

# 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
手動調理 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  
 インスタントコーヒー ..... 大さじ2  
 ② 砂糖 ..... 60g  
 水 ..... カップ2  
 ホイップクリーム ..... 少々

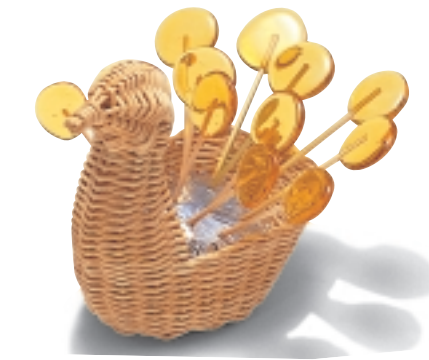


**作りかた**  
 ① 粉ゼラチンは水を加えてしとらせておく。  
 ② 容器に①と②を合わせて入れ、水を半量加えながらよく混ぜ、レンジ700W約1分30秒加熱する。  
 ③ 残りの水を加えて混ぜ、水でぬらした型に流し入れて冷蔵庫で冷やし固め、食べるときにホイップクリームを飾る。

**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)に代える。

**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る。

**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る。



## ベっこうあめ

使用キー	加熱方法	付属品
手動調理 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る。  
 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、楊枝をつける。冷めたらアルミホイルからはがして取る。

## 切りもち・市販のパックもち

使用キー	加熱方法	付属品
手動調理 レンジ	700W 30~50秒	

※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700W 30~40秒加熱する。

**【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700W 40~50秒加熱する。すぐにのりを巻く。



## 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る。レンジ700W 40~50秒加熱し、ふくらんだもちの上にひと口大に丸めたあんとお好みのフルーツ(いちご・甘栗など)をのせて包み込む。

### もちをやわらかくするコツ

パックや包装はずし、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。

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。



## チョコまんじゅう

使用キー	加熱方法	付属品
手動調理 スチームオープン (予熱無・1段)	180℃ 20~22分	中段 

**材料(12個分)**  
 ① 卵 ..... 1個  
 ② 砂糖 ..... 20g  
 はちみつ ..... 10g  
 チョコレート ..... 15g  
 ③ 重そう ..... 小さじ½  
 ④ 水 ..... 小さじ1  
 小麦粉(薄力粉) ..... 100g  
 ココア ..... 8g  
 白あん(12等分する) ..... 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る。  
 ② 白あんを12等分(1個・25g)して丸めておく。  
 ③ 容器に①を入れ、泡立て器ですり混ぜ、レンジ500W約30秒加熱する。  
 ④ 別の容器にチョコレートを入れ、レンジ200W約1分で溶かし、③にはちみつと合わせて加える。  
 ⑤ 冷めたら水で溶いた重そうを入れ、ふるった小麦粉、ココアを加え、木しゃもじで混ぜる。  
 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等分する。  
 ⑦ 手粉をつけて生地を丸くのぼし白あんを包み、上に砕いたアーモンドを飾りつける。  
 ⑧ 黒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、スチームオープン 予熱無 1段 180℃ 20~22分 焼く。

## みつまんじゅう

使用キー	加熱方法	付属品
手動調理 スチームオープン (予熱無・1段)	180℃ 20~22分	中段 

**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1½  
 ③ 重そう ..... 小さじ½  
 ④ 水 ..... 小さじ1  
 小麦粉(薄力粉) ..... 120g  
 あん(12等分する) ..... 300g

**作りかた**  
 ① 給水タンクの満水ラインまで水を入れる。  
 ② 容器に①を入れ、泡立て器ですり混ぜ、レンジ500W約30秒加熱する。  
 ③ バターをレンジ200W約1分加熱して溶かす。  
 ④ ②に③とはちみつ、生クリームを入れ、冷ましておく。  
 ⑤ ④が冷めてから水で溶いた重そうを入れ、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る。のし台に打ち粉をたっぷりふり、生地を取り出す。  
 ⑥ 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、12等分し、あんを包む。  
 ⑦ 手粉をつけ、生地であんを包む。  
 ⑧ 黒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、スチームオープン 予熱無 1段 180℃ 20~22分 焼く。

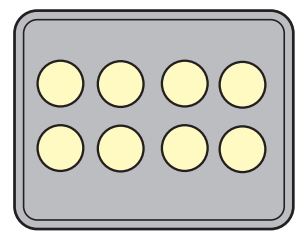


## 蒸しパン

使用キー	加熱方法	付属品
手動調理 ナノスチームオープン (予熱無)	110℃ 32~38分	中段 

**材料(直径約8cmのアルミカップ8個分)**  
 卵(ときほぐす) ..... 1個  
 砂糖 ..... 50g  
 サラダ油 ..... 大さじ1  
 牛乳 ..... 75mL  
 小麦粉(薄力粉) ..... 100g  
 ① ベーキングパウダー ..... 小さじ1弱(3g)  
 レーズン(ラム酒につけておく) ..... 20g  
 (1mL=1cc)

**作りかた**  
 ① 給水タンクの満水ラインまで水を入れる。  
 ② ボウルに卵を入れ、砂糖を加えてハンドミキサーで混ぜる。  
 ③ ②にサラダ油、牛乳を順に加えて混ぜ合わせる。①をふるい入れ、ダマが残らないようにさっくりと木しゃもじで混ぜ合わせ、アルミカップに8等分に分け入れ、レーズンをのせる。  
 ④ 黒皿に③を図の様に並べ、中段に入れ、ナノスチームオープン 予熱無 110℃ 32~38分 様子を見ながら焼く。







## ヘルシー焼きメレンゲ

使用キー	加熱方法	付属品
 オープン (予熱有・1段)	予熱 約4分 100℃ 70~80分	下段 

### 材料(6個分)

卵白 …… 1個分  
 グラニュー糖 …… 50g  
 ④ クルミ(粗く砕いておく) …… 20g  
 ④ 黒すりゴマ …… 大さじ1(約5g)

### 作りかた

- ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーでグラニュー糖を加えながら、ツノが立つまで泡立てる。
- ①に④を加えて、軽く混ぜ合わせる。
- オープンシートを敷いた黒皿に、②を6等分し、4~5cm長さにして置き、スプーン等でツノを立たせるように形を作る。
- テーブルプレートを取り外し **オープン** **予熱有** **1段** **100℃** にして、焼き時間 **70~80分** セットし、スタートする。
- 予熱終了音が鳴ったら③を**下段**に入れて焼く。焼き上がったまま加熱室に、10~20分おいて乾燥させる。

### 【ひとくちメモ】

- シャコ貝や岩をイメージさせるかわいいお菓子を“ロカイユ”として販売されているものがあります。
- 油脂分を使わないので低カロリー、混ぜ込む食材を選べばヘルシー効果があります。



## スイートポテト

使用キー	加熱方法	付属品
 オープン (予熱有・1段)	予熱 約12分 200℃ 15~20分	中段 

### 材料(12個分)

さつまいも …… 大2本(約600g)  
 ④ バター …… 30g  
 ④ 砂糖 …… 70g  
 ④ 卵黄 …… 1½個分  
 ④ バニラエッセンス …… 少々  
 牛乳 …… 50~70mL  
 つや出し用卵  
 卵黄 …… ½個分  
 みりん …… 小さじ½

### 作りかた

- さつまいもは丸のままラップで包み、**6根菜**仕上がり調節 **やや弱** で加熱し、皮をむいて熱いうちに裏ごしする。
- 容器に①と④を入れて全体を軽く混ぜ **レンジ** **700W** **約2分** 加熱する。
- ②に③と牛乳を加え、木しゃもじでなめらかになるまでよく練り混ぜる。
- ③を12等分してさつまいもの形にし、表面につや出し用卵をぬり、オープンシートを敷いた黒皿に並べる。
- テーブルプレートを取り外し **オープン** **予熱有** **1段** **200℃** にして、焼き時間 **15~20分** セットし、スタートする。
- 予熱終了音が鳴ったら④を**中段**に入れて焼く。



## 焼きりんご

使用キー	加熱方法	付属品
 オープン (予熱無・1段)	180℃ 50~60分	下段 

### 材料(4個分)

りんご(紅玉) …… 4個  
 砂糖 …… 60g  
 ④ バター …… 40g  
 シナモン …… 少々  
 ホイップクリーム …… 適量

### 作りかた

- りんごは洗ってから底を抜かないようにして芯をくり抜く。
- ④を合わせてよく練り混ぜ、りんごの穴に等分して詰め、浅めの耐熱容器に並べる。
- テーブルプレートを取り外し②を黒皿にのせ**下段**に入れ **オープン** **予熱無** **1段** **180℃** **50~60分** 焼く。
- 冷めてからホイップクリームを飾る。

## りんごのコンポート



使用キー	加熱方法	付属品
 レンジ	700W 6~8分 500W 約1分30秒	

### 材料・作りかた

- りんご(紅玉・2個)は皮をむき、芯をくり抜いてヨコ半分に切り、塩水につけてからサッと洗う。
- 深めの皿に並べて砂糖(50g)、レモン汁(大さじ2)をふりかけてラップをして **レンジ** **700W** **6~8分** 加熱し、そのまま冷ます。
- りんごの煮汁と赤ワイン(大さじ2)をあわせて **レンジ** **500W** **約1分30秒** 加熱して②のりんごに敷く。

## クッキー

使用キー	加熱方法	付属品
 オープン (予熱有・1段/2段)	予熱 約9分 170℃ 18~24分	中・下段 

## 型抜きクッキー

### 材料(黒皿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½量にする。)

### 作りかた

- 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、さらによく混ぜる。
- 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る。
- 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る。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵庫で約1時間休ませる。
- 生地をラップの間にはさみ、めん棒で5mmの厚さにのぼす。



- 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黒皿2枚に並べる。



- テーブルプレートを取り外し、**オープン** **予熱有** **2段** **170℃** にして、焼き時間 **18~24分** セットし、スタートする。
- 予熱終了音が鳴ったら⑤を**中段と下段**に入れて焼く。  
 (1段のときは **オープン** **予熱有** **1段** で予熱をしてから**中段** に入れ、13~17分焼く)



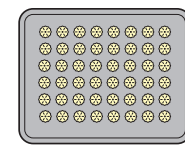
## 絞り出しクッキー

### 材料(黒皿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) …… 大1½個(約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½量にする。)

### 作りかた

- 型抜きクッキー作りかた①~③の要領で作るが、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れる。
- アルミホイルを敷いた黒皿2枚に①を絞り出し、上にドライフルーツを飾る。
- 型抜きクッキー作りかた⑥・⑦を参照して焼く。



## アーモンドクッキー

### 材料(黒皿2枚・96個分)

④ 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½量にする。)

### 作りかた

- 型抜きクッキー作りかた①~③の要領で作るが、バ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を合わせてふるい入れて混ぜる。
- アルミホイルを敷いた黒皿2枚に①をスプーンで落とししておく。
- 型抜きクッキー作りかた⑥・⑦を参照して焼く。

### ピーナッツクッキー

スライスアーモンドのかわりに粗くきざんだピーナッツ(120g)を加えて、型抜きクッキーを参照して焼く。

## 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、口当りが悪くなります。
- 生地のおおきさや厚みはそろえて  
おおきさや厚みが違つと、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つるので、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5~6分で黒皿の上下を入れ替えてさらに焼きます。





## 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
オート調理 18スポンジケーキ	スチーム オープン	下段

加熱時間の目安 約45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

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- 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く。④を合わせ **レンジ** [200W] [1~2分] 加熱して溶かす。(直径18cmの場合、その他は右表を参照する。)
- 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る。(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)

スチーム + オープン だから  
ふっくらやわらかく焼き上がります。

## ケーキのコツ

●直径15~21cmのケーキが作れます。

材料	大きさ	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1/2	小さじ2	大さじ1
作りかた	②	約1分	約1分30秒	約2分
	⑥	18スポンジケーキ 仕上がり調節		
		やや弱	中	やや強
加熱時間の目安		約42分	約45分	約50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

オープン 予熱無 1段 160℃ 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。



## チーズケーキ

使用キー	加熱方法	付属品
オート調理 18スポンジケーキ	スチーム オープン	下段

加熱時間の目安 約45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る。
- 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く。
- 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る。
- 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 1/2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る。
- 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、さっくりと混ぜる。
- ⑤を型に入れ、型を軽く落として表面を平らにし、黒血にのせて **下段** に入れ **18スポンジケーキ** で焼く。あら熱がとれたら型に入れたまま冷蔵庫で冷やして、型からはずす。



## スフレチーズケーキ

使用キー	加熱方法	付属品
手動調理 オープン (予熱有・1段)	予熱 約7分 150℃ 48~54分	下段

### 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.....150g  
 バター.....30g  
 砂糖.....90g  
 卵黄.....3個分  
 生クリーム(室温にもどす).....100mL  
 牛乳.....50mL  
 レモン汁.....大さじ1  
 ブランデー.....大さじ1  
 コーンスターチ(ふるう).....40g  
 卵白.....5個分  
 (1mL=1cc)

### 作りかた

- 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く。内側にはふちまでたっぷりバター(分量外)をぬり、硫酸紙は敷かない。
- 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る。
- 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る。
- ③に生クリーム、牛乳、レモン汁、ブランデーを順に加え、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マにならないように混ぜる。
- 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てる。

⑥④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る。

⑦⑥を型に入れ、軽くたたいて空気を抜く。

⑧テーブルプレートを取り外し、**オープン** 予熱有 [1段] [150℃] にして、焼き時間 [48~54分] セットしスタートする。

⑨予熱終了音が鳴ったら、黒血にペーパータオル2枚を敷き、⑦をのせ、熱湯(カップ2・分量外)を黒血に注ぎ、**下段** に入れて焼く。

⑩焼き上がったら、型とケーキの間にナイフを入れ、すき間を作る。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す。

### 【ひとくちメモ】

- 裏ごししたあんずジャム(大さじ1)とブランデー(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。





## シフォンケーキ (プレーン)

使用キー	加熱方法	付属品
オート調理 19シフォンケーキ	スチーム オープン	下段

加熱時間の目安 約53分

### 材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)

① 小麦粉(薄力粉) …… 100g	② 小麦粉(薄力粉) …… 120g
③ ベーキングパウダー …… 小さじ½	④ ベーキングパウダー …… 小さじ½
卵黄 …… 4個分	卵黄 …… 5個分
卵白 …… 5個分	卵白 …… 6個分
塩 …… ひとつまみ	塩 …… ひとつまみ
砂糖 …… 100g	砂糖 …… 100g
水 …… 70mL	水 …… 110mL
⑤ レモン汁 …… 大さじ1	⑥ レモン汁 …… 大さじ1
⑦ レモンの皮(すりおろす) …… 1個分	⑧ レモンの皮(すりおろす) …… 1個分
サラダ油 …… 60mL	サラダ油 …… 60mL

(1mL=1cc)

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- ② 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を順に加えて混ぜる。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜて⑥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る。
- ③ 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る。
- ④ ②に③の½量を加え、木しゃもじでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高め位置から型に流し入れ、型を軽く落として泡を抜き、黒皿にのせる。

⑤ ④を下段に入れ 19シフォンケーキで焼く。

⑥ 焼き上がった後、すぐに型を逆さにし、完全に冷ます。

⑦ 冷めたら、パレットナイフなどを型と生地間に深く差し込み、上下に動かしながら、側面をはがす。

⑧ 中央部もナイフを入れて同じように生地をはがす。ひっくり返して底にナイフを差し込み、底をこするようにして、ゆっくりと型からはがす。

### 【ひとくちメモ】

- 卵黄と卵白を同量(卵5個)にしてもほぼ同様に焼けますが、ケーキの上部に焼きづまりが多少出ます。また、卵黄が多く入っている分、断面の焼き色が黄色っぽく、スポンジケーキに近い仕上がりになります。
- 余った卵黄を使って、カスタードクリーム等を作ってもよいでしょう。
- 油は、綿実、コーン、紅花、ひまわりなどの原料で作られたサラダ油なら、何を使ってもよいでしょう。オリーブ油でもかまいません。

## シフォンケーキのコツ

●直径17~20cmのケーキが作れます。

材料	直径17cm	直径20cm
小麦粉(薄力粉)	60g	100g
ベーキングパウダー	小さじ¼	小さじ½
卵黄	3個分	4個分
卵白	3個分	5個分
塩	少々	ひとつまみ
砂糖	60g	100g
水	40mL	70mL
レモン汁	大さじ¾	大さじ1
レモンの皮	¾個分	1個分
サラダ油	30mL	60mL
作りかた	19シフォンケーキ	
	仕上がり調節	
	弱	中
加熱時間の目安	約43分	約53分

(1mL=1cc)

### ●卵黄生地の固さは

さらさらし過ぎず、ぽってりし過ぎず、ホットケーキとクレープの間位が最適です。

### ●卵は、新鮮な冷えたものを

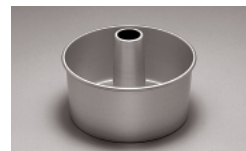
卵白は10℃が一番泡立ちが良くしつかりしたメレンゲが作れます。冷蔵庫で冷えたものを使いましょう。

### ●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が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。紙製のものを使うと、加熱時間が短くなり、オート調理ではうまく焼けません。



### ●型は完全に冷ましてから

取り出してください。冷めないうちに取り出すと、しぼんでしまいます。

●卵黄生地に卵白生地を混ぜる時は強く混ぜ過ぎないようにしましょう。あまり強く混ぜると、泡が消えてしまい、シフォンケーキがふくらまなくなります。

## シフォンケーキいろいろ

使用キー	加熱方法	付属品
オート調理 19シフォンケーキ	スチーム オープン	下段

加熱時間の目安 約54分



## ココアシフォンケーキ

### 材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)

① 小麦粉(薄力粉) …… 100g	② 小麦粉(薄力粉) …… 120g
③ ココア …… 20g	④ ベーキングパウダー …… 小さじ½
卵黄 …… 5個分	卵黄 …… 5個分
卵白 …… 6個分	卵白 …… 6個分
塩 …… ひとつまみ	塩 …… ひとつまみ
砂糖 …… 100g	砂糖 …… 100g
水 …… 100mL	水 …… 110mL
サラダ油 …… 60mL	サラダ油 …… 60mL

(1mL=1cc)

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- ② ①を合わせてふるっておく。
- ③ プレーンの作りかた②~④の要領で作り、②で③の代わりに水を入れ、④をふるい入れる。
- ④ 後は、プレーンの作りかたと同様に生地を作り 19シフォンケーキで焼く。

### 【ひとくちメモ】

- ココアの量は、好みで加減してください。



## 抹茶とレーズンのシフォンケーキ

### 材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)

① 小麦粉(薄力粉) …… 120g	② 小麦粉(薄力粉) …… 120g
③ 抹茶 …… 10g	④ ベーキングパウダー …… 小さじ½
卵黄 …… 5個分	卵黄 …… 5個分
卵白 …… 6個分	卵白 …… 6個分
塩 …… ひとつまみ	塩 …… ひとつまみ
砂糖 …… 100g	砂糖 …… 100g
水 …… 110mL	水 …… 110mL
サラダ油 …… 60mL	サラダ油 …… 60mL
レーズン …… 80g	レーズン …… 80g

(1mL=1cc)

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- ② ①を合わせてふるっておく。
- ③ プレーンの作りかた②~④の要領で作り、②で③の代わりに水を入れ、④をふるい入れる。
- ④ プレーンの作りかた④の要領で生地を作り、最後にレーズンをパラパラと入れ、軽くゴムべらで混ぜ合わせる。
- ⑤ 後は、プレーンの作りかたと同様に生地を作り 19シフォンケーキで焼く。

### 【ひとくちメモ】

- レーズンを混ぜるときは、生地の泡をつぶさないよう、ていねいに混ぜましょう。

## 抹茶と小豆のシフォンケーキ

レーズンの代わりに甘納豆(小豆)を加える。



## カプチーノシフォンケーキ

### 材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)

① 小麦粉(薄力粉) …… 120g	② 小麦粉(薄力粉) …… 120g
③ ベーキングパウダー …… 小さじ½	④ ベーキングパウダー …… 小さじ½
卵黄 …… 5個分	卵黄 …… 5個分
卵白 …… 6個分	卵白 …… 6個分
塩 …… ひとつまみ	塩 …… ひとつまみ
砂糖 …… 120g	砂糖 …… 120g
⑤ ぬるま湯 …… 100mL	⑥ ぬるま湯 …… 100mL
⑦ インスタントコーヒー …… 大さじ2½	⑧ インスタントコーヒー …… 大さじ2½
サラダ油 …… 60mL	サラダ油 …… 60mL
シナモンパウダー …… 小さじ1	シナモンパウダー …… 小さじ1

(1mL=1cc)

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- ② プレーンの作りかた②~④の要領で作り、②でレモン水の代わりにインスタントコーヒーをぬるま湯で溶いた⑥を入れる。
- ③ プレーンの作りかた②の要領で粉を混ぜた後に、シナモンパウダーを加えて混ぜる。
- ④ 後は、プレーンの作りかたと同様に生地を作り 19シフォンケーキで焼く。

### 【ひとくちメモ】

- シナモンパウダーの量は、好みで加減してください。





## ロールケーキ (プレーン)

使用キー	加熱方法	付属品
手動調理 オープン <small>(予熱有・1段/2段)</small>	予熱 約8分 160℃ 14~18分	中段 

### 材料(黒血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1強(約15g)  
 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

- 黒血に薄くバター(分量外)をぬり、硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷く。
- ④を合わせ **レンジ** [200W] 1~2分加熱し、溶かす。(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る。
- 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る。
- テーブルプレートを取り外し **オープン** [予熱有] [1段] [160℃] にして、焼き時間 [14~18分] セットし、スタートする。
- 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** に入れて焼く。

(2段のときは黒血を **中段** と **下段** に入れ予熱をしてから22~28分焼く、途中残り時間10~12分で黒血の **中段** と **下段** を入れ替えて、さらに焼く。)

- 焼き上がったらふきんの上に黒血を返し、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る。
- 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る。

### モカロールケーキ

作りかた④で、コーヒー液(インスタントコーヒー大さじ1弱を湯小さじ1でとく)を加える。

### 抹茶ロールケーキ

作りかた④で、抹茶液(抹茶大さじ½を水大さじ½でとく)を加える。

### 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 **→P.104** "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ってます。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。

#### ●紙をはがすときは

熱いうちにサッと霧を吹くか、ぬれふきんで濡らせ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

使用キー	加熱方法	付属品
手動調理 オープン <small>(予熱有・1段/2段)</small>	予熱 約8分 160℃ 23~28分	下段 

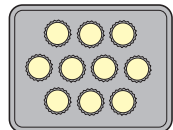
### 材料(直径8cmの金属製マドレーヌ型10個分)

小麦粉(薄力粉)..... 100g  
 砂糖..... 100g  
 バター..... 100g  
 卵(ときほぐす)..... 2½個  
 ④ レモン汁..... 大さじ½  
 ④ 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)をぬって型紙を敷く。
- バターは容器に入れ **レンジ** [200W] [3~4分] 加熱する。(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てる。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る。
- ③を型に分け入れ、黒血に並べる。



- テーブルプレートを取り外し、**オープン** [予熱有] [1段] [160℃] にして、焼き時間 [23~28分] セットし、スタートする。
- 予熱終了音が鳴ったら④を **下段** に入れて焼く。

(2段のときは黒血を **中段** と **下段** に入れ、予熱をしてから28~32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(プレーン)

使用キー	加熱方法	付属品
手動調理 オープン <small>(予熱有・1段)</small>	予熱 約8分 160℃ 44~50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

- 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷く。
- 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る。
- 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る。④を合わせてふるい入れ、練らないようにして混ぜる。
- 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、黒血に図のようにのせる。
- テーブルプレートを取り外し **オープン** [予熱有] [1段] [160℃] にして、焼き時間 [44~50分] セットしてスタートする。
- 予熱終了音が鳴ったら④を **下段** に入れて焼く。

### 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。

### チョコバナナケーキ

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)を加える。

### りんごケーキ

作りかた③で粉を加えてからりんごのすりばい(約60g) **→P.113** を加える。

### カラメルケーキ

作りかた③で粉を加えてからプリン **→P.113** を参照して作ったカラメルソースを混ぜ込む。

### マーブルケーキ

カラメルソースをさっと混ぜ、マーブル状にして焼く。

### 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。



## ボーロ

使用キー	加熱方法	付属品
手動調理 オープン <small>(予熱有・1段)</small>	予熱 約9分 170℃ 18~22分	中段 

### 材料(16個分)

小麦粉(薄力粉)..... 220g  
 バター(室温にもどす)..... 60g  
 砂糖..... 100g  
 サラダ油..... 大さじ5½  
 卵白..... 少々  
 アーモンドスライス..... 適量  
 ④ 粉砂糖..... 少々  
 ④ シナモン..... 少々

### 作りかた

- ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで泡立て器で白っぽくなるまで練り、砂糖を2~3回に分けて加えよく混ぜる。
- サラダ油を少しずつ加え、そのつとよく混ぜて小麦粉をふるい入れる。木しゃもじで練らないように粉気がなくなるまで混ぜる。
- 生地を16等分し、平たく丸めて中央を軽くくぼませる。
- オープンシートを敷いた黒血に③を並べ、卵白をはけでぬってスライスアーモンドを2~3枚ずつのせてはりつける。
- テーブルプレートを取り外し、**オープン** [予熱有] [1段] [170℃] にして、焼き時間 [18~22分] セットし、スタートする。
- 予熱終了音が鳴ったら④を **中段** に入れて焼く。
- 焼き上がったら熱いうちに④を合わせてふりかける。



# シュークリーム

スチーム + オープン 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。

使用キー	加熱方法	付属品
オート調理 20シュー (予熱有)	予熱 約17分 スチーム オープン	中段 

加熱時間の目安 約28分

## シュークリーム

### 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(→P.111) ..... 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る。
- 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** 加熱する。
- 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** 加熱する。



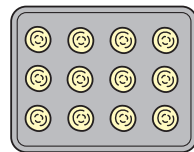
- 卵を1/3量加え、よく混ぜてもち状に練り上げる。



- 残りの卵を少しずつ加えてよく練る。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る。



- 直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒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個絞り出す。



- 20シュー** にしてスタートし、予熱をする。

- 予熱終了音が鳴ったら⑥を **中段** に入れて焼く。
- 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、仕上げに粉糖をふる。

## エクレア

仕上げ調節 やや弱

加熱時間の目安 約26分

### 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、黒皿に7~8cmの棒状に9個絞り出し **20シュー** 仕上げ調節 **やや弱** で焼く。  
 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 **→P.123** を参照して作ったかかしチョコレートをぬる。



## プチシュー

仕上げ調節 弱

加熱時間の目安 約23分

### 作りかた

シュークリームを参照して生地を作り、黒皿に直径1.5cmの山を絞る。  
**20シュー** 仕上げ調節 **弱** で焼く。  
 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る。

## リングシュー

仕上げ調節 やや弱

加熱時間の目安 約26分

### 作りかた

シュークリームを参照して生地を作り、黒皿に直径5cmくらいのリング状に7個絞る。  
**20シュー** 仕上げ調節 **やや弱** で焼く。  
 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る。

## 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**  
生地が冷めてく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。
  - **20シュー** では2段調理はできません
  - **2段で焼くときは手動調理で**
    - 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。
- スチーム オープン** **予熱有** **2段** **210℃** で予熱をしてから、**中段** と **下段** に入れ **36~40分** 焼きます。

# パリブレスト

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、黒皿に直径20cmのリング状に絞り出し **20シュー** で焼く。ホイップクリームや好みのフルーツで飾る。

# プチシューサラダ

仕上げ調節 やや弱

加熱時間の目安 約26分

### 作りかた

シュークリームを参照して生地を作り、黒皿に直径2~2.5cmの山を絞り出し **20シュー** 仕上げ調節 **やや弱** で焼く。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る。



# カスタードクリーム

使用キー	加熱方法	付属品
手動調理 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  
 ⑥ 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る。
- 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する。手早く⑥を加えて混ぜ、冷ます。

### 【ひとくちメモ】

- 加熱直後はやわらかめでも、冷めると固さがでてきます。

## 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入れて、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。





## アップルパイ

使用キー	加熱方法	付属品
手動調理 オープン (予熱有・2段)	予熱 約15分 220℃ 34~40分	中段 

※強火にするため(2段設定)で焼きます。

### 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ぼす。

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ぼし、これを2~3回くり返す。



⑤ 3mm厚さの25×40cmの長方形にのぼ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 テーブルプレートを取り外し、**オープン** 予熱有 **2段** **220℃** にして、焼き時間 **34~40分** セットし、スタートする。

⑪ 予熱終了音が鳴ったら⑨を**中段**に入れて焼く。

## 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。

## アップルパイの残った生地を使って



## スティックパイ

使用キー	加熱方法	付属品
手動調理 オープン (予熱有・1段)	予熱 約10分 180℃ 18~20分	中段 

### 材料

アップルパイの残った生地または冷凍パイシート(10~15分間室温で解凍する)	200g
シナモンシュガー	適量

### 作りかた

① 軽く打ち粉をしたのし台にのせ、めん棒で3mmの厚さにのぼし、たんざくに切って、ねじる。

② 黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、①を並べる。

③ テーブルプレートを取り外し、**オープン** 予熱有 **1段** **180℃** にして、焼き時間 **18~20分** セットしスタートする。

④ 予熱終了音が鳴ったら②を**中段**に入れて焼く。熱いうちにシナモンシュガーをかける。

### 【ひとくちメモ】

- シナモンシュガーは作りかた①でふりかけてから、焼いてもよいでしょう。
- アップルパイ生地の残りも同様にして作れます。

●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枚ずつ重ねてのぼし、型に敷く分とテープを取る分です。

●焼きむら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。



## りんごのプリザーブ

使用キー	加熱方法	付属品
手動調理 レンジ	700W 8~10分 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
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厚さのいちよう切りにし、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** **700W** **8~10分** 加熱する。

③ アクをとって混ぜ、再び**レンジ** **700W** **6~8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。

## いちごジャム

いちご(300g)に、砂糖(150~200g)、レモン汁(大さじ1)、サラダ油(1~3滴)を大きめの耐熱性容器に入れ、**りんごのプリザーブ**を参照して加熱する。

## プリン



## プリン

使用キー	加熱方法	付属品
手動調理 ナノスチーム オープン (予熱無)	120℃ 32~40分	中段 

### 材料(直径6cm、高さ5cmのアルミ製プリン型9個分)

カラメルソース	60g
砂糖	大さじ2
水	大さじ1
卵液	
牛乳	カップ2
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

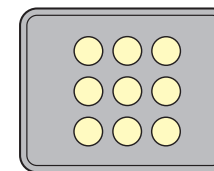
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。

② 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る。(このとき、ソースが飛び散るので注意する)

③ 型にバター(分量外)をぬり、②を小さじ1ずつ入れる。

④ 容器に⑤を合わせて入れ**レンジ** **500W** **2~3分** 加熱し、かき混ぜて砂糖をとく。卵と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、③の型に流し入れる。

⑤ 黒皿に水でぬらして、軽くしぼったペーパータオルを中央に敷き、④を図のように並べ、**中段**に入れ**ナノスチーム** **オープン** 予熱無 **120℃** **32~40分** 加熱し、あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。



プリンを並べ方



## かぼちゃのプリン

使用キー	加熱方法	付属品
手動調理 ナノスチーム オープン (予熱無)	120℃ 32~40分	中段 

### 材料(7.5×4cmのスフレ型約9個分)

かぼちゃ(正味)	300g
牛乳	カップ1
砂糖	70g
卵(ときほぐす)	3個
生クリーム	100mL
ラム酒	大さじ1/2
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

① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。

② 型に薄くバター(分量外)をぬっておく。

③ かぼちゃは皮をむいてひと口大に切り、ラップで包み**5葉・果菜** 仕上げ調節 **強** で加熱し、裏ごしする。

④ 容器に⑤を合わせて入れ**レンジ** **500W** **約1分30秒** 加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。

⑤ ⑥を加えてかき混ぜ、裏ごしして⑦を加え、③のかぼちゃを加えて、よくかき混ぜる。

⑥ ②の型に分け入れ、黒皿に水でぬらして、軽くしぼったペーパータオルを中央に敷き、図のように並べ、**中段**に入れ**ナノスチーム** **オープン** 予熱無 **120℃** **32~40分** で加熱する。

⑦ 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る。



## 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。



## フランスパン

バタール・クーペ・エビ・ベーコンエビ・シャンピニオン

使用キー	加熱方法	付属品
オート調理 21フランスパン (予熱有)	予熱約19分 スチーム オープン	中段 

加熱時間の目安 約30分

### 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

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- ② バターロール → P.116 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る。黒皿にのせて下段に入れて **スチーム** **オープン** **予熱無** **1段** **発酵35℃** **25~60分** 発酵させる。
- 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。
- ④ 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)に切り分ける。



- 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5~20分間生地を休ませる。(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2つ折りにして合わせ目をしっかりとしたら、黒皿の対角線の長さに細長くのばす。
- ⑧ クーペの生地は直径15cmの円形にのばす。生地の向こう側1/3を残して手前から折りたたむ。残った1/3の生地を上にかぶるように折りたたみ、合わせ目をとじる。
- 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る。

- ⑩ 薄くバターをぬった黒皿に⑦~⑨の成形した生地をとじ口を下にしてのせ、下段に入れ **スチーム** **オープン** **予熱無** **1段** **発酵35℃** **10~20分** 発酵させる。
- ⑪ ⑩ を加熱室から取り出し、**21フランスパン** にしてスタートし、予熱をする。
- ⑫ 予熱している間生地に固く絞ったぬれぶきんかラップをかけて室温で発酵させる。(約19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)を入れる。バタールは3~4本、クーペは1本入れる。

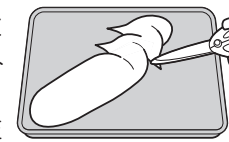
- ⑬ ⑩ を加熱室から取り出し、**21フランスパン** にしてスタートし、予熱をする。
- ⑭ 予熱終了音が鳴ったら中段に入れて焼く。
- ⑮ 焼き上がったら、焼網などの上に移して室温であら熱がとれるまで放置する。



## ベーコンエビ

### 材料・作りかた

- ① 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⑤を参照して休ませる。
  - ② 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る。
  - ③ バターを薄くぬった黒皿にとじ口を下にして横に2本並べ、作りかた⑩を参照して二次発酵させ、取り出す。
  - ④ ③ を加熱室から取り出し、**21フランスパン** にしてスタートし、予熱をする。
- 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る。
- ⑤ 予熱が終わったら中段に入れて焼く。



## エビ

ベーコンや調味料を入れなくて作る。

## シャンピニオン

### 材料・作りかた

- ① フランスパンの作りかた①~③を参照して生地を作り、9個に分割してつぎのように形を作る。
- ② 1個分の生地から1/3くらいを切りとり、それぞれを丸め直す。
- ③ 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、小さい巻の頭で押して上の生地を中にくいこませる。



- ④ フランスパンの作りかた⑩~⑬を参照して焼く。(切り目は入れない。)



## イギリスパン(山形パン)

使用キー	加熱方法	付属品
手動調理 オープン (予熱有・2段)	予熱約15分 220℃ 24~32分	下段 

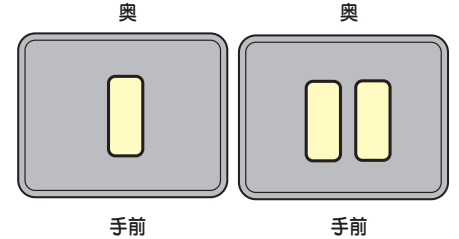
※強火にするため(2段設定)で焼きます。

材料(19×10×8.5cmの金属製/バウンド型1個分)  
小麦粉(強力粉)..... 220g  
砂糖..... 小さじ4(約12g)  
塩..... 小さじ1/2弱(約2.5g)  
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

- ① バターロール → P.116 作りかた①~⑥の要領で生地を作る。
- ② ガス抜き、スケッパーで3等分して丸め、固く絞ったぬれぶきんかラップをかけて約20分休ませる。(ベンチタイム)
- ③ 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、形をととのえる。

- ④ バター(分量外)をぬった型に並べ黒皿にのせて下段に入れ **スチーム** **オープン** **予熱無** **1段** **発酵40℃** **50~80分** 発酵させる。
- ⑤ ④ を取り出し、テーブルプレートを取り外し、**オープン** **予熱有** **2段** **220℃** にして、焼き時間 **24~32分** セットし、スタートする。
- ⑥ 予熱終了音が鳴ったら⑤を**下段**に入れて焼く。



### 【ひとくちメモ】

- 二次発酵の時の目安は生地が型から1~2cm出るくらいまで発酵させます。
- 発酵の途中で生地が乾燥しているときは、スチームショットで水分を補ってください。
- 焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは、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)

使用キー	加熱方法	付属品
 オープン (予熱有・1段/2段)	予熱 約10分 180℃ 21~25分	中・下段 

### 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

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- 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する。
- 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る。
- ④ 台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押しつぶしながら約15分こね、生地を丸める。
- ⑤ バター(分量外)を薄くぬったボウルに入れ、黒皿にのせて下段に入れ スチーム オープン 予熱無 2段 発酵40℃ 50~60分 発酵させる。

- 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。



- ⑦ ボウルをふせて生地を取り出し、手で軽く押して中のガスを抜く。



- ⑧ 生地をスクッパー(または包丁)で24個(1個約38g)に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。



- 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る。

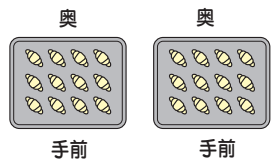


- ⑩ 丸めた生地をのし台に並べ、固く絞ったぬれぶきんをかけて生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。(ベンチタイム)



- 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)を薄くぬった黒皿に巻き終りを下にして並べる。



- ⑬ 中段と下段に入れ スチーム オープン 予熱無 2段 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、ていねいにぬる。
- ⑭ テーブルプレートを取り外し、オープン 予熱有 2段 180℃ にして、焼き時間 21~25分 セットし、スタートする。
- ⑮ 予熱終了音が鳴ったら⑬を中段と下段に入れて焼く。

(1段のときは オープン 予熱有 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⑤と⑧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。
- ベンチタイムや予熱中に生地が乾燥しないように 生地の表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。大きなポリ袋に入れたり、まわりに霧を吹いて湿り気をあたえます。
- 生地のは扱いはていねいに 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。たっぷりぬると黒皿に流れ落ち、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、使い分けます。基本の発酵温度は40℃です。

## バターロール生地 を使って

### スイートロール

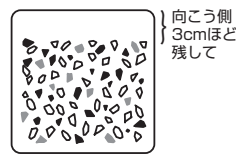
使用キー	加熱方法	付属品
 オープン (予熱有・1段/2段)	予熱 約10分 180℃ 21~25分	中・下段 

### 材料(18個分)

- バターロール生地  
 (材料・作りかた → P.116)  
 レーズン……………70g  
 くるみ(荒くきざむ)……………60g  
 シナモンシュガー……………適量  
 ざらめ糖……………少々  
 〈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。)

### 作りかた

- ① バターロール作りかた①~⑥を参照して生地を作り、2つに切り分けて丸め、固く絞ったぬれぶきんからラップをかけて約20分休ませる。(ベンチタイム)
- ② 軽くガス抜きし、それぞれをめん棒で25×25cmにのばす。図のようにレーズンとくるみの半量ずつをのせて、シナモンシュガーをふる。
- ③ 手前からクルクルと巻き、巻き終わりをしっかり止め、1本を9等分に切る。薄くバター(分量外)をぬった2枚の黒皿に並べ、中段と下段に入れ スチーム オープン 予熱無 2段 発酵40℃ 25~40分 発酵させる。
- ④ つやだし用卵を薄くぬり、ざらめ糖を表面にふりかけ、→P.116 バターロール作りかた⑭、⑮を参照して焼く。



## トースト

使用キー	加熱方法	付属品
 グリル	5~6分 裏返して 1~2分	上段 

### 材料

- 食パン(1.5~3cm厚さのもの)……………1~2枚



## レーズンロール オニオンロール

### 材料(18個分)

- バターロール生地  
 (材料・作りかた → P.116)  
 レーズン……………100g  
 〈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。)

### 作りかた

- ① バターロール作りかた①~⑥を参照して生地を作る。このときははじめからレーズンも一緒に入れる。
- ② 軽くガス抜きして18個に切り分け、レーズンがはみださないように丸めて固く絞ったぬれぶきんをかけて約20分休ませる。(ベンチタイム)
- ③ 手のひらでころがし、棒状にしてゆるめに結ぶ。薄くバター(分量外)をぬった2枚の黒皿に並べ、中段と下段に入れ スチーム オープン 予熱無 2段 発酵40℃ 25~40分 発酵させる。
- ④ つやだし用卵を薄くぬり、ざらめ糖を表面にふりかけ、→P.116 バターロール作りかた⑭、⑮を参照して焼く。

### 材料(18個分)

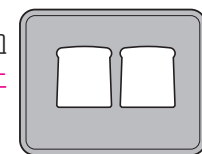
- バターロール生地  
 (材料・作りかた → P.116)  
 玉ねぎ(薄切り)……………40g  
 ベーコン(細切り)……………100g  
 こしょう、ナツメグ……………各少々  
 マヨネーズ、粉チーズ……………各適量  
 (1段で焼くときは材料を½量にする。)

### 作りかた

- ① バターロール作りかた①~⑥を参照して生地を作り、2つに切り分けて丸め、固く絞ったぬれぶきんからラップをかけて約20分休ませる。(ベンチタイム)
- ② 軽くガス抜きし、それぞれをめん棒で25×25cmにのばす。
- ③ 玉ねぎとベーコンにこしょうとナツメグをふって混ぜ合わせ、½量ずつ生地の上ののせる。(スイートロール作りかたを参照)
- ④ 手前からクルクルと巻き、巻き終わりをしっかり止め、1本を9等分に切る。薄くバター(分量外)をぬった2枚の黒皿に並べ、中段と下段に入れ スチーム オープン 予熱無 2段 発酵40℃ 25~40分 発酵させる。
- ⑤ 上にマヨネーズをぬり、粉チーズをふり、→P.116 バターロール作りかた⑭、⑮を参照して焼く。

### 【ひとくちメモ】

- パンの厚さや種類によって焼け具合が違います。様子を見ながら時間を調節してください。
- 連続して焼くときは、表をグリル 2~3分、裏返してグリル 1~2分 様子を見ながら焼きます。



### 作りかた

- ① 食パンは黒皿の中央に並べ、上段に入れる。
- ② テーブルプレートを取り外しグリル 5~6分 焼き、裏返してグリル 約2分 焼く。



## スチーム+レンジの発酵でパン生地作り

加熱室をスチームで包み込んで、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
オート調理 22かんたんパン	スチーム オープン	中段

※[スチーム][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28分30秒

**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

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- ポリ袋に④とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- バターを容器に入れ [レンジ]500W [約30秒]加熱して溶かし、水を加える。
- 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る。
- 10分間十分にこねる。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る。

- 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 [スチーム][レンジ]発酵 仕上がり調節 [中] (30W) [8~14分] 一次発酵させる。

- 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す。

- 生地を軽く押し中めのガスを抜き、スケッパーまたは包丁で8個(1個約33g)に切り分ける。

- 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)並べる。

- [スチーム][レンジ]発酵 仕上がり調節 [中] (30W) [8~12分] 二次発酵させる。

- 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黒皿に移し、[中段]に入れ [22かんたんパン] で焼く。

## セサミパン

作りかた⑤のこねあげた生地に黒ごま(20g)を加えて焼く。

## レーズンパン

黒ごまをレーズン(30g)に代えて焼く。

## かんたんパンのコツ

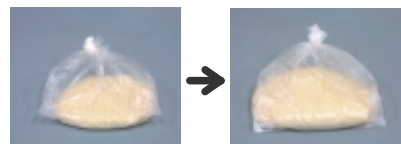
●1回の分量は表示の分量です。手軽にかんたんに、短時間で作れる最適分量です。

●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8~14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][予熱無][1段][180℃]で様子を見ながら焼きます。

使用キー	加熱方法	付属品
オート調理 22かんたんパン	スチーム オープン	中段

※[スチーム][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28分30秒



## 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

- かんたんパン 作りかた [→ P.118] ①~⑦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る。
- 丸めた生地を楕円形にのばし、フランスパンの作りかた [→ P.114] ⑦を参照して、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る。

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 [スチーム][レンジ]発酵 仕上がり調節 [中] (30W) [8~12分] 二次発酵させる。

④③の生地に霧をふいて表面を湿らせ、全粒粉(分量外)をふりかける。

⑤ 生地の中心に包丁かかみそりで切り目を1本入れる。

⑥ かんたんパン 作りかた ⑩を参照して焼き上げる。

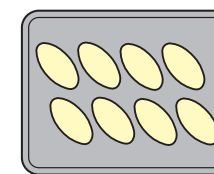


## 油で揚げないカレーパン

**材料(8個分)**  
 かんたんパンの生地  
 (材料・作りかた [→ P.118]) …… 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  
 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.73])  
 小麦粉(薄力粉) …… 大さじ2  
 卵(ときほぐす) …… 1個

### 作りかた

- 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等分しておく。
- かんたんパン 作りかた [→ P.118] ①~⑧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、生地を丸める。
- 楕円形にのばし①の具を包み、閉じ口をしっかりと止める。
- 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 [スチーム][レンジ]発酵 仕上がり調節 [中] (30W) [8~12分] 二次発酵させる。



⑤ かんたんパン 作りかた ⑩を参照して焼く。



## 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 [→ P.118]) …… 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

- 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等分して丸めておく。
- 桜の花の塩漬けは水に30分~1時間つけて塩抜きをし、水気をきっておく。
- かんたんパン 作りかた ①~⑧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、生地を丸める。
- 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る。 [スチーム][レンジ]発酵 仕上がり調節 [中] (30W) [8~12分] 二次発酵させる。
- 生地の表面を軽く押し平らにし、表面につやだし用卵を薄く、ていねいにぬる。半分は中心を指で押してへソをつけ、上に桜の花をおせる。残り半分にはけしの実を散らす。
- かんたんパン 作りかた ⑩を参照して焼く。

## かんたんクリームパン

つぶあんを [→ P.111] カスタードクリーム(200g)に代えて作る。

## かんたんうぐいすパン

つぶあんを市販のうぐいすあん(200g)に代えて作る。



# マイ・コンフィチュール

使用キー	加熱方法	付属品
オート調理 23コンフィチュール	レンジ オープン ナノスチーム	

加熱時間の目安 約30分

## レンジ + オープン + ナノスチーム

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！



## 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(細切り)……………約50g  
パイナップル(細切り)……………約100g  
市販の100%果汁  
④ パイナップルジュース……………約100mL  
りんごジュース……………約100mL  
レモン汁…………… $\frac{1}{2}$ 個分(大さじ2強)

(1mL=1cc)

③ 大きくて深めの耐熱容器に②を入れ、④とレモン汁を加える。



④ おおいをしないで **23コンフィチュール** で加熱する。

⑤ 加熱が終わったら、乾いたふきんを使い、取り出す。

⑥ あら熱がとれてからおおいをして冷蔵庫で冷やし、密封できる容器などに移しかえる。

### 注意

加熱直後の取り出しは、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 $\frac{1}{2}$ 以下)で加熱すると食品がこげることがあります。



#### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- ② 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長さの細切りにする。

## キウイのマイ・コンフィチュール

**材料(標準量)**  
キウイ(粗くつぶす)……………約200g  
パイナップル(細切り)……………約70g  
黄ピーマン(細切り)……………約30g  
市販の100%果汁  
④ 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…………… $\frac{1}{2}$ 個分(大さじ2強)  
ピンクペッパー(ホール)など好みのスパイス……………適量

(1mL=1cc)

#### 作りかた

ピンクペッパーを除いた材料を合わせ、いちごのマイ・コンフィチュールを参照して作る。加熱後にピンクペッパーなど好みのスパイスを加える。

## なしのマイコンフィチュール

キウイの代わりに皮をむき、ひと口大に切ったなし(約200g)を加えて同様に作る。

## 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(細切り)……………約100g  
赤ピーマン(細切り)……………約50g  
市販の100%果汁  
④ 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…………… $\frac{1}{2}$ 個分(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る。

## 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(細切り)……………約50g  
黄ピーマン(細切り)……………約50g  
市販の100%果汁  
④ 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…………… $\frac{1}{2}$ 個分(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

しょうがのみじん切りを除いた材料を合わせ、いちごのマイ・コンフィチュールを参照して作る。加熱後、冷ましてからしょうがのみじん切りを加える。

## 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  
パイナップルジュース……………約100mL  
レモン汁…………… $\frac{1}{2}$ 個分(大さじ2強)  
グリーンペッパー(ホール)……………適量

(1mL=1cc)

#### 作りかた

グリーンペッパーを除いた材料を合わせ、いちごのマイ・コンフィチュールを参照して作る。加熱後にグリーンペッパーを加える。

## 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、果汁をふやして(20~30mL)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

**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。

### ●甘く作りたいときは

材料にハチミツ(大さじ1~2)を加えて加熱します。この場合果汁は230mLにふやしてください。加熱後に甘さを加えたいときは、ハチミツ(大さじ1~2)を加えます。

### ●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。