

# お菓子

レンジで作るお菓子は多彩です。さっと作れる大福もちからべっこうあめ、専用キャセロールを使えばケーキ作りもお手のもの。



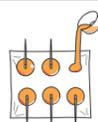
## べっこうあめ

レンジ 700W 2~3分

カロリー 約150kcal

材料  
砂糖 ..... 大さじ4  
水 ..... 大さじ1

**作りかた**  
① まな板にアルミホイルの表を上にして広げます。  
② 小さめの耐熱容器に砂糖と水を入れて [レンジ 700W] [2~3分] 加熱し、少し黄色に色づいたら取り出します。  
③ 熱いうちに②をアルミホイルの上に好みの大きさに流し、楊枝をつけます。冷めたらアルミホイルからはがして取りま。



## 焼きりんご

レンジ 500W 12~17分



カロリー(1個分) 約280kcal

材料(2~4個)  
りんご(紅玉1個約200gくらいのもの) ..... 2~4個  
砂糖 ..... 30~60g  
バター ..... 30~50g  
シナモン ..... 少々  
レーズン ..... 適量

**作りかた**  
① りんごはきれいに洗い、底を抜かないようにして、芯をくり抜きます。  
② 砂糖、バター、シナモン、レーズンを合わせてよく練り混ぜ、りんごの穴に等分に詰めてふたに並べ、容器をかぶせます。  
③ [レンジ 500W] [8~10分] 加熱して、りんごの向きをかえて、さらに [4~7分] 加熱し、しばらくおきます。

## 切りもち・市販のパックもち

レンジ 700W 30秒~1分



## あべ川もち

カロリー(1切れ) 約130kcal

材料・作りかた  
もち1切れ(約50g)に、砂糖を混ぜたきな粉をまぶして皿にのせ [レンジ 700W] [30~50秒] 加熱します。

**【ひとくちメモ】**  
● 皿にラップを敷くと、もちが皿につかないでラクに取れます。



## いそべ巻き

カロリー(1切れ) 約120kcal

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



## 大福もち

カロリー(1個分) 約160kcal

材料・作りかた  
もち1切れ(約50g)は片栗粉を敷いた皿にのせ [レンジ 700W] [30~50秒] 加熱します。  
ふくらんだもちの上に、ひと口大に丸めたあん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。



## さつまいもとりんごの重ね煮

レンジ 500W 10~15分



カロリー(1人分) 約140kcal

材料(4人分)  
さつまいも ..... 200g  
りんご(紅玉) ..... 小1個  
レーズン ..... 少々  
砂糖 ..... 大さじ1  
レモン汁 ..... 1/2個分  
バター ..... 大さじ1  
シナモン ..... 少々

**作りかた**  
① りんごはよく洗って皮つきのまま四つ割にして芯を取り、2~3mm厚さに切り、塩水につけてから軽く水洗いをして、水気をきります。  
② さつまいもは皮をむき5mm厚さに切り、水にさらし、あく抜きをします。  
③ ふたにバター(分量外)をぬり、さつまいもとりんごを重ねて並べます。  
④ 砂糖をまんべんなくふり、レモン汁もまわしかけ、上にレーズンを散らします。  
⑤ バターを散らして容器でふたをして [レンジ 500W] [5~8分] 加熱し、前後を入れかえてさらに [5~7分] 加熱し、しばらくそのままおきます。仕上げにシナモンをふります。

**【ひとくちメモ】**  
● 容器をかぶせるときは、取っ手の部分を少しずらしてのせると、加熱後の取扱いがラクです。(8ページ専用キャセロールの使いかたを参照します。)



## オレンジケーキ

レンジ 500W 6分30秒~7分30秒



カロリー(1/8切れ分) 約120kcal

材料(専用キャセロール1個分)  
(スポンジ生地)  
小麦粉(薄力粉) ..... 60g  
ベーキングパウダー ..... 小さじ1/4  
砂糖 ..... 60g  
卵 ..... 2個  
バター ..... 15g  
牛乳 ..... 大さじ2  
(オレンジシロップ)  
オレンジジュース ..... カップ1/2  
砂糖 ..... 15g  
コアントローまたはブランデー ..... 大さじ1/2  
オレンジ(皮をむき、うすい輪切り) ..... 1個分

**作りかた**  
① 容器の内側にバター(分量外)を薄くぬり、底面に丸型に切った硫酸紙(ケーキ用型紙)をぴったりと張り、薄切りのオレンジを全体に敷きます。  
② ③を合わせて [レンジ 200W] [約2分] 加熱して溶かします。  
③ オレンジジュースの半量と砂糖を合わせ [レンジ 500W] [約1分] 加熱して残りのジュースと洋酒を加え、冷ましておきます。  
④ ボールに卵を割り入れ、ハンドミキサーで軽く泡立て砂糖を加え、もったりとするまで泡立てます。  
⑤ ④を合わせてふるい入れ、さっくりと混ぜ、さらに③を加えて手早く混ぜます。  
⑥ ①の容器に一気に流し込み、容器のふちにペーパータオルをのせ、ふたをして [レンジ 500W] [約4分30秒] 加熱し、前後を入れかえて、さらに [2~3分] 加熱し、しばらくそのまま置きます。  
⑦ 全体にシロップをかけて含ませ、皿に返して容器をはずします。



## 蒸しカステラ

レンジ 500W 5~6分



カロリー(1/8切れ分) 約120kcal

材料(専用キャセロール1個分)  
卵白 ..... 4個分  
砂糖 ..... 70g  
小麦粉(薄力粉) ..... 70g  
④ 上新粉 ..... 20g  
ベーキングパウダー ..... 小さじ1/2  
甘納豆(水につけてもどしておく) ..... 80g  
バターまたはサラダ油 ..... 少々

**作りかた**  
① 容器の内側にバター(分量外)を薄くぬり、底面に丸型に切った硫酸紙(ケーキ用型紙)をぴったりと敷きます。  
② ボールに卵白を入れ、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、十分に泡立てます。  
③ 合わせた④をふるい入れ、さっくりと混ぜ、甘納豆は10粒ほど残して加え、軽く混ぜます。  
④ ①の容器に生地を入れ、表面の凹凸を残したまま、残りの甘納豆を散らします。  
⑤ 容器のふちにペーパータオルをのせ、ふたをして [レンジ 500W] [約3分] 加熱し、前後を入れかえて、さらに [2~3分] 加熱し、しばらくそのまま置いてから、容器から出します。

**【ひとくちメモ】**  
● 油脂が入っていないので、ヘルシーです。  
● 甘納豆をラム酒漬けのフルーツに変えてもよいでしょう。  
● 81ページを参照して余った卵黄で、カスタードクリームを作り、冷凍保存しておくともよいでしょう。



## デコレーションケーキ(スポンジケーキ)

**9 スポンジケーキ/チーズケーキ**  
(予熱なし)

オープン

加熱時間の目安 約47分  
カロリー 約1040kcal

**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  
A 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

- 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。Aを合わせ **レンジ** [200W] [約1分30秒] 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。)
- ボールに卵白を入れ、ハンドミキサーで軽く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)



- 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、A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、焼網にのせてテーブルプレートに置き **9 スポンジケーキ/チーズケーキ** 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。

### 共立て法の作りかた

- ボールに卵を割り入れ、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④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	① 約1分 ⑤ 約1分30秒	約1分30秒	約2分
加熱時間の目安	約43分	約47分	約51分

### ●ケーキの型は

グラム・ポジションシステムがはたらきます。金属製で側面は止め金などのないフラットなものを使います。

### ●卵やボールはあたためると

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) [160℃] にして、**1段/2段** キーを押し、1段にして様子を見ながら焼きます。

### ●表面がへこむときは

型から出し、底を上にして冷ますとよいでしょう。



## チーズケーキ

**9 スポンジケーキ/チーズケーキ**  
(予熱なし)

オープン

仕上がりの調節 やや強

加熱時間の目安 約53分  
カロリー 約1500kcal

### 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

- 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷きます。
- 耐熱性ガラスのボールにクリームチーズを入れ **レンジ** [200W] [2分30秒~3分] 途中かき混ぜながらクリーム状になるまで加熱し、卵黄を加えて木しゃもじでよく混ぜます。
- バターは容器に入れ **レンジ** [100W] [約1分] 加熱してやわらかくしたものを②に練り込み、粉砂糖½量と小麦粉を合わせてふるい入れ、ダマにならないように混ぜ、生クリームとレモンを加えます。
- 別のボールに卵白を入れて、軽く泡立て、残りの粉砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てて③に2回に分けて加え、さっくりと混ぜます。
- ④を型に入れ、型を軽く落として表面を平らにし、焼網にのせてテーブルプレートに置き **9 スポンジケーキ/チーズケーキ** [やや強] で焼きます。あら熱がとれたら型に入れたまま冷蔵庫で冷やして、型からはずします。

### 【ひとくちメモ】

- 表面の焼き色がうすい時は **グリル** で2~3分焼きます。



## シフォンケーキ

**オープン** **予熱** **下段**

160℃  
40~45分

予熱時間約9分

カロリー 約1600kcal

### 材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)

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

### 作りかた

- ボールに卵黄と砂糖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、Bを順に加えて混ぜます。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜてAをふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜます。
- 別のボールに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで軽く泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで充分泡立てます。
- ①に②の½量を加え、ハンドミキサーで混ぜ、残りは木しゃもじでさっくりと混ぜ、生地をやや高め的位置から型に流し入れ、型を軽く落として泡を抜き、角皿にのせます。
- オープン** (1度押し) **予熱** [160℃] にして **1段/2段** キーを押し、1段にして焼き時間 [40~45分] セットしてスタートします。
- 予熱終了音が鳴ったら③を **下段** に入れて焼きます。
- 焼き上がったら、すぐに型を逆さにし、完全に冷まします。

- 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ていねいに側面をはがします。
- 中央部もナイフを入れて同じように生地をはずします。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ずします。

## シフォンケーキのコツ

- シフォン型はバターをぬらない  
バターなどを型にぬって焼くと、冷ます途中で型からはずれて縮んでしまいます。表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手に作れません。

- シフォン型はアルミ製のものを使います。



- ケーキに大きな穴ができないようにするには  
卵黄生地にメレンゲを混ぜるときは、白いかたまりが残らないように、さっくりと混ぜます。型に生地を入れるときは、空気が入らないように高い位置から一気に流し入れ、入れた後軽くたたいてください。

- ベーキングパウダーを使いたくないときは  
メレンゲ作りがポイントです。卵白をふやしたり、砂糖の量と加えるタイミングを守って、しっかり泡立ててください。



## ロールケーキ

オープン	180℃	中段
予熱	13~15分	
予熱時間約10分		

カロリー 約820kcal

### 材料(角皿1枚分)

小麦粉(薄力粉).....	80g
砂糖.....	80g
卵(ときほぐす).....	4個
バニラエッセンス.....	少々
牛乳.....	大さじ1½
バター.....	26g
あんずジャム(粒のあるものは裏ごす).....	適量

(2段で焼くときは材料を2倍にする。)

### 作りかた

- 角皿に薄くバター(分量外)をぬり、硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷きます。
- ④を合わせ [レンジ200W] 約1分30秒加熱し、溶かします。(材料が2倍のときは約3分加熱)
- 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで十分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜます。
- 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじでさっくりと粉気がなくなるまで混ぜ、④を加えて手早く混ぜます。
- オープン(1度押し) 予熱 [180℃] にして [1段/2段] キーを押し、1段にして、焼き時間 [13~15分] セットしてスタートします。
- ①に④の生地を一気に流し込み、底をたたいて、表面を平らにします。
- 予熱終了音が鳴ったら⑥を中段に入れて焼きます。  
(2段のときは角皿を中段と下段に入れ予熱をしてから22~28分焼く)

### 【ひとくちメモ】

- 2段で焼くときは、残り時間10~15分で角皿の上下を入れ替えます。

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

### 【ひとくちメモ】

- 冷蔵庫で冷やし、落ちつかせてから切ると、きれいに切れます。

## ロールケーキのコツ

### ●生地作りのポイントは

卵の泡立てかたと小麦粉の混ぜかたです。全卵の泡立てかたは76ページ"共立て法の作りかた"を参照し、生地で「の」の字が書けるまでしっかり泡立てます。小麦粉の混ぜかたは、練らないようにさっくりと混ぜます。

●卵の泡立てを別立て法でするときは76ページ デコレーションケーキ 作りかた ②、③を参照します。

### ●紙をはがすときは

熱いうちにサッと霧を吹くか、ぬれぶきんで湿らしてから両手でゆっくりはがします。

### ●まわりの固さが気になるとき

ケーキの表面にシロップをぬるか、あら熱がとれたら乾いたふきんをかけてラップで包み、しばらくおいてから巻きます。

### ●ジャムをぬるときは

向こう側2cmほど残してぬると、巻き終わりがきれいです。



## マドレーヌ

オープン	180℃	中段
予熱	17~20分	
予熱時間約10分		

カロリー(1個分) 約170kcal

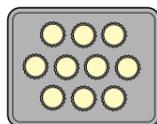
### 材料(直径8cmの金属製マドレーヌ型10個分)

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

(2段で焼くときは材料を2倍にする。)

### 作りかた

- 型にバター(分量外)をぬって型紙を敷きます。
- バターは容器に入れ [レンジ200W] [3~4分] 加熱します。(材料が2倍のときは5~6分加熱)
- 卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立てます。③を加えて混ぜ、④をふるい入れ木しゃもじで練らないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜます。
- ③を型に分け入れ、角皿に並べます。



- オープン(1度押し) 予熱 [180℃] にして [1段/2段] キーを押し、1段にして、焼き時間 [17~20分] セットしてスタートします。
- 予熱終了音が鳴ったら④を中段に入れて焼きます。  
(2段のときは角皿を中段と下段に入れ、予熱をしてから25~30分焼く)

### 【ひとくちメモ】

- とかしバターはあたたかいものを使います。



## パウンドケーキ

オープン	160℃	下段
予熱	40~45分	
予熱時間約9分		

カロリー 約1730kcal

### 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
ベーキングパウダー.....	小さじ½
砂糖.....	80g
バター(室温にものす).....	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

- 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。
- ボールにバターを入れ、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、型を軽く落して生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、角皿に図のようにのせます。
- オープン(1度押し) 予熱 [160℃] にして [1段/2段] キーを押し、1段にして焼き時間 [40~45分] セットしてスタートします。
- 予熱終了音が鳴ったら④を下段に入れて焼きます。



## パウンドケーキのコツ

### ●バターはよくすり混ぜる

充分空気を含ませてクリーム状になるまで練り、砂糖のざらつきがなくなり、ふんわりするまでよくすり混ぜます。

### ●型に入れて中央をくぼませる

中央は火の通りが悪いのでくぼませ、表面をならしてから焼きます。

### ●焼き上がりは

竹串で中心を刺してみても、何も付いていなければ焼けています。

### ●焼き上げ直後は

ケーキがまだやわらかめでこわれやすいので、2~3分そのまま置き、紙ごと型から出してふきんをかけて冷まします。

### ●ドライフルーツの代わりに

バナナ(½本・きざむ)ときざんだチョコレート(約20g)を加えたり、80ページのりんごのプリザーブ(約60g)を加えて、それぞれフルーツケーキに。プリンを参照して作ったカラメルソースを加えて、カラメルケーキも作れます。

### 10×19×8.5cmの金属製の パウンド型で焼くときは

カロリー 約2400kcal

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、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55~60分焼きます。



## プリン

オープン	140℃	中段
(予熱なし)	34~40分	

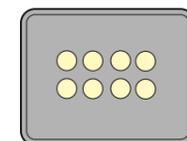
カロリー(1個分) 約140kcal

### 材料(直径6cm、高さ5cmのアルミ製プリン型8個分) (カラメルソース)

砂糖.....	60g
水.....	大さじ2
水.....	大さじ1
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

- 耐熱容器に④を入れ [レンジ500W] [5~6分] 様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加えます。(このとき、ソースが飛び散りますので注意してください)
- 型にバター(分量外)をぬり、①を小さじ1ずつ入れます。
- 容器に⑥を合わせて入れ [レンジ500W] [約2分] 加熱し、かき混ぜて砂糖をとかします。卵と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、②の型に流し入れます。
- 角皿に水カップ1(分量外)をそそぎ、③を中央に寄せて並べ、中段に入れ [オープン] (2度押し) [140℃] にして [1段/2段] キーを押し、1段にして [34~40分] 加熱し、あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やします。





## アップルパイ

オープン	220℃	下段
予熱	25~35分	
予熱時間約15分		

カロリー（1枚分） 約2560kcal

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 ボールに小麦粉を合わせてふるい入れ、バターを加えて指先で混ぜ、冷水を加えて練らないように混ぜます。



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



③ 軽く打ち粉をしたのし台にのせ、めん棒で長方形にのばします。

④ ③を3つ折りにして合わせ面を下にし、めん棒で再び長方形にのばし、これを2~3回くり返します。



⑤ 3mm厚さの25×40cmの長方形にのばした上にパイ皿をふせて型よりひとまわり大きく切り、残りで2cm幅のテープを8本切り取ります。



⑥ パイ皿に生地をのせてぴったりと敷き、まわりの生地は切り落とします。



⑦ 底全体にフォークで穴をあけます。



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



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



⑩ **オープン**（1度押し）**予熱** **220℃** にして**1段/2段**キーを押し、1段にして、焼き時間 **25~35分** セットしてスタートします。

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

レンジ700W	8~10分
レンジ700W	6~8分

カロリー 約790kcal

材料（直径21cmのパイ皿1枚分）

りんご（紅玉またはふじ）	3個
砂糖	80~120g
④ レモン汁	大さじ1
シナモン	少々

作りかた

① りんごはタテ4つ割りにして5mm厚さのいちょう切りにし、塩水につけてから軽く水洗いをして、水気をきります。

② 容器に①と④を入れてかき混ぜ **レンジ700W** **8~10分** 加熱します。

③ アクをとって混ぜ、再び **レンジ700W** **6~8分** 加熱します。シナモンを加えて混ぜ、冷めてからざるにあげて汁気をきります。

【ひとくちメモ】

- シナモンは好みで加減します。
- りんごの出盛り期（秋）の紅玉が最適です。その時期にたくさん作って、1回分ずつ冷凍しておくとう便利です。



## シュークリーム

オープン	200℃	中段
予熱	28~32分	
予熱時間約13分		

カロリー（1個分） 約80kcal

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
④ 水	100mL
卵（ときほぐす）	3~4個
カスタードクリーム	適量
ホイップクリーム、粉糖	各適量
	(1mL=1cc)
(2段で焼くときは材料を2倍にする。)	

作りかた

① 深めの耐熱容器に④を入れ、小麦粉小さじ1をふるい入れ、おおいをしないで **レンジ700W** **3~4分** 加熱します。（材料が2倍のときは4分30秒~5分加熱）

② 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700W** **約1分10秒** 加熱します。（材料が2倍のときは約1分30秒加熱）



### 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、必ず小麦粉小さじ1をふるい入れて加熱すると飛び散りをふせぐことができます。

●バターを大きなかまりのまま加熱すると飛び散ります。

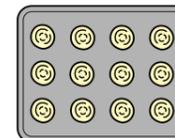
③ 卵を1/3量加え、よく混ぜてもち状に練り上げます。



④ 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。



⑤ 直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れます。角皿にアルミホイルを敷き、薄くバター（分量外）をぬり、直径3~4cmの大きさを12個絞り出し、表面に霧を吹きます。



⑥ **オープン**（1度押し）**予熱** **200℃** にして**1段/2段**キーを押し、1段にして焼き時間 **28~32分** セットしてスタートします。

⑦ 予熱終了音が鳴ったら⑤を**中段**に入れて焼きます。（2段のときは**中段と下段**に入れ、予熱をしてから40~45分焼く。）

⑧ 焼き上がったらすぐにアルミホイルからはずし、十分に冷ましてから切り目を入れてカスタードクリームとホイップクリームを詰め、仕上げに粉糖をふります。



## カスタードクリーム

レンジ700W 5~6分

カロリー 約780kcal

材料（シュークリーム12個分）

牛乳	カップ1 1/2
④ 小麦粉（薄力粉）	大さじ1 1/2
④ コーンスターチ	大さじ1 1/2
砂糖	50g
卵黄（ときほぐす）	2個分
⑥ バター	25g
⑥ バニラエッセンス	少々

作りかた

① 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。

② ①に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜ **レンジ700W** **5~6分** 途中よくかき混ぜながら加熱します。手早く⑥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  
表面の乾燥をふせぎ、割れ目をきれいに作り、ふくらみをよくします。さらに、角皿のまわりの溝に大さじ1の水（約15mL）を張ってから焼いてもよいでしょう。

●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。

# クッキー いろいろ

オープン	170℃	中・下段
予熱	20~24分	
予熱時間約10分		

## 型抜きクッキー

カロリー 約3050kcal

材料(角皿2枚・96個分)

小麦粉(薄力粉)	340g
バター(室温にもどす)	170g
砂糖	120g
卵(ときほぐす)	大1個
バニラエッセンス	少々

(1段で焼くときは材料を1/2量にする)

作りかた

- 1 バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、砂糖を加えて、さらによく混ぜます。
- 2 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。
- 3 小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜます。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵庫で約1時間休ませます。
- 4 生地をラップの間にはさみ、めん棒で5mmの厚さにのばします。



5 上のラップをはずし、直径3cmの型で抜き、アルミホイルを敷いた角皿2枚に並べます。



- 6 **オープン**(1度押し) **予熱**170℃にして焼き時間20~24分セットしてスタートします。
- 7 予熱終了音が鳴ったら**中段と下段**に入れて焼きます。(1段のときは1段/2段キーを押し、1段にして予熱をしてから**中段**に入れ、14~17分焼く)



絞り出しクッキー

ロッククッキー

型抜きクッキー

## 絞り出しクッキー

カロリー 約2580kcal

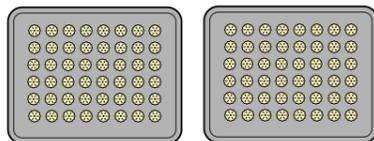
材料(角皿2枚・96個分)

小麦粉(薄力粉)	260g
バター(室温にもどす)	160g
砂糖	80g
卵(ときほぐす)	1½個(80g)
バニラエッセンス	少々
ドライフルーツ(小さく切ったもの)	適量

(1段で焼くときは材料を1/2量にする)

作りかた

- 1 型抜きクッキー作りかた①~③の要領で作し、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れます。
- 2 角皿2枚にアルミホイルを敷いて①を絞り出し、上にドライフルーツを飾ります。
- 3 **オープン**(1度押し) **予熱**170℃にして焼き時間20~24分セットしてスタートします。
- 4 予熱終了音が鳴ったら**中段と下段**に入れて焼きます。(1段のときは1段/2段キーを押し、1段にして予熱をしてから**中段**に入れて14~17分焼く)



## クッキーのコツ

### ●小麦粉を混ぜるとき

切るようにさっくりと混ぜ、練らないようにします。

### ●生地がベタつくときは

ラップで包み、冷蔵庫でしばらく冷やしてから作ります。打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当たりが悪くなります。

●**生地**の大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。

## ロッククッキー

カロリー 約2590kcal

材料(角皿2枚・96個分)

小麦粉(薄力粉)	240g
ベーキングパウダー	小さじ1
バター(室温にもどす)	80g
砂糖	80g
卵(ときほぐす)	1個
スライスアーモンド	120g

(1段で焼くときは材料を1/2量にする)

作りかた

- 1 型抜きクッキー作りかた①~③の要領で作し、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をふるい入れて混ぜます。
- 2 アルミホイルを敷いた角皿2枚に①をスプーンで落としおきます。
- 3 **オープン**(1度押し) **予熱**170℃にして焼き時間20~24分セットしてスタートします。
- 4 予熱終了音が鳴ったら**中段と下段**に入れて焼きます。(1段のときは1段/2段キーを押し、1段にして予熱をしてから**中段**に入れ、14~17分焼く)

# パン

## バターロール(ロールパン)

オープン	180℃	中・下段
予熱	21~25分	
予熱時間約10分		

カロリー(1個分) 約120kcal

材料(24個分)

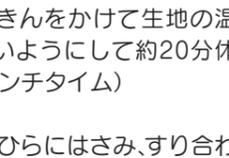
小麦粉(強力粉)	480g
砂糖	大さじ5½(約50g)
塩	小さじ1(約6g)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)	小さじ3(約7g)
ぬるま湯(約40℃)	60~80mL
卵(ときほぐす)	大1個
牛乳(室温にもどす)	180~200mL
バター(室温にもどす)	70g
つやだし用卵	
卵	½個
塩	小さじ¼
(1段で焼くときは材料を1/2量にする)	
(1mL=1cc)	

作りかた

- 1 ボールに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、ボー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、半分に分けて押しなしたりしながら約15分こね、生地を丸めます。
- 4 バター(分量外)を薄くぬったボールに入れ、霧を吹き、ラップか固く絞ったぬれぶきんをかけ、角皿にのせて**下段**に入れ**オープン**(2度押し) **発酵**40℃ 40~60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 ボールをふせて生地を取り出し、手で軽く押し、中のガスを抜きます。
- 7 生地をスケッパー(または包丁)で24個(1個約38g)に切り分けます。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなります。
- 8 生地をひとつひとつ手のひらか、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ぼします。
- 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2枚に巻き終りを下にして並べます。



12 生地を霧を吹き、**中段と下段**に入れ**オープン**(2度押し) **発酵**40℃ 25~35分 生地が2~2.5倍になるまで発酵し、表面につやだし用卵を薄く、ていねいにぬります。

13 **オープン**(1度押し) **予熱**180℃にして、焼き時間21~25分セットしてスタートします。

14 予熱終了音が鳴ったら12を**中段と下段**に入れて焼きます。

(1段のときは1段/2段キーを押し、1段にして予熱をしてから**中段**に入れ) 13~17分焼く。

【ひとくちメモ】

- 作りかた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。
- 作りかた13の予熱をしている間に、角皿のまわりの溝に大さじ1(15mL)の水を張ってから焼いてもよいでしょう。

## 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ぶきんをかけたり、霧を吹いたり湿気をあたえます。表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。
- 生地の扱いはていねいに手のひらで軽く扱います。ちぎったり、形が悪くやり直したりすると、生地がいたんでふくらみが悪くなります。
- つやだし用卵は薄く、ていねいになでるようにして表面にぬります。たっぷりぬると角皿に流れ落ち、パンの底がこげてしまいます。
- 発酵温度を調節して発酵温度は3段階に設定できます。(45・40・35℃) 生地の初温、季節、分量などによって、使い分けます。基本の発酵温度は40℃です。

# フランスパン いろいろ



シャンピニオン

クーベ

エビ

バタール

オープン	210℃	下段
予熱	24~32分	
予熱時間約15分		

## フランスパン

カロリー 約1530kcal

### 材料(バタール1本、クーベ2個)

小麦粉(強力粉)	330g
小麦粉(薄力粉)	80g
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)	小さじ3強(約8g)
塩	8g
砂糖	5g
レモン汁	小さじ1強(6mL)
ぬるま湯(約30℃)	220~260mL
(1mL=1cc)	

### 作りかた

- 83ページ **バターロール** 作りかた①~③の要領で生地を作り、バターを薄くぬったボールに入れ、霧をふき、ラップか固く絞ったぬれぶきんをかけて、角皿にのせて**下段**に入れて**オープン**(2度押し) **発酵**40℃**40~50分**発酵させます。
- 生地が2倍くらいに発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみても指の穴がそのまま残れば発酵は充分です。
- ボー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)、クーベ(約140gを2個)に切り分けず。



- 切り分けた生地を軽くガス抜きしながら表面がなめらかになるように丸め、固く絞ったぬれぶきんかラップをかけて20~30分間生地を休ませます。(ベンチタイム)

- バタールの生地は、まずタテ20cmの棒状にのばします。ベンチタイムのとき、下になっていた方を上にして、めん棒で30cmのだ円形にのばします。



- タテ1/3ずつ内側に折り込み、それを右手の手のひらで押さえ込むようにタテ2つ折りにして合わせ目をしっかりとしたり、角皿の対角線の長さに細長くのばします。



- クーベの生地は直径15cmの円形にのばします。生地の向こう側1/3を残して手前から折りたたみます。残った1/3の生地を上にかぶるように折りたたみ、合わせ目をとじます。

- 両端をとがらせるように手のひらで転がしてなまこのような形に整えます。

- 薄くバターをぬった角皿に⑥~⑧の成形した生地をとじ口を下にしてのせ、霧を吹き**下段**に入れ**オープン**(2度押し) **発酵**40℃**15~20分**発酵させます。

- ⑨を加熱室から取り出し、**オープン**(1度押し) **予熱**210℃にして**焼き時間**24~32分**セット**してスタートします。

- 予熱している間生地に霧を吹き、ラップをかけて室温で発酵させます。(約15分)予熱終了の直前に生地にかみそりまたは包丁でクーベ(切り目)を入れます。バタールは4本、クーベは1本入れます。



- ※クーベ(切り目)はかみそりまたは包丁の刃を45度に傾けて生地をそぐように入れます。(85ページ **ベーコンエビ**の作りかたを参照にして切り目を入れるとエビが作れます。)

- 予熱終了音が鳴ったら生地にたっぷり霧を吹き、**下段**に入れて焼きます。

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



### ★ベーコンエビの材料・作りかた

- フランスパンの作りかた①~②を参照して作った生地を2等分して丸め、作りかた④を参照して休ませます。

- 作りかた⑤を参照して35cmのだ円形にのぼし、表面にすりおろしたにんにく、こしょう(各適量)をふってからベーコンをタテに2枚ずつ並べ、端から巻いて合わせ目をとじます。

- バターを薄くぬった角皿にとじ口を下にして横に2本並べ、作りかた⑨を参照して二次発酵させ、取り出します。

- オープン**(1度押し) **予熱**210℃にして**焼き時間**24~32分**セット**してスタートします。予熱終了直前にキッチンばさみで切り目を入れ、それぞれ左右にふり分けれます。

- 予熱が終わったら生地にたっぷり霧を吹いて**下段**に入れて焼きます。



### ★シャンピニオンの作りかた

- フランスパンの作りかた①~④を参照に生地を作り、9個に分割してつぎのように形を作ります。

- 1個分の生地から1/3くらいを切りとり、それぞれを丸め直します。

- 小さい生地をめん棒で直径4~5cmにのぼして片面に強力粉(分量外)をふり、大きい生地の上に粉をふった面を下にしてのせたら、小さい箸の頭で押して上の生地を中にくいこませます。



- フランスパンの作りかた⑨~⑫を参照して焼きます。(切り目は入れない。)



## イギリスパン (山形パン)

オープン	200℃	下段
予熱	25~30分	
予熱時間約13分		

カロリー(1個分) 約940kcal

### 材料(19×10×8.5cmの金属製パウンド型1個分)

小麦粉(強力粉)	220g
砂糖	小さじ4
塩	小さじ1弱(約4g)
ドライイースト	小さじ2(約5g)
ぬるま湯	130~150mL
バター	(10g)
(1mL=1cc)	

(2個で焼くときは材料を2倍にする。)

### 作りかた

- 83ページ **バターロール** 作りかた①~⑤の要領で生地を作ります。

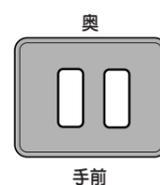
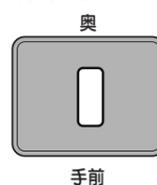
- ガス抜きし、スケッパーで3等分して丸め、固く絞ったぶきんをかけて約20分休ませます。(ベンチタイム)

- タテ20cm、ヨコ10cmの長方形にのぼしてタテの方から巻き、巻き終りを下にして両端をげんこつで軽くたたき、形をととのえます。

- バター(分量外)をぬった型に並べ霧を吹き、角皿にのせて**下段**に入れて**オープン**(2度押し) **発酵**40℃**25~30分**発酵させ、取り出します。

- オープン**(1度押し) **予熱**200℃にして**焼き時間**25~30分**セット**してスタートします。予熱終了音が鳴ったら④を**下段**に入れて焼きます。

(2個を焼くときは予熱をしてから 30~35分 焼く)



## 胚芽入り山形パン

カロリー(1個分) 約940kcal

### 材料・作りかた

山形パンの材料の小麦粉(強力粉・200g)に小麦胚芽(パン用・25g)を加え、山形パンと同じ要領で生地を作り、焼きます。

## ミニ山形パン

カロリー(1個分) 約310kcal

### 材料(12×8×6cmの金属製パウンド型3個分)

小麦粉(強力粉)	220g
砂糖	小さじ4
塩	小さじ1弱(約4g)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)	小さじ2(約5g)
ぬるま湯	130~150mL
バター	10g
(1mL=1cc)	

### 作りかた

- 83ページ **バターロール** 作りかた①~⑤の要領で生地を作ります。

- ガス抜きし、スケッパーで6等分して丸め、固く絞ったぶきんをかけて20~30分休ませます。(ベンチタイム)

- タテ15cm、ヨコ8cmの長方形にのぼしてタテの方から巻き、巻き終りを下にして両端をげんこつで軽くたたき、形をととのえます。

- バター(分量外)をぬった型に並べ霧を吹き、角皿にのせて**下段**に入れて**オープン**(2度押し) **発酵**40℃**25~30分**発酵させます。

- イギリスパンの作りかた⑤を参照して予熱をしてから**18~22分**焼きます。