

# グラタン・ピザ

## マカロニグラタン

加熱時間の目安 (4皿分) 約25分



**オート調理**

角皿 下段

のみの・デイリー オープン

7グラタン

給水タンク 空

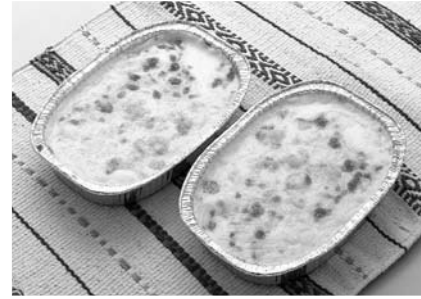
- 材料(4人分)**
- マカロニ .....80g
  - 鶏もも肉(1cm角切り) .....100g
  - 大正えび(尾と殻を取り、背わたを取って半分切る) .....8尾(約100g)
  - 玉ねぎ(薄切り) .....1/2個(約100g)
  - マッシュルーム缶(スライス) .....小1缶(約50g)
  - バター .....25g
  - 塩、こしょう .....各少々
  - ホワイトソース .....カップ3
  - ナチュラルチーズ(細かくきざんだものまたは粉チーズを適量) .....80g

- 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[のみもの・デイリー]7グラタンで焼きます。

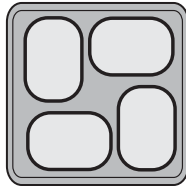
**注意**

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。

## 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。アルミケース皿のまま(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[のみもの・デイリー]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)



## 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

## 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 [のみもの・デイリー]7グラタンでは焼けません。

## ピザ

加熱時間の目安 約16分



**オート調理**

角皿 下段

のみの・デイリー 予熱 約10分 オープン

8ピザ (予熱あり)

給水タンク 満水

※[レンジ]スチーム発酵のときは、テーブルプレートの中央に生地を置きます。

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
- 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
- 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
- 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)
- スタッフトオリーブ(薄切り) .....4個
- ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの) .....80g
- 塩、こしょう .....各少々

作りかた

- 給水タンクに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。
- ②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.80)かんたんパン作りかた⑤を参照します。
- ③をテーブルプレートの中央にのせ [レンジ]スチーム発酵(6回押し)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.80))
- ⑤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、⑧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。
- [のみもの・デイリー]8ピザで予熱します。
- 予熱終了音が鳴ったら、⑧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 [のみもの・デイリー]8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
- 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

作りかた

- フライパンにオリーブ油を熱し、①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①~⑥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①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⑨~⑩を参照して焼きます。

## 冷凍ピザ

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℃][23~30分]、予熱してから焼くときは[10~18分]焼きます。





# 低温調理〔肉〕

オート調理

角皿 上段

スチーム調理

オープン スチーム

24低温調理

給水タンク 満水

## 手作りソーセージ

加熱時間の目安 約60分



**材料**  
 豚ももひき肉…………… 200g  
 玉ねぎ(すりおろしたもの)…………… 大さじ½  
 にんにく(すりおろしたもの)…………… 小さじ½  
 牛乳…………… 大さじ½  
 片栗粉…………… 大さじ1  
 塩…………… 小さじ1  
 こしょう、ナツメグ、パプリカ、クローブ、タイムなど…………… 各少々  
 サラダ油…………… 少々

**作りかた**  
 ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。  
 ② 材料全部を合わせてよく練り混ぜ、ひとまとめにして、手にサラダ油をつけて片手にのせ、もう一方の手にたたきつけるようにしながら空気を抜き、なめらかにします。  
 ③ 生地を直径4cmくらいの棒状にしてオープンシートで巻き寿司の要領で巻き、両端をねじります。  
 ④ ③を角皿に図を参照してのせ、上段に入れ「スチーム調理」24低温調理で加熱します。  
**〔ひとくちメモ〕**

- 香辛料が入っているので、冷蔵庫で1週間くらいは味がかわりません。
- オードブルに、サラダやチャーハンの具にと使いみちがあります。

## 手作りソーセージのサラミソーセージ風

手作りソーセージを充分さましてからオープンシートをはずし、角皿にのせた焼網にのせ「スチーム調理」24低温調理仕上がり調節「弱」で加熱します。

## ビーフジャーキー(中華風味)

仕上がり調節「弱」

加熱時間の目安 120~180分



**材料**  
 牛赤身肉(薄切り)…………… 150~200g  
 しょうゆ…………… 大さじ2  
 白ワイン…………… 大さじ1  
 はちみつ…………… 大さじ1  
 ④ にんにく(すりおろす)…………… 少々  
 しょうが(すりおろす)…………… 少々  
 ごま油…………… 小さじ1  
 七味唐辛子・こしょう…………… 各少々

**作りかた**  
 ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。  
 ② 牛肉はつけ汁に3時間以上つけてから、ペーパータオルで汁気をとり、②をオープンシートを敷いた角皿に広げ、上段に入れ「スチーム調理」24低温調理仕上がり調節「弱」で加熱し、途中裏返しをしながら加熱します。  
 ④さらに「スチーム調理」24低温調理仕上がり調節「弱」で様子を見ながら加熱します。

## 手作りポークハム

加熱時間の目安 約60分



**材料**  
 豚ロース肉(かたまり)…………… 約200g  
 塩…………… 大さじ1  
 砂糖…………… 小さじ1  
 白ワイン…………… 大さじ1½  
 玉ねぎ・にんじん(各薄切り)…………… 各10g  
 ④ セロリの葉…………… 少々  
 にんにく(薄切り)…………… 1片  
 こしょう、ナツメグ、パプリカ、クローブ、タイム、ローズマリーなどの香辛料…………… 各少々  
 砂糖、サラダ油…………… 各小さじ½

**作りかた**  
 ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。  
 ② 豚肉は表面をフォークで刺し、塩と砂糖をよくすり込み、④を合わせて入れたポリ袋に入れ、空気を抜いて袋の口を閉めます。  
 ③ ②を容器に入れ、約300gくらいの重石をのせ、冷蔵庫で2~3日つけ込みます。  
 ④ 袋から出し、水を入れた容器に入れ、ときどき水をかえながら、冷蔵庫で半日ほど塩抜きします。  
 ⑤ 水気をペーパータオルなどでふき取り、砂糖とサラダ油を混ぜ合わせたものをぬり、オープンシートを敷いた角皿にのせ、上段に入れ「スチーム調理」24低温調理で加熱します。  
 ⑥ よくさましてからラップで包み、冷蔵庫で冷やします。  
**〔ひとくちメモ〕**

- 保存料を使っていませんので、日持ちはしません。1週間くらいで食べきるようにします。
- オードブルとしてそのまま食べるときは、塩抜きは一昼夜行います。

# 低温調理〔魚、果物〕

## さんまのコンフィ

仕上がり調節「強」

加熱時間の目安 約180分



**材料**  
 さんま…………… 2尾  
 塩…………… 適量  
 オリーブ油…………… 20g  
 穀物酢…………… 20g  
 ④ にんにく(薄切りにする)…………… 1片  
 ローリエ(半分にちぎる)…………… 1枚

**作りかた**  
 ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。  
 ② さんまは、頭と内臓を取り、水気をふきとり、塩をふります。  
 ③ 30×40cmの大きさに切ったオープンシート2枚に、さんまを1尾ずつ置き、④を等分に分け入れ、両端をねじって閉じ、角皿に並べてのせます。  
 ④ ③を上段に入れ「スチーム調理」24低温調理仕上がり調節「強」で加熱します。  
 ⑤さらに「スチーム調理」24低温調理仕上がり調節「強」で加熱します。

## ドライフルーツ(7種)

バナナ、りんご、キウイ、ブルーベリー、ぶどう、いちご、パイナップルのドライフルーツ

仕上がり調節「弱」

加熱時間の目安 60~180分

**作りかた**  
 ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。  
 ② 材料を選んで用意します。  
 ●キウイ(2~3個)、パイナップル(¼個)はそれぞれ皮をむき、2~3mm厚さの輪切り、または薄切りにします。  
 ●いちご(1パック分)、ぶどう(1房分)は1粒ずつよく洗い水気をきり、2~3mmの薄切りにします。  
 ●バナナ(2本約200g)は皮をむき、3mm厚さの輪切りにして、レモン汁(½個分)をふりかけてしばらくおき、水気を切ります。

## わかさぎのコンフィ(南蛮漬け風)

加熱時間の目安 約60分



**材料**  
 わかさぎ…………… 150g  
 塩…………… 適量  
 オリーブ油…………… 20g  
 穀物酢…………… 20g  
 乾燥ハーブ類・香辛料類(ローリエ、クローブ、黒こしょう、唐辛子など)…………… 適量  
 赤パプリカ…………… ½個  
 黄パプリカ…………… ½個  
 ピーマン…………… 1個  
 玉ねぎ(せん切り)…………… ½個

④ ワインビネガー、米酢…………… 各大さじ3  
 ④ 水…………… カップ  
 塩、砂糖、しょうゆ…………… 各小さじ1  
 こしょう…………… 適量



●りんごは皮をしっかりと洗い、タテ4つ割りにして芯を取り、タテの薄切りにして塩水につけてからさっと水洗いし、水気をきります。  
 ●ブルーベリー(1パック)は、よく洗い、半分に切ります。  
 ③用意したフルーツを、オープンシートを敷いた角皿に広げ上段に入れ「スチーム調理」24低温調理仕上がり調節「弱」で加熱します。  
 ④さらに「スチーム調理」24低温調理仕上がり調節「弱」で途中様子を見ながら加熱します。

作りかた  
 ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。  
 ② わかさぎは水気をふきとり、塩をふります。  
 ③ 30×40cmの大きさに切ったオープンシートにわかさぎ、オリーブ油、穀物酢、乾燥ハーブ類、香辛料を入れ、両端をねじって閉じます。(さんまのコンフィ作りかた③を参照)  
 ④ 角皿にのせ上段に入れ、「スチーム調理」24低温調理で加熱します。  
 ⑤ ドライ野菜を作る。赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマンは種を取り半分に切ります。  
 ⑥ オープンシートを敷いた角皿にのせ上段に入れ、「スチーム調理」24低温調理仕上がり調節「弱」で加熱します。  
 ⑦ わかさぎと、ドライ野菜を、それぞれせん切りにし、④につけ込みます。

## 低温調理のコツ

●使いかたは2つ  
 果物などをドライにする、「24低温調理仕上がり調節「弱」と手作りハムやソーセージ、魚のコンフィ(油で低温調理する調理法)など、時間をかけて調理する「24低温調理仕上がり調節「強」」がありメニューによって使い分けます。

●「24低温調理仕上がり調節「弱」で作るドライメニューは食品の量や形状、厚み、水分の含み具合によって、加熱時間が違うので、加熱途中で様子を見ながら調理時間を加減してください。

●1回でセットできる調理時間は仕上がり調節「弱」約60分から仕上がり調節「強」約90分です。メニューや調理法によって2時間から3時間必要なときは、2回、3回とセットして追加加熱をしてください

●加熱が足りなかったときは手作りハムやソーセージなど加熱が足りなかったときは、仕上がり調節「中」で様子を見ながら、追加加熱をしてください。



# スイーツ

## デコレーションケーキ(スポンジケーキ)

加熱時間の目安 約43分



**オート調理**

スチーム調理  
スチームオープン

20ケーキ  
(予熱なし)

角皿 下段

給水タンク  
満水

- 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。
- 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。
- 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「スチーム調理」20ケーキで焼きます。
- 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。

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っています。(別立て法)



### 共立て法の作りかた

- ボウルに卵を割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立っています。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⑤から同様にします。



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	約1分30秒	約2分
	「スチーム調理」20ケーキ		
	仕上がり調節		
	やや弱	中	やや強
加熱時間の目安	約39分	約43分	約48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」(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。

### スポンジケーキ作りのポイント

断面	状態	原因
	●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	●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
	●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	●小麦粉の混ぜかたが足りない ●小麦粉をふるっていない
	●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	●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)
	●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	●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)

## ロールケーキ



**手動調理**

予熱 約9分  
170℃  
12~16分

「オープン」(予熱あり)

角皿 下段

給水タンク  
空

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

- 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。
- 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、②を加えて手早く混ぜます。
- 「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。
- 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を下段に入れて焼きます。
- 焼き上がったな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。

## マドレーヌ



**手動調理**

予熱 約9分  
160℃  
22~28分

「オープン」(予熱あり)

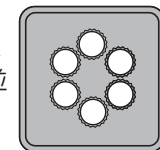
角皿 下段

給水タンク  
空

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

- 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。
  - 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。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。
  - ③を型に分け入れ、角皿の中央に寄せて並べます。
  - 「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。
  - 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めたものを使います。



## パウンドケーキ



**手動調理**

150℃  
48~54分

「オープン」(予熱なし)

角皿 下段

給水タンク  
空

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  
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  
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、角皿にタテにのせます。(→P.79)山形パン参照)
  - 角皿を下段に入れ「オープン」(2度押し)「150℃」48~54分 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。



手動調理		角皿 下段
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">オープン (予熱あり)</div>	予熱 約9分 160℃ 16~22分	
		給水タンク 空



## 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の厚さにのばします。



- 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 **オープン**(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。

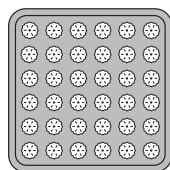
## 絞り出しクッキー

### 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の要領で作る。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。



中央に寄せる

## アーモンドクッキー

### 材料(角皿1枚分)

④ 小麦粉(薄力粉)..... 110g  
 ベーキングパウダー .. 小さじ½  
 バター(室温にもどす)..... 35g  
 砂糖..... 35g  
 卵(ときほぐす)..... 20g  
 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の要領で作りますが、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。

●生地の大き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。

### ●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。

オート調理		角皿 上段
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">スチーム調理</div>	スチーム オープン	
		給水タンク 満水

## プリン

加熱時間の目安 約41分

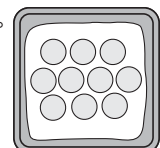


### 材料(直径6cm、高さ5cmのアルミ製プリン型10個分) 〈カラメルソース〉

④ 砂糖..... 60g  
 水..... 大さじ2  
 水..... 大さじ1  
 〈卵液〉  
 ⑤ 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ます。
- 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)
- ③ 型にバター(分量外)をぬり、②を小さじ1ずつ入れます。
- ④ 容器に⑤を合わせて入れ **レンジ** **500W** **3~4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、③の型に流し入れます。
- ⑤ ペーパータオルを2枚重ねにして水にぬらし、軽くしぼってから角皿に敷き、その上に④を図のように中央に寄せて並べ、上段に入れ **スチーム調理** **19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。)



## かぼちゃのプリン

加熱時間の目安 約41分



### 材料(7.5×4cmのスフレ型8個分)

かぼちゃ(正味)..... 300g  
 ④ 牛乳..... カップ1  
 砂糖..... 70g  
 ⑤ 卵(ときほぐす)..... 3個  
 生クリーム..... 100mL  
 ⑥ ラム酒..... 大さじ½  
 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

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- ② 型に薄くバター(分量外)をぬっておきます。
- ③ かぼちゃは皮をむいてひと口大に切り、ラップで包み **のみもの・デイリー** **5葉・果菜** 仕上げ調節 **強** で加熱し、裏ごしします。
- ④ 容器に④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します。
- ⑤ ⑤を加えてかき混ぜ、裏ごしして⑥を加え、③のかぼちゃを加えて、よくかき混ぜます。
- ⑥ ②の型に分け入れ、ペーパータオルを2枚重ねにして水にぬらし、軽くしぼってから角皿に敷き、中央に寄せて円形に並べ、上段に入れ **スチーム調理** **19プリン** で加熱します。
- 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ります。

## プリンのコツ

### ●分量は

8~10個まで作れます。

### ●容器は

直径6cm高さ5cmのアルミ製プリン型が適しています。耐熱性のスフレ型を使うときは、直径7.5cm高さ4cmのもの、耐熱性ガラス容器は直径7.5cm高さ5.5cm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30℃にします。

### ●卵液の量は

容器に入れて七~八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。

### ●あら熱がとれたら

あたたかいと形がずれやすいので、冷蔵庫で十分に冷やしてから型から出します。

### ●加熱室は冷ましてから

**オープン**、**グリル**、**お手入れ** **2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

加熱時間の目安 約33分



**オート調理**

予熱 約10分  
スチーム  
オーブン

**21 シュー**  
(予熱あり)

角皿 下段

給水タンク  
満水

**材料(9個分)**  
小麦粉(薄力粉、ふるっておく) 40g  
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

## 作りかた

- 給水タンクに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600W 3~4分加熱します。
- 材料の飛び散りに注意して残り的小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜてレンジ800W 約1分加熱します。



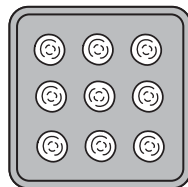
- 卵を1/3量加え、よく混ぜてもち状に練り上げます。



- 残りの卵を少しずつ加え、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。



- スチーム調理 21シュー で予熱します。
- 予熱終了音が鳴ったら⑥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



**手動調理**

レンジ(発酵) 600W 4~6分

給水タンク 空

**材料(シュークリーム9個分)**  
牛乳 1カップ  
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  
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③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、冷めると固さがでてきます。

## 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。

# パン バターロール(ロールパン)



**手動調理**

予熱 約9分  
オーブン(発酵) 170℃ 16~22分

給水タンク 満水

**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

## 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- ボウルに④とドライイーストをふるい入れ、③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、ボウルからくる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、半分に折って押ししたりしながら約15分こね、生地を丸めます。
- バター(分量外)を薄くぬったボウルに入れ、角皿にのせて下段に入れてオーブン(2度押し)スチーム発酵 40℃ 50~60分 発酵させます。

- 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。



- 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。



- 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。



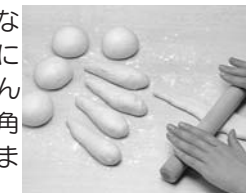
- 生地のひとつひとつを手ひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸めます。



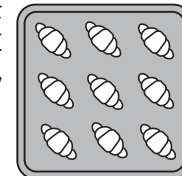
- 丸めた生地をのし台に並べ、固く絞ったぬれぶきんをかけて生地の温度が下がらないようにして約20分休ませます。(ベンチタイム)



- 生地を手ひらかにはさみ、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。



- 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わりを下にして並べます。



- 下段に入れてオーブン(2度押し)スチーム発酵 40℃ 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。
- 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⑬を下段に入れて焼きます。

## (ひとくちメモ)

- 作りかた②の材料を全部もちつき機に入れ、8~10分練ると生地が簡単に作れます。この場合、ぬるま湯は20~25℃まで冷まして使います。

## 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**  
固く絞ったふきんをかけたり、霧を吹いたり湿り気をあたえます。表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。
- 生地の扱いはていねいに**  
手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。

## 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。



# フランスパン

## バタール・クーペ

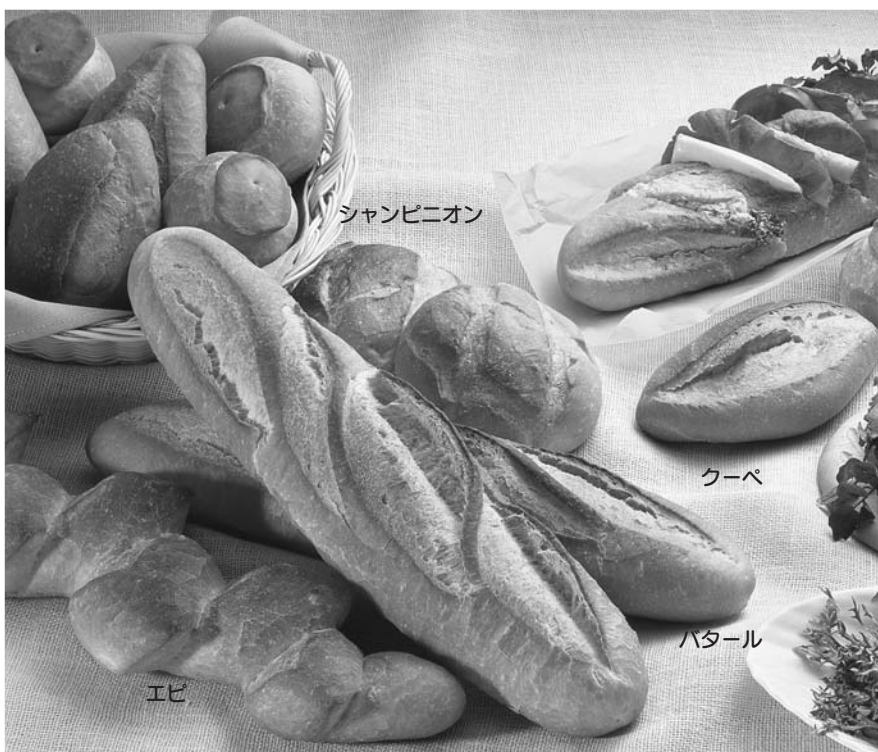
加熱時間の目安 約31分

オート調理		角皿 下段
予熱 約10分	スチーム	
スチーム調理	オープン	
22フランスパン (予熱あり)	給水タンク 満水	

**材料(バタール1本、クーペ2個)**  
 小麦粉(強力粉) …… 220g  
 小麦粉(薄力粉) …… 60g  
 ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) …… 小さじ2強(約6g)  
 塩 …… 6g  
 砂糖 …… 4g  
 レモン汁 …… 小さじ1(5mL)  
 ぬるま湯(約30℃) …… 150~180mL

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- ② バターロール → P.77 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** (2度押し) **スチーム発酵** [35℃] [30~60分] 発酵させます。
- ③ 生地が2倍くらいに発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみても指の穴がそのまま残れば発酵は充分です。
- ④ ボウルをふせて生地を取り出し、スクッパー(または包丁)でバタール(約230g)、クーペ(約100gを2個)に切り分けます。
- ⑤ 切り分けた生地を軽くガス抜きしながら表面がなめらかになるように丸め、固く絞ったぬれぶきんかラップをかけて10~20分間生地を休ませます。(ベンチタイム)



- ⑥ バタールの生地は、まずタテ20cmの棒状にのばします。ベンチタイムのとき、下になっていた方を上にして、めん棒で30cmのだ円形にのばします。
- ⑦ タテ1/3ずつ内側に折り込み、それを右手の手のひらで押さえ込むようにタテ2つ折りにして合わせ目をしっかりとしたら、角皿の対角線の長さに細長くのばします。
- ⑧ 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1/2を残して手前から折りたたみます。残った1/2の生地を上にかぶるように折りたたみ、合わせ目をとじます。
- ⑨ 両端をとがらせるように手のひらで転がしてなまこのような形に整えます。



- ⑩ 薄くバターをぬった角皿に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 **オープン** (2度押し) **スチーム発酵** [35℃] [5~20分] 発酵させます。
- ⑪ ⑩ を加熱室から取り出し、**スチーム調理** [22フランスパン] にしてスタートし、予熱をします。
- ⑫ 予熱している間生地にラップをかけて室温で発酵させます。(約10分) 予熱終了の直前に生地にかみそりまたは包丁でクーブ(切り目)を入れます。バタールは3~4本、クーペは1本入れます。
- ⑬ ※クーブ(切り目)はかみそりまたは包丁の刃を45度に傾けて生地をそぐように入れます。
- ⑭ 予熱終了音が鳴ったら下段に入れて焼きます。
- 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します。



### フランスパンのコツ

- **発酵温度は**  
フランスパンの発酵温度は35℃です。の初温、季節、分量などによって35・40・45℃を使い分けます。
- **予熱をしているときの生地は**  
乾燥しないように、ラップか固く絞ったぶきんをかけて、室温で発酵させます。
- **焼きむらが気になるときは**  
残り時間10分くらいで角皿の前後を入れ替えます。
- **バタールのクーブ(切り目)の入れかた**  
 1/3くらい重なるように入れる

# ベーコンエピ



### 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⑥を参照して休ませます。
- ② 作りかた⑥を参照して35cmのだ円形にのばし、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。
- ③ バターを薄くぬった角皿にとじ目を下にして横に2本並べ、作りかた⑩を参照して二次発酵させ、取り出します。
- ④ ③を加熱室から取り出し **スチーム調理** [22フランスパン] にしてスタートし、予熱をします。
- ⑤ 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ず。
- ⑥ 予熱が終わったら下段に入れて焼きます。



# エピ

ベーコンエピの作りかたで、ベーコンや調味料を入れないで作ります。

# 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ります。
- ② 1個分の生地から1/3くらいを切りとり、それぞれを丸め直します。
- ③ 小さい生地をめん棒で直径4~5cmにの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。
- ④ フランスパンの作りかた⑩~⑭を参照して焼きます。(切り目は入れない。)



# 山形パン

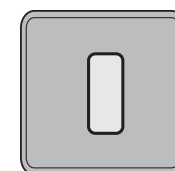


手動調理		角皿 下段
<b>オープン</b> (発酵)	190℃ 38~45分	
<b>オープン</b> (予熱なし)		
		給水タンク 満水

**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(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

### 作りかた

- ① **バターロール** 作りかた → P.77 ①~⑥の要領で生地を作ります。
  - ② ガス抜きし、スクッパーで3等分して丸め、固く絞ったぶきんをかけて約20分休ませます。(ベンチタイム)
  - ③ タテ20cm、ヨコ10cmの長方形にの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。
  - ④ 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** (2度押し) **スチーム発酵** [40℃] [50~80分] 発酵させます。
  - ⑤ ④を下段に入れ **オープン** (2度押し) [190℃] [38~45分] 焼きます。
- 【ひとくちメモ】**
- 二次発酵の時の目安は生地が型から1~2cm出るくらいまで発酵させます。
  - 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のせて、さらに焼きます。



手前



# かんたんパン

加熱時間の目安 約27分



**オート調理**

スチーム調理 スチームオープン

23かんたんパン (予熱なし)

**角皿 下段**

給水タンク 満水

※「レンジ スチーム発酵」のときは、テーブルプレートの中央に生地を置きます。

- 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)

## 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- ポリ袋に④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」(6回押し)「10~14分」一次発酵させます。

- 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。

- 生地を軽く押し中を抜き、スケッパーまたは包丁で8個(1個約33g)に切り分けます。

- 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。

- 「レンジスチーム発酵」(6回押し)「10~14分」二次発酵させます。

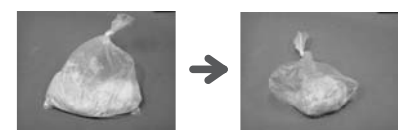
- 発酵が終わったら、生地をのせたオープンシートの両端を引いてすべらせながら角皿に移し、下段に入れ「スチーム調理」23かんたんパンで焼きます。

## かんたんパンのコツ

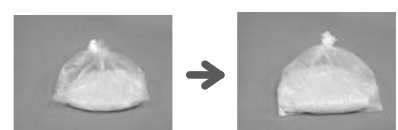
●1回の分量は  
表示の分量です。手軽にかんたんに、短時間で作れる最適分量です。

●使えるポリ袋は  
25×35cmほどの大きさで、電子レンジで使える半透明の袋が適していますが、透明なポリ袋でもよいでしょう。穴のあいていないことを確認してから使いましょう。

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



●発酵の仕上がり目安は  
室温やイーストの種類によって多少違ってきます。一次発酵は生地が網目状になり1.2~1.5倍になるのが目安です。



二次発酵は生地が1.5倍くらいになるのが目安です。



●発酵の時間は様子を見て加減  
季節や室温、テーブルプレートの冷え具合によって違います。一次発酵は10~14分発酵させ、二次発酵で調節します。

	ふくらみが小さい	ふくらみが大きい
二次発酵	15~20分	6~10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」(2度押し)「180℃」で様子を見ながら焼きます。

# かんたんパンの生地を使って

**オート調理**

スチーム調理 スチームオープン

23かんたんパン (予熱なし)

**角皿 下段**

給水タンク 満水

※「レンジ スチーム発酵」のときは、テーブルプレートの中央に生地を置きます。

加熱時間の目安 約27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)

## 作りかた

- かんたんパン 作りかた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ます。

→ P.80

- 丸めた生地を楕円形にのばし、フランスパンの作りかた⑦ → P.78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ます。

- 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」(6回押し)「10~14分」二次発酵させます。

- 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。

- 生地の中心に包丁かかみそりで切り目を1本入れます。

- かんたんパン 作りかた⑩を参照して焼き上げます。→ P.80

## 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.80) …… 1個分  
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で作る …… 適量  
(作りかたは → P.61)
- 小麦粉(薄力粉) …… 大さじ2  
卵(ときほぐす) …… 1個

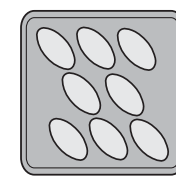
## 作りかた

- 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等分しておきます。

- 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、生地を丸めます。

- 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。

- 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」(6回押し)「10~14分」二次発酵させます。



- かんたんパン 作りかた⑩を参照して焼きます。→ P.80

## 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.80) …… 1個分  
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等分して丸めておきます。

- 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。

- かんたんパン 作りかた①~⑧を参照して一時発酵、ガス抜きをし、8個(1個約33g)に切り分け、生地を丸めます。

- 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。「レンジ スチーム発酵」(6回押し)「10~14分」二次発酵させます。

- 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、ていねいにぬります。半分は中心を指でおしてへソをつけ、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。

- かんたんパン 作りかた⑩を参照して焼きます。→ P.80

【ひとくちメモ】  
•つぶあんをうぐいす豆やクリームに代えてもよいでしょう。



# ヨーグルト ヨーグルト

仕上がり調節 やや弱



**手動調理**

レンジ (発酵) スチーム

スチーム スチームレンジ発酵 給水タンク

レンジ 150~180分 満水

**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

## 作りかた

- ① 給水タンクの満水ラインまで水を入れます。
- ② 使用するふたつきの耐熱性の容器は熱湯で殺菌し、乾かしておきます。
- ③ 容器に牛乳を入れてふたをして [レンジ600W] [5~6分] 加熱し、約80℃くらいまであたためます。
- ④ 人肌くらいまで冷ました牛乳にヨーグルトを加え、かたまりが残らないようにスプーンなどでよく混ぜます。
- ⑤ ふたをして [レンジスチーム発酵] (6回押し) 仕上がり調節 **やや弱** [約90分] 発酵させます。
- ⑥ 終了音が鳴ったら再び [レンジスチーム発酵] (6回押し) 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。
- ⑦ 加熱が終わったら、あら熱をとり、冷蔵庫で冷やします。

## 【ひとくちメモ】

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

# 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 [レンジスチーム発酵] (6回押し) 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℃くらいにあたためてから使ってください。乳酸菌は60℃以上になると死んでしまいます。ヨーグルトを加えるときの牛乳の温度に注意してください。
- **種菌(スターター)は**  
• 市販されている新鮮なプレーンヨーグルト(無脂肪固形分9.5%、乳脂肪分3.0%のもの)を使います。  
• 無脂肪固形分や乳脂肪分の違うものや、糖分、果肉などが入ったヨーグルトでは上手に作れません。  
• 種菌の分量が多いほど作りやすくなります。  
• 手作りのヨーグルトは種菌(スターター)として使わないでください。
- **でき上がりの目安は**  
牛乳が固まったらできあがりです。手早くあら熱をとり、早めに冷蔵庫に入れてください。そのままにしておくと発酵が進み、酸っぱさが増します。
- **保存方法、保存期間は**  
冷蔵庫に保存し、2~3日の間に食べきってください。

# 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

当社はこの過熱水蒸気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.47~49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	日立過熱水蒸気オープンレンジ
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。

- この過熱水蒸気オープンレンジは、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。

# 「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  
エコーセンターへ  
TEL 0120-3121-68  
FAX 0120-3121-87  
(受付時間) 9:00~19:00(365日)  
携帯電話、PHSからもご利用できます。

商品情報やお取り扱いについてのご相談は  
お客様相談センターへ  
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。

- 「持込修理」および「部品購入」については、上記サービス窓口にて各地区のサービスセンターをご紹介させていただきます。
- お客様が弊社にお電話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。
- 修理をご依頼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くことがあります。



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、800W、600W、500W、200W相当、100W相当
	発振周波数	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386×高さ340mm	
加熱室有効寸法	幅295×奥行316×高さ220mm	
質量(重量)	約13.5kg	
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	53.3kWh/年	
オープン機能の年間消費電力量	11.8kWh/年	
年間待機時消費電力量	0kWh/年	
年間消費電力量	65.1kWh/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 : 2008
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。 <a href="http://www.hitachi-ap.co.jp/company/environment/kankyo/">http://www.hitachi-ap.co.jp/company/environment/kankyo/</a>	


## 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

愛情点検	●長年ご使用の過熱水蒸気オープンレンジの点検を!		●過熱水蒸気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>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"> <li>●電源コードや差込プラグが異常に熱くなる。</li> <li>●スタートキーを押しても食品が加熱されない。</li> <li>●自動的に切れないときがある。</li> <li>●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。</li> <li>●過熱水蒸気オープンレンジにさわるとビリビリと電気を感ずることがある。</li> <li>●その他の異常や故障がある。</li> </ul>	<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>

この過熱水蒸気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。

 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