約10分 180℃ 35~40分	下段
(予熱あり)		

材料(9個分)

小麦粉(薄力粉、ふるっておく) …… 40g
④ バター(3~4個に切る) …… 40g
水 …… 100mL
卵(ときほぐす) …… 2~3個
カスタードクリーム …… 適量
ホイップクリーム、粉砂糖 …… 各適量
(1mL=1cc)

作りかた

- 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]600W [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]600W [1分~1分20秒] 加熱します。



⚠ 注意

バターと水を加熱するとき飛び散ることがある。
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、飛び散りを防ぐために、小麦粉小さじ1をふり入れてから加熱します。
●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。

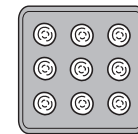
- 卵を½量加え、よく混ぜてもち状に練り上げます。



- 残りの卵を少しずつ加え、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の大きさに9個絞り出します。



- オープン** (1度押し) [予熱]180℃にして焼き時間 [35~40分] セットし、予熱をします。
- 予熱終了音が鳴ったら⑤を下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、仕上げに粉砂糖をふります。

カスタードクリーム

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ (発酵)	600W 4分30秒~6分	

材料(シュークリーム9個分)

牛乳 …… カップ1
④ 小麦粉(薄力粉) …… 大さじ1
コーンスターチ …… 大さじ1
砂糖 …… 40g
卵黄(ときほぐす) …… 2個分
⑤ バター …… 25g
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]600W [4~6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、冷めると固さができます。

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。
- 生地に霧を吹く予熱が終了するまでの間に、生地の表面の乾燥をふせぐために、霧を吹いておきます。
- 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。

アップルパイ



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巾のテープを8本切り取る。



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す。



⑦ 底全体にフォークで穴をあける。



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る。



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、黒皿にのせる。



⑩ **オーブン** (1度押し) **予熱** 200℃にして、焼き時間 **35~45分** セットし、スタートします。

⑪ 予熱終了音が鳴ったら、⑨ を下段に入れて焼きます。

アップルパイ

使用キー	加熱方法	付属品
オーブン (予熱あり)	予熱 約12分 200℃ 35~45分	下段

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る。

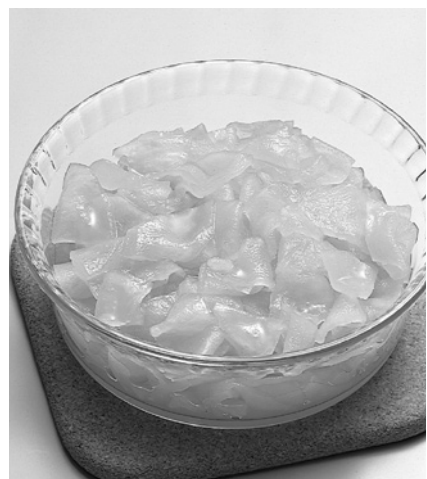
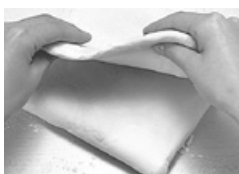


② バターの形が残っている状態でひとまとめにし、ラップで包み、冷蔵庫で約1時間休ませる。



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回くり返す。



りんごのプリザーブ

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ (発酵)	600W 9~10分 600W 7~8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
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、水気をきる。
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** 600W 9~10分 加熱する。
③ アクをとって混ぜ、再び **レンジ** 600W 7~8分 加熱する。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る。

(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。

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。

●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。

●焼きむら気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。

パン



バターロール (ロールパン)

使用キー	加熱方法	付属品
オーブン (予熱あり)	予熱 約9分 170℃ 16~22分	下段

材料(9個分)

小麦粉(強力粉)	200g
砂糖	大さじ2 1/2
塩	小さじ1/2 (約3g)
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)
ぬるま湯(約40℃)	20~40mL
卵(ときほぐす)	1/2個 (約25mL)
牛乳(室温にもどす)	70mL
バター(室温にもどす)	30g
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④とドライイーストをふるい入れ、⑤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。

② 生地がベトつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこねます。

③ 台にたたきつけてのぼしたり、半分折って押し戻しながら約15分こね、生地を丸めます。



④ バター(分量外)を薄くぬったボウルに入れ、霧を吹き、ラップをかたく絞ったぬれぶきんをかけます。角皿にのせて下段に入れ **オーブン** (2度押し) 40℃(発酵) 50~60分 発酵させます。

⑤ 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。



⑥ 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。



⑦ 生地をスケッパー(または包丁)で9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。



⑧ 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。

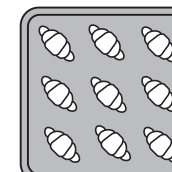


⑨ 丸めた生地をのし台に並べ、固く絞ったぬれぶきんをかけて生地の温度が下がらないようにして約20分休ませます。(ベンチタイム)

⑩ 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。



⑪ 三角形の底辺からクルクルと巻き、バター(分量外)を薄くぬった角皿に巻き終りを下にして並べます。



⑫ 生地に霧を吹き、下段に入れ **オーブン** (2度押し) 40℃(発酵) 25~40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。

⑬ **オーブン** (1度押し) **予熱** 170℃にして、焼き時間 **16~22分** セットし、スタートします。予熱終了音が鳴ったら⑫を下段に入れて焼きます。

(ひとくちメモ)

- 作りかた①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。

パン作りのコツ

●牛乳は室温にもどして冷蔵庫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、パンの底がこけてしまいます。

●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、使い分けます。基本の発酵温度は40℃です。

レンジの発酵でパン生地作り

生地はソフトな電波(高周波)を直接あてて加熱するので発酵時間が短縮され、手軽にパン作りが楽しめます。



かんたんパン (シンプルパン)

使用キー	加熱方法	付属品
	オープン	下段
12かんたんパン		

※ レンジ発酵のときテーブルプレートに置く

加熱時間の目安 約30分

材料(8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 90~100mL
 - バター 大さじ1(約13g)
- (1mL=1cc)

作りかた

- ① ポリ袋に④とドライイーストを入れて混ぜ合わせます。
- ② 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 ②を①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。
- ④ 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。



- ⑤ ④の生地を2~3cmの厚さに整え、テーブルプレート中央のせ **レンジ発酵** 8~12分 一次発酵させます。



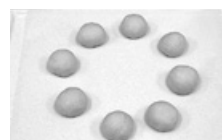
- ⑥ のし台に少し打ち粉(強力粉)をして、生地を袋から取り出します。
- ⑦ 生地を軽く押しして中のガスを抜き、スケッパーまたは包丁で8個(1個約33g)に切り分けます。



- ⑧ 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中央に寄せて(写真参照)並べます。



- ⑨ 生地に霧を吹き **レンジ発酵** 8~12分 二次発酵させます。



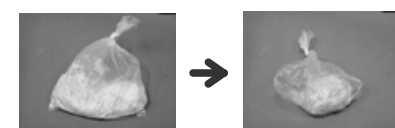
- ⑩ 発酵が終わったら、生地をのせたオープンシートの両端を引いてすべらせながら角皿に移し、下段に入れ **テリイ** 12かんたんパン で焼きます。

かんたんパンのコツ

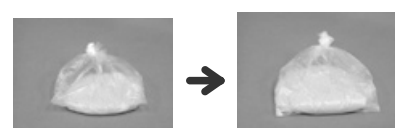
●1回の分量は
表示の分量です。手軽にかんたんに、短時間で作れる最適分量です。

●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。

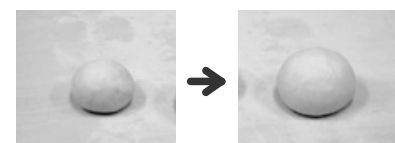
●こね上げの目安は
粉のかたまりがなくなり、粘り気が出て、ガムのように伸びるようになって、生地が袋から離れて1つになるのが目安です。



●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8~12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	13~20分	5~7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) **160℃** で焼きます。

かんたんパン生地を使って.....

使用キー	加熱方法	付属品
	オープン	下段
12かんたんパン		

※ レンジ発酵のときテーブルプレートに置く

加熱時間の目安 約30分



グラハムパン

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ひとつに丸めます。 **→ P.70**
- ② 丸めた生地を楕円形にのばし、タテ1/2を内側に折り込み、残った1/2を手前から折りたたみ、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 生地の中心に包丁かかみそりで切り目を1本入れます。
- ⑥ **かんたんパン** 作りかた⑩を参照して焼き上げます。 **→ P.70**



油で揚げない

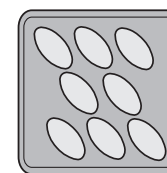
カレーパン

材料(8個分)

- かんたんパンの生地
(材料・作りかたは **→ P.70**) 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、オリーブ油大さじ1強で作る) 適量
- (作りかたは **→ P.53**)
- 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①~⑦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 **レンジ発酵** 8~12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。 **→ P.70**



かんたんあんパン

材料(8個分)

- かんたんパンの生地
(材料・作りかたは **→ P.70**) 1回分
- つぶあん 200g
- 桜の花の塩漬け 4個
- けしの実 適量
- (つやだし用卵)
- 卵 1/2個
- 塩 小さじ1/4

作りかた

- ① つぶあんは **レンジ500W** 1分30秒~2分 途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分して丸めておきます。
- ② 桜の花の塩漬けは水に30分~1時間つけて塩抜きをし、水気をきっておきます。
- ③ **かんたんパン** 作りかた①~⑦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。
- ④ 円形にのばし①のあんを包み、閉じ口をしっかりと止め、オープンシートを敷いたテーブルプレートに並べます。生地に霧を吹き **レンジ発酵** 8~12分 二次発酵させます。
- ⑤ 生地の表面を軽く押しして平らにし、表面につやだし用卵を薄く、ていねいにぬります。半分は中心を指でおしてヘソをつけ、上に桜の花をのせます。残り半分にはけしの実を散らします。
- ⑥ **かんたんパン** 作りかた⑩を参照して焼きます。 **→ P.70**

【ひとくちメモ】

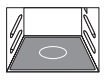
- つぶあんをうぐいす豆やクリームに替えてもよいでしょう。

ヨーグルト

レンジ 発酵でヨーグルト作り

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

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ (発酵)	レンジ発酵 150~180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(種菌)
(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600W 5~6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 ふたをしてレンジ発酵 仕上がり調節 やや弱 約90分 発酵させます。
- ⑤ 終了音が鳴ったら再びレンジ発酵 仕上がり調節 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。
- ⑥ 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。



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

仕上がり調節 弱

材料・作りかた

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発酵 仕上がり調節 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℃ぐらいい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。

アイデアメニュー

梅酒(果実酒)

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ (発酵)	600W 6~7分	

材料
青梅 …… 500g
ホワイトリカー …… カップ4½
グラニュー糖 …… 100~200g

作りかた

- ① きれいに洗って水気をふいた青梅、ホワイトリカー、グラニュー糖(好みで加減)を容器に入れ、おいをしてレンジ600W 6~7分加熱し、静かにかき混ぜて砂糖をとかし、冷まします。
- ② 清潔な容器に入れかえ、ふたをきっちりして保存します。1週間めくくらいで飲むことができます。

(ひとくちメモ)

• 同様に青梅の代わりに、レモン(5個・皮と白い部分を除いて輪切り)とレモンの皮(1個分)でレモン酒に。コーヒー豆(70粒)とオレンジまたはレモンの皮(1個分)でコーヒーリキュールが作れます。

いり卵

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ (発酵)	500W 40秒~1分	

材料(1個分)
卵 …… 1個
A 砂糖 …… 小さじ½
塩 …… 少々

作りかた

- ① 耐熱コップに卵を割り入れ、Aを加えてよくかき混ぜます。
- ② レンジ500W 40秒~1分加熱し、途中ふくらんできたなら手早くかき混ぜ、再び加熱します。



手作りもち

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ (発酵)	600W 3分~4分30秒	

材料(4人分)
もち米 …… カップ1(160g)
水 …… 80~90mL
(1mL=1cc)

作りかた

- ① もち米は洗って約1時間水(分量外)につけ、ざるにあげて水気をきります。
- ② 米と水を合わせ、約2分ミキサーにかけて米を砕きます。
- ③ ②を容器に入れ、おいをしてレンジ600W 3分~4分30秒加熱します。
- ④ 熱いうちに木しゃもじで練り混ぜます。
- ⑤ ひと口大にちぎり、あんや納豆などであえます。

(ひとくちメモ)

• 消費電力180W以上のミキサーをご使用ください。
• ミキサーには、もち米を一度に1カップ以上かけないでください。

豆もち

ミキサーにかけたあと、ゆでた大豆を加えて加熱する

レンジの便利な使いかた 豆腐の水きり 干しいたけのもどし



下ごしらえの豆腐の水きりがレンジならアツという間。一丁(約300g)を皿にのせ、おいをしないでレンジ600W 2~3分加熱し、ふきんなどで水気をふき取ります。
* 加熱しすぎると“ス”が入るので、加熱時間はひかえめに。

湯せん

お菓子やパン作りにとかしバター

バター(40g)を耐熱容器に入れレンジ200W 2~3分加熱します。トースト用のぬりバターにするときはレンジ100W 2~3分加熱してやわらかくします。

ケーキやアイスクリームにとかしチョコレート

チョコレート(50g)を細かく砕いて耐熱容器に入れ、途中かき混ぜながらレンジ200W 3~4分加熱します。

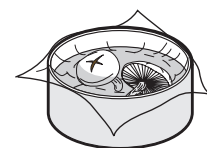
• バターやチョコレートはレンジ600Wやレンジ500Wで加熱すると、飛び散ったり、こげたりすることがあります。

あんみつなどのミツに黒砂糖

黒砂糖(90g)と水(カップ½)を容器に入れレンジ500W 2~3分加熱する。熱いうちにスプーンなどでかたまりをくずし、裏ごしします。

砂糖のかわりに はちみつ・水あめ

固まったはちみつ大さじ1(22g)を容器に入れ、レンジ200W 約30秒加熱してときます。小びんの場合はふたをとり、びんごと加熱してもよいでしょう。



干しいたけを急いでもどしたいとき、水でもどすより早くとても便利。容器に2~3枚とひたひたの水を入れて小皿からラップで落としふたをし、レンジ600W 1分~1分30秒で加熱します。

のみもの

牛乳のあたたため

使用キー	加熱方法	付属品
	レンジ	

加熱時間の目安 1杯(200mL) 約1分38秒
牛乳はマグカップやコップに入れて
のみもの 3牛乳 で分量をセットし
てあたためます。

【ひとくちメモ】
● 3牛乳 のコップ → P.22



ホットチョコレート

使用キー	加熱方法	付属品
	レンジ	

仕上がり調節 強
加熱時間の目安 約3分

材料
牛乳 カップ1
チョコレート(板チョコ) 30g
はちみつ 小さじ½

- 作りかた
- 牛乳はマグカップやコップに入れておきます。
 - 小さめの容器に板チョコを割り入れ、はちみつと①の牛乳大さじ2を加えてレンジ200W 2分~2分20秒加熱してとかし、よくかき混ぜます。
 - ②を①に加えよくかき混ぜてからのみもの 3牛乳 分量を1杯にセットして仕上がり調節 強 であたためてかき混ぜます。



お酒のあたたため

使用キー	加熱方法	付属品
	レンジ	

加熱時間の目安 (1本・180mL) 約1分

お酒はコップまたは徳利に入れてのみもの 4お酒 で分量をセットしてあたためます。

- 【ひとくちメモ】
- 徳利であたためるときは、くびれた部分より1cmほど下くらいまで入れます。
 - びん詰めのお酒は、栓を抜いてからあたためます。



お酒を上手にあたためるコツ

- 一度にあたためられる分量は1~4本です。
- テーブルプレートの中央に置いて加熱します。2本以上の場合は、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。
- 「あたたため」ではあつくならずすぎます。
- 仕上がりかぬるかったときはレンジ600Wで様子を見ながら加熱します。

インスタント食品

*パッケージに電子レンジでの使いかたが指示してあるときは、その指示を目安に加熱してください。
*加熱時間は、高周波出力600Wの目安時間です。(1mL=1cc)

種類	作りかたとコツ	加熱時間
ラーメン・ヌードルなど (発泡スチロールや袋入り)	カップまたは袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移します。水の量はめんが水面から出ないように400~500mLを入れて図のようにラップをします。 ● 調味料は食品メーカーの指示に従って加えます。 ● 容器は、めんが水面から出ない大きさのものを使います。 ● 加熱後、よくかき混ぜます。	カップめん(標準量) レンジ600W 4~5分 袋入りラーメン レンジ600W 6~7分
カレー・丼ものの具など (アルミパックのレトルト食品)	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、ラップまたはふたをします。 ● 加熱後、よくかき混ぜます。 ● おかゆなどは、加熱後しばらくおくとやわらかくなります。 ※いかやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげなどが入っているもの、カレーなどろみのあるものは、飛び散ることがあります。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後加えます。)	1あたため
ごはんものなど (真空パック食品)	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、よくほぐしてからラップまたはふたをします。 ● 加熱後、よくかき混ぜます。 ● パックのまま加熱するときは食品メーカーの指示に従い、穴をあけたり一部シールをはがしたりしてから、加熱室のテーブルプレートの中央に置いて、手動調理で加熱します。 ● 加熱時間は、食品メーカーの指示時間を目安にして様子を見ながら加熱します。 ● 市販のおにぎりをあたためるとき → P.22	1あたため

保証とアフターサービス (必ずお読みください)

★本体内部には高圧配線がしてありますので、ご家庭での修理はおやめください。

保証書 (別添)

保証書は、「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みの後、大切に保存してください。

- 保証期間は、お買い上げの日から1年です。ただし、マグネトロンについては2年です。

補修用性能部品の保有期間

当社はこのオープンレンジの補修用性能部品を、製造打ち切り後8年保有しています。補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

修理を依頼されるときは 出張修理

→ P.39~41 に従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用を中止し、差込プラグを抜いてから、お買い上げの販売店にご相談ください。

■連絡していただきたい内容

品名	日立オープンレンジ
形名	(銘板に書いてあります)
お買い上げ日	年 月 日
故障の状況	(できるだけ具体的に)
ご住所	(付近の目印等も併せてお知らせください)
お名前	
電話番号	
訪問ご希望日	

※銘板は本体右側面にあります。

■保証期間中は

修理に際しましては保証書をご提示ください。保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。

■保証期間が過ぎているときは

修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

「ご相談窓口」

(家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示)

日立家電品についてのご相談や修理はお買い上げの販売店へ

なお、転居されたり、贈物でいただいたものの修理などで、ご不明な点は下記窓口にご相談ください。

修理などアフターサービスに関するご相談は

TEL 0120-3121-68
FAX 0120-3121-87
(受付時間)365日/9:00~19:00

商品情報やお取り扱いについてのご相談は

TEL 0120-3121-11
FAX 0120-3121-34
(受付時間)9:00~17:30(月~土)、9:00~17:00(日・祝日)
年末年始は休ませていただきます。
携帯電話、PHSからもご利用できます。

- お客様が弊社にお電話でご連絡いただいた場合には、正確にご回答するために、通話内容を記録(録音など)させていただくことがあります。
- ご相談、ご依頼いただいた内容によっては弊社のグループ会社に個人情報を提供し対応させていただくことがあります。
- 出張修理のご依頼をいただいたお客様へ、アフターサービスに関するアンケートハガキを送付させていただきます。

ご転居されるときは

ご転居によりお買い上げの販売店のアフターサービスを受けられなくなる場合は、前もって販売店にご相談ください。ご転居先での日立の家電品取扱店を紹介させていただきます。

- このオープンレンジは、電源周波数が50Hz・60Hzどちらの地域でもご使用になれます。(部品交換の必要はありません。)
- ご転居されたり、移動したりした場合には、販売店または電気工事店に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからご使用ください。 → P.7

ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談並びにご不明な点は、お買い上げの販売店または、「ご相談窓口」(下記)にお問い合わせください。

修理料金のしくみ

修理料金=技術料+部品代+出張料です。

技術料	診断、部品交換、調整、修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器などの設備費、一般管理費等が含まれます。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材等を含む場合もあります。
出張料	商品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途、駐車料金をいただく場合があります。

仕 様	
電 源	交流100V、50Hz-60Hz共用
電 子 レンジ	消 費 電 力 1,450W
	高 周 波 出 力 1,000W、600W、500W、200W相当、100W相当
	発 信 周 波 数 2,450MHz
グ リ ル	消費電力1,330W (ヒーター1,280W)
オ ー プ ン	消費電力1,330W (ヒーター1,280W)
温 度 調 節 範 囲	発酵、100~210℃、250℃ 250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。
外 形 寸 法	幅483×奥行376×高さ330mm
加 熱 室 有 効 寸 法	幅295×奥行316×高さ220mm
質 量 (重 量)	約13kg
消費電力量の目安	
区 分 名	D
電子レンジ機能の年間消費電力量	59.1kWh/年
オープン機能の年間消費電力量	19.0kWh/年
年間待機時消費電力量	0kWh/年
年 間 消 費 電 力 量	78.1kWh/年

※この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では使用できません。


また、アフターサービスもできません。

※高周波出力1,000Wは短時間高出力機能(最大3分間)です。この機能はオート調理のあたためなどの限定したメニューにのみ働きます。

※コンセントに差込プラグを差した状態で、表示部が消灯しているときの消費電力は「0」Wです。(表示部「0」表示時約2W)

※年間消費電力量(kWh/年)は省エネ法・特定機器「電子レンジ」測定方法による数値です。区分名も同法に基づいています。

※実際お使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量によって変化します。

	このマークは、特定の化学物質(鉛・水銀・カドミウム・六価クロム・PBB(ポリブロモビフェニル)・PBDE(ポリブロモジフェニルエーテル))の含有率が基準値以下であることを示しています。(規定の除外項目を除く)	JIS C 0950
詳しい環境情報は、当社のホームページでご覧いただけます。 http://www.hitachi-ap.co.jp/company/environment/kankyo/		


お客様メモ

後日のために記入しておいてください。

サービスを依頼されるとき、お役に立ちます。

購入店名 電話 () -

ご購入年月日 年 月 日

 <p>愛情点検</p>	<p>●長年ご使用のオープンレンジの点検を!</p> <p>ご使用の際このようなことはありませんか</p> <ul style="list-style-type: none"> ●電源コードや差込プラグが異常に熱くなる。 ●スタートキーを押しても食品が加熱されない。 ●自動的に切れないときがある。 ●こげ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や火花(スパーク)が出る。 ●オープンレンジにさわるとビリビリと電気を感じることもある。 ●その他の異常や故障がある。 	<p>●オープンレンジの補修用性能部品の保有期間は製造打ち切り後8年です。</p> <p>お願い</p> <p>故障や事故防止のため、コンセントから差込プラグを抜いて販売店にご連絡ください。点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。</p>
	<p>このオープンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。</p>	

 日立アプライアンス株式会社

〒105-8410 東京都港区西新橋2-15-12 電話(03)3502-2111