

塩釜焼き

オート調理

あたためスタート

レンジ オープン ナノスチーム (過熱水蒸気)

14たいの塩釜焼き

→ P.35

黒皿 下段 テーブルプレート

給水タンク 満水

たいの塩釜焼き

加熱時間の目安 約40分



- 材料**
- たい(1尾約400gのもの)..... 1尾
- 塩..... 500g
- 卵白..... 1個分
- 白ワイン..... 大さじ2
- レモンの皮(すりおろし)・ $\frac{1}{2}$ 個分
- レモンの皮(包丁で厚くむく)..... $\frac{1}{2}$ 個分
- ② にんにく(半分に切る)..... 1かけ
- タイム、ローズマリー(生)..... 各1枝
- オリーブ油、レモン汁..... 各少々

- 作りかた**
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
 - 魚はうろこ、内臓、えらを取って水洗いし、水気を切ってからお腹に②を詰める。
 - ボウルに④を入れてよく混ぜる。
 - 黒皿にオープンシートを敷き、②をのせ、その上に③をかぶせ、手でしっかり押さえ下段に入れ、14たいの塩釜焼きで焼く。
 - フォークなどで釜を割り、お好みでレモン汁とオリーブ油をふる。

14たいの塩釜焼きのコツ

- 一度に焼ける分量は
たいは1尾(約400g)、牛肉は約300~500gです。
- 焼きが足りなかったときは
オープン 予熱無 1段 200℃ で様子を見ながら焼きます。→ P.44

蒸し焼きいも

オート調理

あたためスタート

スチーム ナノスチーム (過熱水蒸気) オープン

(予熱無)

15蒸し焼きいも

→ P.35

黒皿 下段 テーブルプレート

給水タンク 満水

蒸し焼きいも

加熱時間の目安 約45分



- 材料**
- さつまいも(1本約250gのもの)..... 2~4本

- 作りかた**
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
 - さつまいもは皮にフォークで穴をあけるか、包丁で切り目を入れてから黒皿に並べて下段に入れ、15蒸し焼きいもで焼く。

15蒸し焼きいものコツ

- 一度に焼ける分量は
表示の分量です。
- 細いさつまいも(180g以下のもの)や小さいさつまいも(130g以下)は、仕上がりに調節弱で焼きます。
- 焼きが足りなかったときは
オープン 予熱無 1段 200℃ で様子を見ながら焼きます。→ P.44

蒸し物

オート調理

あたためスタート

200W 2~3分 (下ごしらえ)

スチーム レンジ オープン

12茶わん蒸し

→ P.35

テーブルプレート

給水タンク 満水

茶わん蒸し

加熱時間の目安 約31分



- 材料(4人分)**
- 卵..... 2個(約100mL)
- だし汁..... 350~400mL
- ④ しょうゆ、塩..... 各小さじ $\frac{1}{2}$
- みりん..... 小さじ1
- 鶏肉(そぎ切り)..... 約40g
- 酒..... 少々
- えび(殻つき)..... 小4尾(約40g)
- かまぼこ(薄切り)..... 8枚
- 干しいたけ(もどして石づきを取り、そぎ切り)..... 2枚(8切れ)
- ゆでぎんなん..... 8個
- 三つ葉..... 適量

- 作りかた**
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
 - ボウルに卵を割り入れてよくときほぐし、④を加えて混ぜ、裏ごしする。
 - 鶏肉は酒をふりかけておく。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
 - 深めの容器に③を入れてラップまたはふたをしてレンジ 200W 2~3分 加熱する。
 - 茶わん蒸し容器に三つ葉以外の具を盛り込み、②を4等分してそぎぎ入れ、さっとかき混ぜ、共ぶたをする。
 - ⑤をテーブルプレートに右図を参照して並べて12茶わん蒸しで加熱し、加熱後、加熱室から出して三つ葉をのせ、ふたをして約5分ほど蒸らす。

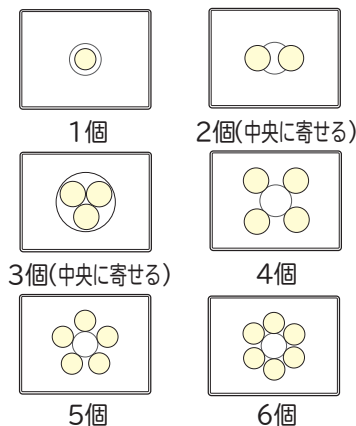
「レンジ加熱の使いかた」 → P.38

空也蒸し

材料・作りかた
具を豆腐($\frac{1}{2}$ 丁・4等分)にかけて、茶わん蒸しを参照して加熱する。

12茶わん蒸しのコツ

- 分量は
1~6個まで作れます。
- 容器は
直径が8cmくらいのふたつきのものでふたを含めた重量が約200g前後のものが適しています。
- 加熱する前の温度は
20~25℃にします。
低いときは、仕上がりに調節を強に、高いときは弱にします。
- 卵液は器の七分目くらいまで
- 容器の置きかたは
2個以上はテーブルプレート中央の円の周囲に等間隔に離して並べます。(上から見た図)



- 加熱室は冷ましてから
オープン、グリル、29脱臭 使用後などで、加熱室が熱いと上手に仕上がりにません。
- 取り出すときは注意する
容器は熱くなっています。お手持ちのオープン用手袋や乾いたふきんなどを用いて、気をつけて出してください。
- 加熱が足りなかったときは
レンジ 200W で、様子を見ながら加熱します。→ P.38

手作り豆腐

仕上がりに調節弱

加熱時間の目安 約26分



- 材料(4人分)**
- 豆乳(成分無調整・大豆固形成分10%以上のもの)..... 500mL
- にがり..... 30~40mL
- あん
- だし汁..... カップ $\frac{1}{2}$
- みりん..... 小さじ $\frac{1}{2}$
- しょうゆ..... 小さじ1
- 塩..... 少々
- 片栗粉(小さじ1の水で溶く)..... 小さじ1
- しょうが(すりおろす)..... 適量
- あさつき(小口切り)..... 適量

- 作りかた**
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
 - ボウルに豆乳とにがりを入れよく混ぜる。
 - 茶わん蒸し容器に②を4等分して注ぎ入れ、共ぶたをする。
 - ③をテーブルプレートに茶わん蒸しの置きかたの図を参照して並べて12茶わん蒸し 仕上がりに調節弱 で加熱する。
 - 小さめの鍋にあんの材料を入れて煮立て、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
 - ④に⑤のあんをかけ、おろししょうが、あさつきをのせる。
- 【ひとくちメモ】
- できあがりの豆腐の固さは、豆乳の温度やにがりの種類、量によってかわります。
 - にがりの量は、食品メーカーの指示に従い調整します。
 - あんのかわりに、湯豆腐用のたれをかけてもよいでしょう。

豚肉の蒸し物

オート調理

あたためスタート

ナノスチーム (過熱水蒸気) スチームオープン

黒血 下段 テーブルプレート 給水タンク 満水

13豚肉の蒸し物 → P.35

豚肉と野菜の蒸し物

加熱時間の目安 約25分



材料(3~4人分)

豚バラ肉(薄切り).....300g
塩、こしょう.....各少々

しょうが汁.....小さじ1
④ 酒.....大さじ3
しょうゆ.....小さじ1

白菜(幅5~6cmのざく切りにする).....300g
人参(ピーラーで薄切りにする).....小1/2本
生しいたけ(じくを切る).....4枚

⑤ しょうゆ.....大さじ1
⑥ 黒酢.....大さじ1/2
すりごま.....少々

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- 豚バラ肉は軽く塩、こしょうをして④をもみこむ。
- 黒血に、アルミホイルまたはオープンシートを敷き、野菜を広げてのせ平らにする。
- ③の上に②を広げてのせ、下段に入れ、13豚肉の蒸し物で加熱する。
- 皿に盛り、合わせた⑥を添える。

白身魚の蒸し物

加熱時間の目安 約25分



材料(4人分)

たら(切り身).....4切れ
塩、こしょう.....各少々

ベーコン.....4枚
プチトマト(へたをとる).....4個
ズッキーニ(輪切りにする).....4枚
黄色パプリカ(四角く4等分する).....1/4個

白ワイン.....大さじ2
④ スープ(固形スープ1/2個をとく).....カップ1/3
ホワイトソース(→P.60 作りかたを参照して作る).....カップ1

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- たらは両面に軽く塩、こしょうをし、ベーコンでまく。
- ②の上に黄色パプリカ、ズッキーニ、プチトマトの順にのせ、楊枝で上からとめる。
- 黒血に、アルミホイルまたはオープンシートを敷き、③をのせ混ぜ合わせた④を全体にかけ、下段に入れ、13豚肉の蒸し物で加熱する。
- 皿に盛り、ホワイトソースをかける。

13豚肉の蒸し物のコツ

●一度に作れる分量は
豚肉と野菜の蒸し物と、白身魚の蒸し物は、2~4人分です。2人分のときは、仕上げ調節やや弱にします。キャベツの皮シューマイは表示の分量の0.8~1.3倍量です。

●加熱が足りなかったときは
皿に移し換えラップをして[レンジ]500Wで様子を見ながら加熱します。→P.38

キャベツの皮シューマイ

仕上げ調節 やや弱

加熱時間の目安 約20分



材料(15個分)

キャベツ.....約3枚(約150g)
豚ひき肉.....130g

しょうが汁.....適量
水.....大さじ1
④ 塩.....少々
しょうゆ.....小さじ1
片栗粉.....大さじ1
コーン.....15粒
しょうゆ、酢、とき辛子.....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。
- キャベツは芯の部分と葉先を交互に重ねてラップで包み 8葉・果菜で加熱し、芯部分をさけて6cm角に切り取って15枚用意し残りはみじん切りにする。
- 豚ひき肉は④の材料と②のきざんだキャベツを加え、よく混ぜ合わせる。
- 四角に切ったキャベツに③のたねをのせて、シューマイを作る要領で包み、上にコーンをのせる。
- 黒血に、アルミホイルまたはオープンシートを敷き、④を並べ下段に入れ、13豚肉の蒸し物 仕上げ調節 やや弱で加熱する。
- 皿に盛り、しょうゆ、酢、好みでとき辛子を添える。

26肉じゃがのコツ

●容器は大きくて深めのものを
ふきこぼれないようにします。市販のふた付き煮込容器を使うと便利です。

●材料は大きさをそろえて
材料は大きさや形を切りそろえると、むらなくで上がります。

●煮汁は多めにする。
煮汁は材料がかぶるくらいの量にします。

●加熱後はしばらく置く
味をなじませます。

●料理に合わせた下ごしらえを
アクのある野菜や火のとおりにくい材料は下ゆでをします。また、焦げ目がほしいものはフライパンで炒めてから煮込みます。

●落としぶたをする
煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたは、平皿またはオープンシートを丸形に切った十字の切り目を入れたものを使います。

肉じゃが

オート調理

あたためスタート

レンジオープン

26肉じゃが → P.35

テーブルプレート 給水タンク 空

肉じゃが

加熱時間の目安 約58分



材料(4人分)

豚バラ薄切り肉(ひと口大に切る).....150g
じゃがいも(乱切りにして水にさらす).....中2個(約300g)
にんじん(乱切り).....小1本(約100g)
玉ねぎ(くし形切り).....小1個(約100g)
干しいたけ(もどして石づきを取り、半分
に切る).....6枚

だし汁.....カップ1 1/2
しょうゆ.....大さじ4
酒.....カップ1/2
砂糖.....大さじ4
サラダ油.....適量

作りかた

- フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒める。
- 容器に①と残りの野菜を入れ、④を加え落としぶたとふたをして26肉じゃがで加熱する。

ポークカレー

加熱時間の目安 約58分



材料(4人分)

豚肉(角切りにし、塩、こしょうをする).....200g

④ じゃがいも(乱切りにして水にさらす).....大1個(約200g)
玉ねぎ(くし形切り).....1個(約200g)
にんじん(乱切り).....小1本(約100g)
カレールー.....小1箱(約120g)
水.....カップ2 1/2~3
サラダ油.....適量

作りかた

- フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を手早く炒めて取り出し、④を入れて十分炒める。
- 容器に④を入れて、ふたをする。[レンジ]800W[約4分]で加熱し、よくかき混ぜてルーをとく。
- ②に①を加えてよくかき混ぜ、ふたをして26肉じゃがで加熱する。(加熱の途中1~2度かき混ぜる)

「レンジ加熱の使いかた」 → P.38

チキンカレー

豚肉を鶏もも肉(1枚・ひと口大に切る)にかえて、ポークカレーを参照して加熱する。

手動煮物

手動調理

あたためスタート

レンジ

800W 約8分
200W 約90分
(リレー加熱)

800W 約50秒
100W 60~90分

→ P.40

テーブルプレート 給水タンク 空

黒豆



材料(4人分)

黒豆.....カップ1(150g)
砂糖.....120g
しょうゆ.....大さじ1 1/2
④ 塩.....小さじ1/3
重曹.....小さじ1/4弱
水.....カップ4

作りかた

- 黒豆は洗って容器に入れ、④を加えて一晩おく。
- オープンシートで作った落としぶた(26肉じゃがのコツ参照)とふたをして[レンジ]800W[約8分]、[レンジ]200W[約90分]でリレー加熱する。

さらに、[レンジ]800W[約50秒]、[レンジ]100W[60~90分]でリレー加熱する。

- 1~2粒を取り出し、指でつまんで軽くつぶれるようならふたをして、そのまま一昼夜おく。

「リレー加熱の使いかた」 → P.40

大豆と昆布の煮物



材料・作りかた

- 大豆(カップ1)は洗って容器に入れ、砂糖(100g)、しょうゆ(カップ1/4)と水(カップ4)を加えて一晩おく。
- オープンシートで作った落としぶた(26肉じゃがのコツ参照)とふたをして[レンジ]800W[約8分]、[レンジ]200W[約90分]でリレー加熱する。

1cm角に切った昆布(20g)を加えさらに、[レンジ]800W[約50秒]、[レンジ]100W[60~90分]でリレー加熱する。

「リレー加熱の使いかた」 → P.40

スープ

手動調理

手動決定 あたためスタート

レンジ (リレー加熱) 500W 約5分
200W 22~28分
→ P.40

テーブルプレート 給水タンク 空

とん汁



材料(標準量) (2~3人分)
豚薄切り肉(ひと口大に切る)・100g
大根(5mm厚さのいちょう切り) 1/8本(約100g)
にんじん(5mm厚さの半月切り) 1/4本(約40g)
ごぼう(3mm厚さのななめ切りにし、酢水につける) 1/2本(約50g)
里もも(5mm厚さの輪切りにし、塩もみしてぬめりをとる) 2個(約100g)
干しいたけ(もどして石づきを取り4つに切る) 2枚
だし汁 カップ2
みそ 大さじ2
サラダ油 適量
長ねぎ(5mm厚さのななめ切り) 1/2本(約30g)

作りかた
① フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を手早く炒めて取り出す。
② 容器に①と④を入れ、合わせた③を加えてオープンシートで落としぶた(26肉じゃがのコツ→P.75)をし、レンジ500W約5分、レンジ200W22~28分でリレー加熱する。
③ 加熱後長ねぎを加えて混ぜ合わせる。

「リレー加熱の使いかた」→ P.40

野菜スープ4種

(かぼちゃ、にんじん、グリーンピース、じゃがいものスープ)



材料(各標準量) (2~3人分)
にんじん、かぼちゃ、じゃがいも、グリーンピース(ゆでたもの)など 各200g
玉ねぎ(薄切り) 1/2個(約70g)
④ 水 カップ1 1/2
固形スープの素 1個
バター 大さじ1 (にんじんの場合はベーコン2枚)
牛乳 カップ1

作りかた
① にんじん、じゃがいもは皮をむいて薄切り、かぼちゃは皮をむいて乱切りにする。
② 容器に好みの野菜を入れ、玉ねぎ、バター(にんじんの場合は、細切りにしたベーコン)、④を加える。
③ オープンシートで落としぶた(26肉じゃがのコツ→P.75)をし、レンジ500W約5分、レンジ200W22~28分でリレー加熱し、牛乳を加えてミキサーにかけ、容器にあげレンジ800W約1分40秒で加熱してあたためる。
④ お好みでパセリのみじん切りやクルトンを添える。

【ひとくちメモ】
● ミキサーにかけないで、そのまま召し上がってもよいでしょう。

「リレー加熱の使いかた」→ P.40

「レンジ加熱の使いかた」→ P.38

ミネストローネ



材料(標準量) (2~3人分)
玉ねぎ(さいの目切り) 中1/2個(約100g)
にんじん(さいの目切り) 中1/3本(約50g)
セロリ(さいの目切り) 1/2本
じゃがいも(さいの目切り) 大1/2個(約50g)
キャベツ(1cm四方に切る) 40g
大豆水煮 30g
トマト(皮をむいて種を取り、さいの目切り) 30g
ベーコン(1cm中に切る) 1枚
マカロニ(早ゆでタイプでないもの) 20g
④ 水 カップ1 1/2
固形スープの素 1個
⑤ トマトジュース カップ1 1/2
塩、こしょう 各少々

作りかた
① 容器に④を入れ、合わせた⑤を加えてオープンシートで落としぶた(26肉じゃがのコツ→P.75)をし、レンジ500W約5分、レンジ200W22~28分でリレー加熱する。

「リレー加熱の使いかた」→ P.40

ごはん物

手動調理

手動決定 あたためスタート

レンジ (リレー加熱) 800W 約8分
200W 25~30分
→ P.40

テーブルプレート 給水タンク 空

ごはん(炊飯)



材料(4人分)
米 カップ2(320g)
水 440~480mL

作りかた
① 米は洗い、ざるにあげて水気をきり深めの容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約1時間つけて吸水させる。
② レンジ800W約8分、レンジ200W25~30分でリレー加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

ピースごはん



材料・作りかた
ごはんの材料にグリーンピース(約100g)と塩(小さじ1/2)を加えレンジ800W約7分、レンジ200W約32分でリレー加熱し、加熱後かき混ぜる。

「リレー加熱の使いかた」→ P.40

ごはんのコツ

● 大きくて深めの容器で
ふきこぼれないようにします。市販の煮込容器を使うと便利です。

● ごはんの水の量と加熱時間 (1mL=1cc)

米の量	水の量	レンジ800W (リレー加熱)	レンジ200W
カップ1(160g)	240~260mL	約5分	→ 約17分
カップ3(480g)	640~700mL	約10分	→ 約32分

手動調理

手動決定 あたためスタート

レンジ (リレー加熱) 800W 約8分
200W 28~34分
→ P.40

テーブルプレート 給水タンク 空

五穀ごはん



材料(4人分)
米 カップ1 2/3(260g)
五穀米(雑穀米) カップ1/2(50g)
(押麦、もちあわ、もちきび、ひえなど)
水 450~480mL

作りかた
① 米と五穀米(雑穀米)は別々に洗い、合わせてざるにあげて水気をきり、深めの容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約1時間ほど吸水させる。
② レンジ800W約8分、レンジ200W28~34分でリレー加熱してかき混ぜ、ふたをして蒸らす。

麦ごはん

材料・作りかた
五穀ごはんを参照し、五穀米を押麦に替えて加熱する。

「リレー加熱の使いかた」→ P.40

手動調理

手動決定 あたためスタート

レンジ 600W 約15分
→ P.38

テーブルプレート 給水タンク 空

赤飯(おこわ)



材料(4人分)
もち米 カップ2(320g)
ゆでささげ(乾燥豆約40g) 約80g
ささげのゆで汁 280~320mL
水 280~320mL
ごま塩 少々

作りかた
① もち米は洗い、ざるにあげて水気をきり、容器に入れて分量の水を加え、約1時間つけて吸水させる。
② ささげを加えてかき混ぜ、ふたをしてレンジ600W約15分設定し、残り時間4~5分でかき混ぜ、再び加熱してかき混ぜる。
③ 器に盛り、ごま塩を添える。

「レンジ加熱の使いかた」→ P.38

【ひとくちメモ】
● ささげの量は好みで加減します。
● 赤飯の色の濃淡は、ささげのゆで汁の量で加減します。

赤飯のコツ

● 米は吸水させる
炊く前に分量の水に1時間ほどつけ、十分吸水させます。

● 加熱途中でかき混ぜる
むらなく上手に炊けます。そのタイミングは加熱時間の3/5くらいです。

● 水の量と加熱時間 (1mL=1cc)

米の量	水の量	加熱時間 レンジ600W
カップ1(160g)	160~180mL	7~9分
カップ3(480g)	460~480mL	15~19分

簡単パン・トースト

オート調理

レンジ 500W 約30秒
 スチームレンジ発酵 30W 8~12分 (下ごしらえ)

あたためスタート

黒皿 中段
 テーブルプレート
 給水タンク 満水

22簡単パン スチーム オープン
 → P.35

※スチーム レンジ 発酵 → P.46 のときはテーブルプレートに置く

簡単パン (シンプルパン)

加熱時間の目安 約28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2g)
 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12g)

- 作りかた
- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
 - ② ポリ袋に④とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
 - ③ バターを容器に入れレンジ500W約30秒で加熱してとかし、水を加える。
 - ④ 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。
 - ⑤ 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。
 - ⑥ ⑤の生地を2~3cmの厚さに整え、テーブルプレートの中央にのせ スチーム レンジ 発酵 仕上がり調節 中 (30W) 8~12分 で一次発酵させる。
 - 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。
 - ⑧ 生地を軽く押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)に切り分ける。

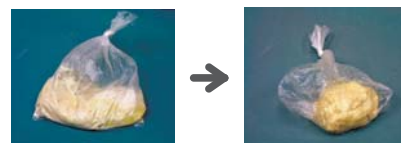


22簡単パンのコツ

- 1回の分量は 表示の分量です。手軽にかたんに、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。
- 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。
- 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 予熱無 1段 180℃で様子を見ながら焼きます。→ P.44

- ⑨ 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。
- ⑩ スチーム レンジ 発酵 仕上がり調節 中 (30W) 8~12分 で二次発酵させる。
- ⑪ 発酵が終わったら、テーブルプレートを取り出し、生地とオープンシートを黒皿に移す。
- ⑫ ⑩を 中段 に入れ、加熱室底面にテーブルプレートをセットした後、22簡単パン で焼く。

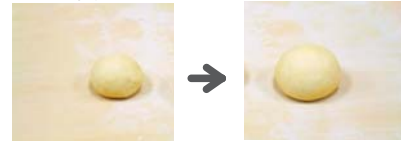
●こね上げの目安は 粉のかたまりがなくなり、粘り気が出て、ガムのように伸びるようになって、生地が袋から離れて1つになるのが目安です。



●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。



セサミパン

材料・作りかた
 作りかた⑥のこねあげた生地黒ごま(20g)を加えて焼く。

レーズンパン

材料・作りかた
 黒ごまをレーズン(30g)に代えて焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.38
 「スチーム・レンジ発酵の使いかた」 → P.46

簡単あんパン



材料(8個分)
 簡単パンの生地 (材料・作りかた → P.78) 1回分
 つぶあん 200g
 桜の花の塩漬け 4個
 けしの実 適量
 くつやだし用卵 1/2個
 卵 1/2個
 塩 小さじ1/4

- 作りかた
- ① つぶあんはレンジ500W1分30秒~2分 で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。
 - ② 桜の花の塩漬けは水に30分~1時間つけて塩抜きをし、水気をきっておく。
 - ③ 簡単パン 作りかた → P.78 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。
 - ④ 円形にのぼし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 で二次発酵させる。
 - ⑤ 生地の表面を軽く押して平らにし、表面につやだし用卵を薄く、ていねいにぬる。半分は中心を指でおしてヘソをつけ、上に桜の花をのせる。
 - ⑥ 簡単パン 作りかた⑫を参照して焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.38
 「スチーム・レンジ発酵の使いかた」 → P.46

簡単クリームパン

つぶあんをカスタードクリーム(200g) → P.95に換えて作る。

簡単うぐいすパン

つぶあんを市販のうぐいすあん(200g)に換えて作る。

グラハムパン



材料(1個分)
 小麦粉(強力粉)..... 120g
 ④ 全粒粉(あらびき)..... 30g
 砂糖 大さじ1(約9g)
 塩 小さじ1/2(約2g)
 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12g)

- 作りかた
- ① 簡単パン 作りかた → P.78 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かつに丸める。
 - ② 丸めた生地を楕円形にのぼし、フランスパンの作りかた → P.80 ⑩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と閉じる。
 - 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 で二次発酵させる。
 - 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 簡単パン 作りかた⑫を参照して焼く。

「スチーム・レンジ発酵の使いかた」 → P.46

手動調理

手動決定

あたためスタート

5~7分
 裏返して
 1~3分

黒皿 上段
 給水タンク 空

グリル → P.41

油で揚げないカレーパン



材料(8個分)
 簡単パンの生地 (材料・作りかた → P.78) 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.66)
 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200W7~10分 で途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分しておく。
 - ② 簡単パン 作りかた → P.78 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。
 - ③ 楕円形にのぼし①の具を包み、閉じ口をしっかりと止める。
 - 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 スチーム レンジ 発酵 仕上がり調節 中 (30W) 8~12分 で二次発酵させる。
 - ⑤ 簡単パン 作りかた⑫を参照して焼く。
- 「レンジ加熱の使いかた」 → P.38
 「スチーム・レンジ発酵の使いかた」 → P.46

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5~7分 で焼き、裏返してグリル1~3分 で焼く。

「グリル加熱の使いかた」 → P.41

【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。

フランスパン

オート調理

スチームオープン発酵 35℃
(下ごしらえ)

あたためスタート

黒血 中段
テーブルプレート

給水タンク
満水

(予熱有) 予熱 約9分
スチームオープン

23フランスパン

→ P.37

フランスパン バタール・クーペ

加熱時間の目安 約35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
 - 砂糖..... 5g
 - 塩..... 8g
 - 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)
 - レモン汁..... 小さじ1強(6mL)
 - ぬるま湯(約30℃) 220~260mL

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- ボウルにAとドライイーストをふるい入れ、Bを加えてよく混ぜ、ひとまとめにする。
- 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る。
- 台にたたきつけてのぼしたり、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。
- バターを薄くぬったボウルに入れる。黒血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。
- 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十分。
- 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。
- 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、固く絞ったぬれがきんカラップをかけて5~20分間生地を休ませる。(ベンチタイム)
- バタールの生地は、まずタテ20cmの棒状にのぼす。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の円形にのぼす。



⑩ 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、黒血の対角線の長さに細長くのぼす。



⑪ クーペの生地は直径15cmの円形にのぼす。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。

⑫ 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。

⑬ 薄くバターを塗った黒血に⑩~⑫の成形した生地をとり口を下にしてのせ、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。

⑭ ⑬を加熱室から取り出し、23フランスパンで予熱する。

⑮ 予熱している間生地に固く絞ったぬれがきんカラップをかけて室温で発酵させる。(約9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。

※クーペ(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る。

⑯ 予熱終了音が鳴ったら⑮を中段に入れて焼く。

⑰ 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。

「スチーム・オープン発酵の使いかた」→ P.47

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。発酵中に表面が乾燥するときは霧を吹いてください。また、発酵不足の場合は、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塗ります。たっぷりぬると黒血に流れ落ち、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4段階に設定できます。(30・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。

ピザ

オート調理

あたためスタート

(予熱有) 24クリスピーピザ

→ P.37

スチームレンジ発酵 30W 約10分 (下ごしらえ)

予熱 約11分

オープン

黒血 上段

給水タンク 満水

クリスピーピザ (トマトとモッツアレラチーズのピザ)

加熱時間の目安 約16分



※スチーム|レンジ|発酵 後テーブルプレートを取り出す。

- 材料(直径26cm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1/2(約2g)
 - 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
 - トマト(さいの目)..... 1/2個(約100g)
 - モッツアレラチーズ(ひと口大にちぎる)..... 100g
 - にんにく(みじん切り)..... 1かけ
 - 塩、こしょう..... 各少々
 - パジル..... 少々

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Aとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- ②にぬるま湯とオリーブ油を入れて5分間こねる。(材料が2倍のときは約8分間こねる) 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ます。(→ P.78) 簡単パン作りかた⑤を参照する。
- ③を底面にセットした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)約10分 一次発酵させる。(発酵の目安は簡単パンのコツ → P.78)を参照)

- のし台に少し打ち粉(強力粉・分量外)をして、袋から取り出す。
- 生地を軽く押して中のガスを抜き、丸める。
- 丸めた生地を直径26cmくらいの円形にのぼして、オープンシートにのせ、フォークで穴をあけ、ピザソースをぬりBをのせ塩、こしょうをする。
- テーブルプレートを取り外し、空の黒血を上段に入れ 24クリスピーピザで予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意し、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使って黒血をドアの上に取り出す。
- ⑦をオープンシートごと黒血にのせ、上段に入れて焼く。焼き上がりにパジルを飾る。

「スチーム・ナノスチームとレンジ・グリル・オープンの組み合わせ」→ P.45

「スチーム・レンジ発酵の使いかた」→ P.46

24クリスピーピザのコツ

- 一度に焼ける分量は 黒血1枚分です。
- 2段で焼くときは 24クリスピーピザでは焼けません。材料を2倍にして生地を作り、2等分して黒血2枚にのせ、テーブルプレートを取り外し オープン 予熱有 2段 200℃ 22~28分 に設定してスタートし、予熱終了音が鳴ったら 中段と下段に入れて焼きます。上下の焼きむらが気になるときは黒血の上下を入れ替えます。入れ替えるタイミングは、加熱時間の3/5~3/4が経過してからにしてください。
- 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 予熱無 1段 200℃ で様子を見ながら焼きます。
- 市販のピザは 24クリスピーピザでは焼けません。市販のピザを焼くときはを参照にして焼きます。

「オープン(予熱有)加熱の使いかた」→ P.42

「オープン(予熱無)加熱の使いかた」→ P.44

フルーツピザ (いちごともものピザ)



材料(1枚分)

- ピザの生地
- (材料・作りかたはクリスピーピザを参照し、材料は1.5倍量にする)..... 1回分
- グラニュー糖..... 適量
- カスタードクリーム
- (材料・作りかたは → P.95)..... 100g
- いちご(スライスする)..... 30g
- 桃の缶詰(薄切り)..... 30g
- 粉糖..... 少々

作りかた

- クリスピーピザ作りかた①~⑥を参照して生地を作る。
- 生地を円形にのぼして、オープンシートにのせる。
- 生地の全体にフォークで穴をあけ、グラニュー糖をふる。
- クリスピーピザ作りかた⑧~⑩を参照して焼く。
- あら熱がとれたらカスタードクリームをのぼし、好みのくだものを並べて粉糖をふる。

市販のピザを焼くときは

市販のピザを焼くときは、手動調理で様子を見ながら焼きます。黒血にのせて中段に入れ、オープン|予熱無 1段|200℃、冷凍の場合 23~30分、冷蔵の場合 15~28分 焼きます。予熱をしてから焼くときは、冷凍の場合 10~18分、冷蔵の場合 10~15分 焼きます。この時テーブルプレートは取り外します。

「オープン(予熱無)加熱の使いかた」→ P.44

手作りパン

手動調理
スチームオーブン発酵 40℃ (下ごしらえ)
手動決定 あたためスタート
オーブン 予熱 約10分 (予熱有・1段/2段) 180℃ 給水タンク 満水
→P.42 21~25分

バターロール (ロールパン)



- 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
 - くつやだし用卵
 - 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

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- 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。
- フランスパン → P.80 作りかた ③~④の要領で生地を作る。
- バター(分量外)を薄くぬったボウルに入れ、黒血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 で発酵させる。
- 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て、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
- 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。

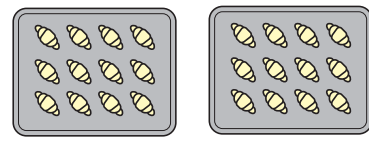
⑦ 生地をスクッパー(または包丁)で24個(1個約38g)に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。

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なようになるように丸める。

⑨ 丸めた生地にラップをかけるかポリ袋に入れ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)

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)を薄く塗った黒血に巻き終りを下にして並べる。



⑫ 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 で生地が2~2.5倍になるまで発酵し、表面につやだし用卵を薄く、ていねいに塗る。(1段のときは下段で発酵させる。)

⑬ テーブルプレートを取り外し、オープン 予熱有 2段 180℃ 21~25分 で予熱する。

⑭ 予熱終了音が鳴ったら⑫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 13~17分 で予熱し、予熱終了後 中段に入れて焼く)

【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。
- 焼きむらが気になるときは、加熱時間の2/3が経過してから黒血の上下を入れ替えます。

「スチーム・オープン発酵の使いかた」 → P.47

「オープン(予熱有)加熱の使いかた」 → P.42

手動調理
スチームオーブン発酵 40℃ (下ごしらえ)
手動決定 あたためスタート
オープン 予熱 約15分 (予熱有・2段) 200℃ 給水タンク 満水
→P.42 24~36分

※強火にするため(2段設定)で焼きます。

山形食パン



- 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½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。)

作りかた

- バターロール 作りかた①~⑤の要領で生地を作る。
- ガス抜きし、スクッパーで3等分して丸め、ラップをかけるかポリ袋に入れて約20分休ませる。(ベンチタイム)
- タテ20cm、ヨコ10cmの長方形にのばしてタテの方から巻き、巻き終りを下にして両端をげんこつで軽くたたき、形をととのえる。
- バター(分量外)を塗った型に並べ黒血に図のよう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 で発酵させる。(1個の場合)(2個の場合)
- 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 200℃ 24~36分 で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら④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。
- 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。
- 焼きむらが気になるときは、残り時間5~6分で型を前後入れ替えて、さらに焼きます。

「スチーム・オープン発酵の使いかた」 → P.47

「オープン(予熱有)加熱の使いかた」 → P.42

マイ・コンフィチュール

手動調理
手動決定 あたためスタート
レンジ (リレー加熱) 600W 約20分 200W 約10分 →P.40
テーブルプレート 給水タンク 空

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
 - ① 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..... ½個分(大さじ2強)

作りかた

- 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。
- 大きくて深めの耐熱容器に①を入れ、①とレモン汁を加える。
- おいをしないでレンジ 600W 約20分、レンジ 200W 約10分 でリレー加熱する。
- 加熱が終わったら、乾いたふきんを使い、取り出す。
- 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換える。

「リレー加熱の使いかた」 → P.40

ブルーベリーのマイ・コンフィチュール

- 材料・作りかた**
- いちごの代わりにブルーベリー(約150g)、りんごジュースの代わりにグレープジュースを加えて同様にしして作る。



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
 - ① 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..... ½個分(大さじ2強)
 - しょうがのみじん切り..... 1かけ分

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。

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
 - ① 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..... ½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

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。加熱後にグリーンペッパーを加える。

ココナッツのマイ・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
 - ① 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..... ½個分(大さじ2強)
 - グリーンペッパー(ホール)..... 適量

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。

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

- 材料・作りかた**
- キウイの代わりに皮をむき、ひと口大に切ったなし(約200g)を加えて同様にしして作る。

マイ・コンフィチュール作りのコツ

- 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。
- 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。

- 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。
- 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が向いています。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**
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。
- 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。
- 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。

スポンジケーキ

オート調理

あたためスタート

レンジ 200W
1~2分
(下ごしらえ)

黒皿 下段
テーブルプレート

25スポンジケーキ

スチーム オープン

→P.35

給水タンク
満水

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44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
① 牛乳(室温にもどす)..... 小さじ2
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「25スポンジケーキ」のコツを参照する。)

「レンジ加熱の使いかた」 →P.38

- 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)



- 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る。
- 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る。
- 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、黒皿にのせ下段に入れ「25スポンジケーキ」で焼く。

- 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す。十分に冷まし、ホイップクリームやくだものなどで飾る。

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てる。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る。作りかた⑤から同様にする。



(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。

25スポンジケーキのコツ

●直径15~21cmのケーキが作れます。

材料	直径15cm	直径18cm	直径21cm
小麦粉(薄力粉)	50g	90g	120g
砂糖	50g	90g	120g
卵	2個	3個	4個
バター	10g	15g	20g
牛乳	大さじ½	小さじ2	大さじ1
作りかた	② 約1分	約1分30秒	約2分
⑥	仕上げ調節		
	やや弱	中	やや強
加熱時間の目安	約41分	約44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、泡立て器が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。→P.44

●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				
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	●表面に目立つツワがある ●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で、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で卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる)	●と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)

手動ケーキ

手動調理

あたためスタート

レンジ 200W 2~3分
100W 約1分
(下ごしらえ)

黒皿 下段
テーブルプレート

25スポンジケーキ

スチーム オープン

→P.35

給水タンク
満水

手動決定

あたためスタート

オープン [予熱有] 1段 [160℃] 46~56分

予熱 約8分

黒皿 下段

給水タンク
空

→P.42

チーズケーキ

仕上げ調節 やや強
加熱時間の目安 約48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

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)を塗って硫酸紙(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] で加熱してやわらかくしたものを③に練り込み、粉砂糖½量と小麦粉を合わせてふるい入れ、ダマにならないように混ぜ、生クリームとレモンを加える。
- 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、黒皿にのせて下段に入れ「25スポンジケーキ」仕上げ調節「やや強」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、型から外す。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.38

シフォンケーキ (プレーン)



材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)
小麦粉(薄力粉)..... 100g
① 小麥粉(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
② 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

作りかた

- ボウルに卵黄と砂糖½量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、②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④をふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。
- 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。
- ①に②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、生地をやや高め的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。
- テーブルプレートを取り外し、オープン [予熱有] 1段 [160℃] [46~56分] で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、③を下段に入れて焼く。
- 焼き上がったたら、すぐに型を逆さにし、完全に冷ます。

「オープン(予熱有)加熱の使いかた」 →P.42

- 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いいに側面をはがす。
- 中央部もナイフを入れて同じように生地を外す。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、ゆっくりと型から外す。[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。
- 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。

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
加熱時間の目安	40~50分	50~60分

●卵黄生地の固さは

さらさらし過ぎず、ぼったりし過ぎず、ホットケーキとクレープの中間位が最適です。

●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塗らない

バターなどを型に塗って焼くと、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。



●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。

スイーツ

手動調理

手動決定 あたためスタート

黒皿 中段

オーブン 予熱 約9分
(予熱有・1段) 170℃
→P.42 18~22分

給水タンク 空

ポーロ



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
シナモン..... 少々

- 作りかた
- ① ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーか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。
 - ② サラダ油を少しずつ加え、そのつど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。
 - ③ 生地を16等分し、平たく丸めて中央を軽くくぼませる。
 - ④ オーブンシートを敷いた黒皿に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。
 - ⑤ テーブルプレートを取り外し、**オーブン** 予熱有 **1段** **170℃** **18~22分** で予熱する。
 - ⑥ 予熱終了音が鳴ったら④を**中段**に入れて焼く。
 - ⑦ 焼き上がったら熱いうちに④を合わせてふりかける。

「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」
→P.42

パウンドケーキ(プレーン)



手動調理

手動決定 あたためスタート

黒皿 下段

オーブン 予熱 約8分
(予熱有・1段) 160℃
→P.42 44~54分

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
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)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷く。
 - 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る。
 - ③ 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。
 - ④ ③を型に入れ、型を軽く落として生地を詰め、生地中央をくぼませて表面をならし、黒皿に図のようにのせる。
 - ⑤ テーブルプレートを取り外し、**オーブン** 予熱有 **1段** **160℃** **44~54分** で予熱する。
 - ⑥ 予熱終了音が鳴ったら④を**下段**に入れて焼く。

「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」
→P.42

■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¾、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58~65分焼きます。

パウンドケーキのコツ

- バターはよくすり混ぜる
十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
竹ぐしで中心を刺してみて、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

材料・作りかた
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

材料・作りかた
作りかた③で粉を加えてからりんごのプリザーブ(約60g)→P.90を加える。

カラメルケーキ

材料・作りかた
作りかた③で粉を加えてから柔らかプリン→P.94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

材料・作りかた
カラメルソースをさっと混ぜ、マーブル状にして焼く。

手動調理

レンジ 200W 3~4分
(下ごしらえ)

手動決定 あたためスタート

黒皿 下段

オーブン 予熱 約8分
(予熱有・1段/2段) 160℃
→P.42 22~27分

給水タンク 空

マドレーヌ



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
- ① 型にバター(分量外)を塗って型紙を敷く。
 - ② 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)
 - 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。
 - ④ ③を型に分け入れ、黒皿に並べる。
 - ⑤ テーブルプレートを取り外し、**オーブン** 予熱有 **1段** **160℃** **22~27分** で予熱する。
 - ⑥ 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 **オーブン** 予熱有 **2段** **28~36分** で予熱し、予熱終了後 **中段と下段**に入れて焼く。

【ひとくちメモ】
●溶かしバターはあたたかいものを使います。
「レンジ加熱の使いかた」→P.38
「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」
→P.42

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.84
"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。
- 紙をはがすときは
熱いうちにサッと霧を吹くか、ぬれがきんで湿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。
- ジャムを塗るときは
向こう側2cmほど残してぬると、巻き終りがきれいです。

- ⑧ 焼き上がったらふきんの上に黒皿を返し、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る。
- 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、巻き終りを下にしてしばらく置いてから切る。

「レンジ加熱の使いかた」→P.38
「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」
→P.42

モカロールケーキ

材料・作りかた
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

材料・作りかた
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。

手動調理

レンジ 200W 1~2分
(下ごしらえ)

手動決定 あたためスタート

黒皿 中段

オーブン 予熱 約8分
(予熱有・1段/2段) 160℃
→P.42 14~18分

給水タンク 空

ロールケーキ(プレーン)



材料(黒皿1枚分)
小麦粉(薄力粉)..... 80g
砂糖..... 80g
卵(ときほぐす)..... 4個
バニラエッセンス..... 少々
④ 牛乳..... 大さじ1½
④ バター..... 大さじ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
- ① 黒皿に薄くバター(分量外)を塗り、硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷く。
 - ② 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)
 - 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る。
 - 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る。
 - ⑤ テーブルプレートを取り外し、**オーブン** 予熱有 **1段** **160℃** **14~18分** で予熱する。
 - 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**中段**に入れて焼く。

(2段のときは **オーブン** 予熱有 **2段** **26~32分** で予熱し、予熱終了後 **中段と下段**に入れて焼く。
途中残り時間10~12分で黒皿の**中段と下段**を入れ替えて、さらに焼く。

手動調理

黒血 下段

予熱 約4分
100℃

給水タンク 空

→P.42

ハルシー焼きメレンゲ



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
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。
- オーブンシートを敷いた黒血に、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℃ 70~80分 で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら③を「下段」に入れて焼く。「オープン(予熱有)加熱の使いかた」→P.42

【ひとくちメモ】

- シャコ貝や岩をイメージさせるかわいなお菓子で「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ハルシー効果があります。
- 焼き上がったならそのまま加熱室に、10~20分おいて乾燥させると上手に仕上がります。

手動調理

レンジ 800W 約1分40秒(下ごしらえ)

黒血 中段

予熱 約12分
200℃

給水タンク 空

→P.42

スイートポテト



材料(12個分)
さつまいも …… 大2本(約600g)
① バター …………… 30g
② 砂糖 …………… 70g
③ 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、「9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②を入れて全体を軽く混ぜ「レンジ」800W 約1分40秒 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塗り、オーブンシートを敷いた黒血に並べる。
- テーブルプレートを取り外し「オープン」予熱有 1段 200℃ 15~22分 で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら④を「中段」に入れて焼く。「オープン(予熱有)加熱の使いかた」→P.42

手動調理

180℃

50~60分

黒血 下段

給水タンク 空

→P.44

焼きりんご



材料(4個分)
りんご(紅玉) …………… 4個
砂糖 …………… 60g
① 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。
- ①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を黒血にのせ「下段」に入れ「オープン」予熱無 1段 180℃ 50~60分 で焼く。
- 冷めてからホイップクリームを飾る。「オープン(予熱無)加熱の使いかた」→P.44

手動調理

レンジ 800W 5~7分
500W 約1分30秒

テーブルプレート

給水タンク 空

→P.38

りんごのコンポート



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」800W 5~7分 で加熱し、そのまま冷ます。
- りんごの煮汁と赤ワイン(大さじ2)を合わせて「レンジ」500W 約1分30秒 で加熱して②のりんごに敷く。「レンジ加熱の使いかた」→P.38

手動調理

予熱 約9分
170℃

20~26分

黒血 中・下段

給水タンク 空

→P.42

型抜きクッキー

材料(黒血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の厚さにのばす。



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黒血2枚に並べる。



⑥ テーブルプレートを取り外し、「オープン」予熱有 2段 170℃ 20~26分 で予熱する。
⑦ 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 15~19分 で予熱し、予熱終了後「中段」に入れて焼く。)

「オープン(予熱有)加熱の使いかた」→P.42

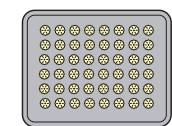


絞り出しクッキー アーモンドクッキー

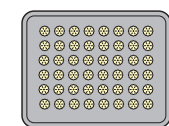
材料(黒血2枚・96個分)
小麦粉(薄力粉) …………… 260g
バター(室温にもどす) …… 160g
砂糖 …………… 80g
卵(ときほぐす) …… 大1½個(約80g)
バニラエッセンス …… 少々
ドライフルーツ(小さく切ったもの) …… 適量
(1段で焼くときは材料を½量にする。)

作りかた

- 型抜きクッキー作りかた①~③の要領で作り、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血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⑥⑦を参照して焼く。



(中段)



(下段)

材料(黒血2枚・96個分)
① 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、①を合わせてふるい入れて混ぜる。
- ①を黒血2枚分にちぎって等分し、アルミホイルを敷いた黒血に並べる。
- 型抜きクッキー作りかた⑥⑦を参照して焼く。

ピーナッツクッキー

材料・作りかた
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。
- 生地がバタつくときは
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
おおきさや厚みが違くと、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たが違うので、様子を見ながら焼きます。
- 生地のおおきさは
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。
- 焼き上がったならすぐ取り出す
そのまま加熱室に置くと、余熱でこげずぎることがあります。
- 焼きむらに気がなるときは
残り時間5~6分で黒血の上下を入れ替えてさらに焼きます。

手動調理

手動決定 あたためスタート

オーブン 予熱 約11分
200℃
(予熱有・2段) 30~40分
→ P.42

黒皿 中段
給水タンク 空

※強火にするため(2段設定)で焼きます。

アップルパイ



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
くつやだし用卵
卵..... ½個
塩..... 小さじ¼

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回繰り返す。



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、く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、くつやだし用卵をさらに全体に塗り、黒皿にのせる。



⑩ テーブルプレートを取り外し、**オーブン** 予熱有 2段 200℃ 30~40分 で予熱する。

⑪ 予熱終了音が鳴ったら⑨を**中段**に入れて焼く。
「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」
→ P.42

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。

手動調理

手動決定 あたためスタート

レンジ 800W 7~9分
800W 5~7分
→ P.38

テーブルプレート
給水タンク 空

りんごのプリザーブ



材料(直径21cmのアップルパイ・1個分)
りんご(紅玉またはふじ)..... 3個
砂糖..... 80~120g
④ レモン汁..... 大さじ1
シナモン..... 少々

作りかた

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

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** 800W 7~9分 加熱する。

③ アクをとって混ぜ、再び **レンジ** 800W 5~7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。
- 「レンジ加熱の使いかた」 → P.38

いちごジャム

材料・作りかた
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。

手動調理

手動決定 あたためスタート

オーブン 予熱 約10分
180℃
(予熱無・1段) 18~26分
→ P.44

黒皿 中段
給水タンク 空

※加熱時間は作りかた参照

ブラウニー



材料(黒皿1枚分)
① 小麦粉(薄力粉)..... 250g
ココア..... 50g
ベーキングパウダー... 小さじ1強
砂糖..... 150g
バター(室温にもどす)..... 150g
卵(ときほぐす)..... 3個
チョコレート..... 100g
② レズン(ぬるま湯でもどす) 100g
くるみ(あらみじん切り)..... 150g
バニラエッセンス..... 少々

※レンジ加熱時は、テーブルプレートをセットする。

作りかた

① 28cm巾のオープンシートを正方形に切り、四隅に1cmほど切り込みを入れ、その部分を折り込んでおく。

② オープンシートの大きさにアルミホイルで四角形の型を作り、黒皿の中央にのせ、アルミホイルの前後の部分を黒皿のふちに折り込んで付ける。型の両サイドはアルミホイルを2~3重にして立てて型を安定させる。

③ アルミホイルの表面に少しバターを塗って①のオープンシートをつける。

④ チョコレートは砕いて容器に入れ **レンジ** 200W 5~6分 途中かき混ぜながら加熱してとくす。

⑤ ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで練り、砂糖を加えて良く混ぜる。卵を加えて混ぜ、バニラエッセンスと④を加えてさらに混ぜる。

⑥ ⑤を混ぜ込み、②を合わせてふるい入れ、練らないように混ぜる。

⑦ 黒皿に流し入れ、表面を平らにしてテーブルプレートを取り外し、**中段**に入れ **オーブン** 予熱無 1段 180℃ 26~32分 焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.38
「オーブン(予熱無)加熱の使いかた」
→ P.44

マフィン



材料(直径6cmのマフィン型9個分)
① 小麦粉(薄力粉)..... 250g
小麦粉(薄力粉)..... 160g
ベーキングパウダー... 小さじ3
砂糖..... 100g
バター(室温にもどす)..... 150g
卵(ときほぐす)..... 2個
牛乳..... 100mL
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よく練り、砂糖を加えてよく混ぜる。

② 卵を加え、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。

③ ①をふるい入れ、木しゃもじでさっくり混ぜ、牛乳を入れてさらに混ぜる。

④ ③をマフィン型に分け入れ、黒皿に並べてテーブルプレートを取り外し、**中段**に入れ **オーブン** 予熱無 1段 180℃ 30~40分 焼く。

「オーブン(予熱無)加熱の使いかた」
→ P.44

チョコチップマフィン

材料・作りかた

作りかた③で粉を加えてからチョコチップを混ぜ込み、牛乳を入れて混ぜる。

手動調理

手動決定 あたためスタート

オーブン 予熱 約10分
180℃
(予熱有・1段) 18~26分
→ P.42

黒皿 中段
給水タンク 空

プーチパイ



材料(黒皿1枚分)
冷凍パイシート(1個約100gのもの10~15分間室温で解凍する)..... 2枚
くつやだし用卵
卵..... ½個
塩..... 小さじ¼
お好みのくだもの(スライスする)..... 適量
粉砂糖..... 適量

スコーン



材料(16個分)
小麦粉(強力粉)..... 160g
小麦粉(薄力粉)..... 160g
ベーキングパウダー... 小さじ1½
砂糖..... 60g
バター(5mm角に切る)..... 80g
① 卵(ときほぐす)..... 1½個
牛乳..... 50mL
くつやだし用卵
卵..... ½個
塩..... 小さじ¼

作りかた

① ボウルに①をふるい入れ、バターを加えて手でつぶしながら粉と混ぜ合わせ、パサパサの状態にする。

② ①を加えて手早く混ぜ、ひとまとめにする。

③ 生地をラップの間にはさんでのし台にのせ、めん棒で1.5cm厚さにのばし、直径5cmの丸型で抜く。

④ 黒皿にオープンシートを敷いて②を並べ、表面にくつやだし用卵を塗ってから、テーブルプレートを取り外し、**中段**に入れ **オーブン** 予熱無 1段 180℃ 28~36分 焼く。
【ひとくちメモ】

●生地にコーンや、さいの目に切ったチーズ、レーズンなどを加えてもよいでしょう。

「オーブン(予熱無)加熱の使いかた」
→ P.44

作りかた

① 冷凍パイシートを5mmの厚さにのばし、それぞれ6等分し、スライスしたくだものを上にのせる。

② 黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷いて①を並べ、くつやだし用卵を塗る。

③ テーブルプレートを取り外し、**オーブン** 予熱有 1段 180℃ 18~26分 で予熱する。

④ 予熱終了音が鳴ったら②を**中段**に入れて焼く。

⑤ 焼き上がったら、粉砂糖をふる。

【ひとくちメモ】

●缶詰など汁気のあるくだものは、汁気をきってから使います。

「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」
→ P.42

手動調理

手動決定 あたためスタート

テーブルプレート

レンジ 800W

給水タンク 空

約1分20秒

→P.38

コーヒーゼリー



材料

① 粉ゼラチン …… 大さじ1(約10g)
水 …… 大さじ2
② インスタントコーヒー …… 大さじ2
砂糖 …… 60g
③ 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800W約1分20秒で加熱する。
- 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

材料・作りかた

インスタントコーヒーをレモン汁(1½個分・約70mL)に換える。

オレンジゼリー

材料・作りかた

インスタントコーヒーをオレンジジュースに換える。

グレープゼリー

材料・作りかた

インスタントコーヒーをグレープジュースに換える。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.38

手動調理

手動決定 あたためスタート

テーブルプレート

レンジ 800W

給水タンク 空

30~40秒

→P.38

切りもち・市販の パックもち

※焼き色はつきません

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800W約40秒で加熱し、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。

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800W約30秒で加熱する。

【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、割りしょうゆ、または生しょうゆを少々かけてレンジ800W約40秒で加熱する。すぐにのりを巻く。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.38

手動調理

手動決定 あたためスタート

テーブルプレート

レンジ 800W

給水タンク 空

約3分

→P.38

手作りもち



材料(4人分)

もち米 …… カップ1(160g)
水 …… 80~90mL

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る。
- ② 米と水を合わせ、約2分ミキサーにかけて米を砕く。
- ③ ②を容器に入れ、おいをしてレンジ800W約3分で加熱する。
- ④ 熱いうちに木しゃもじで練り混ぜる。
- ⑤ ひと口大にちぎり、あんや納豆などであえる。

【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。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.38

豆もち

材料・作りかた

ミキサーにかけたあと、ゆでた大豆を加えて加熱する

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。



手動調理

レンジ 500W 約30秒
200W 約1分
(下ごしらえ)

手動決定 あたためスタート

スチームオープン (予熱無1段)

180°C

22~32分

→P.45

黒皿 中段

テーブルプレート

給水タンク 満水

チョコまんじゅう

材料(12個分)

① 卵 …… 1個
砂糖 …… 20g
はちみつ …… 10g
チョコレート …… 15g
② 重曹 …… 小さじ½
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秒で加熱する。
- ④ 別の容器にチョコレートを入れレンジ200W約1分でとかし、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曹を入れ、ふるった小麦粉、ココアを加え、木しゃもじで混ぜる。
- ⑥ 手粉(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(分量外)をつけて生地を丸くのばし白あんを包み、上に砕いたアーモンドを飾りつける。
- 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°C 22~32分で焼く。

みつまんじゅう

材料(12個分)

卵 …… 1個
① 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
② 重曹 …… 小さじ½
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秒で加熱する。
- ③ バターをレンジ200W約1分加熱してとくす。
- 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曹を入れ、ふるった小麦粉を加え、木しゃもじで練らないように、粉気がなくなるまで混ぜる。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(分量外)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°C 22~32分で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.38
「オープン(予熱無)加熱の使いかた」 →P.44
「スチーム・オープン加熱の使いかた」 →P.45

手動調理

レンジ 200W 約2分
(下ごしらえ)

手動決定 あたためスタート

オープン (予熱無1段)

180°C

28~34分

→P.44

黒皿 中段

給水タンク 空

※レンジ加熱時は、テーブルプレートをセットする。

黄金いも

材料(10個分)

① さつまいも(ゆでて裏ごしたもの) …… 300g
砂糖(湯大さじ3でとく) …… 60g
小麦粉(薄力粉) …… 150g
② 砂糖 …… 80g
③ 卵(ときほぐす) …… 大さじ2強
水あめ …… 15g
重曹(水小さじ1弱でとく) …… 小さじ½
シナモン …… 適量
卵黄 …… 少々
黒ごま …… 適量

作りかた

- ① ①を合わせて練り混ぜ、5等分して俵形に丸める。
- ② ②を混ぜ合わせたレンジ200W約2分途中かき混ぜながら加熱して冷やす。水でといた重曹を加え、小麦粉をふるい入れて混ぜ合わせ、5等分する。
- ③ 手粉(分量外)をつけながら①のあんを生地で包み、さつまいもの形にしてシナモンをまわりにまぶし、斜めに2つに切り、切り口に卵黄をぬってごまをつけ、底に軽く小麦粉(分量外)をつける。
- ④ オープンシートを敷いた黒皿に並べ、テーブルプレートを取り外し、中段に入れオープン 予熱無 1段 180°C 28~34分で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.38
「オープン(予熱無)加熱の使いかた」 →P.44

スイーツ(ナノスチームオーブン)

手動調理

レンジ 500W 4~5分
約4分 (下ごしらえ)

手動決定 あたためスタート

黒血 中段
テーブルプレート

ナノスチーム
オーブン 120℃
(予熱無) 24~28分

給水タンク 満水

→ P.45

柔らかプリン



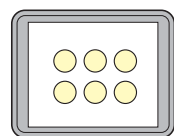
材料(直径7.5cm、高さ5.5cmの耐熱性ガラス容器6個分)
(カラメルソース)

① 砂糖 40g
水 大さじ1½
水 大さじ½
(卵液)

② 牛乳 カップ1¼
生クリーム 100mL
砂糖 50g
卵黄(ときほぐす) 4個分
バニラエッセンス 少々

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- 耐熱容器に①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る。(このとき、ソースが飛び散るので注意すること)
- 型に②を小さじ1ずつ入れる。
- 容器に③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す。卵黄と合わせ、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。
- 黒血に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ¼(約50mL)を注ぎ入れ、その上に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℃ 24~28分 で加熱し、あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。



柔らかプリンの並べかた

「レンジ加熱の使いかた」 → P.38

「ナノスチーム・オープン加熱の使いかた」 → P.45

手動調理

8葉・果菜
レンジ 500W 約1分30秒
(下ごしらえ)

手動決定 あたためスタート

黒血 中段
テーブルプレート

ナノスチーム
オーブン 110℃
(予熱無) 36~40分

給水タンク 満水

→ P.45

かぼちゃのプリン



材料(7.5×4cmのスフレ型約9個分)

かぼちゃ(正味) 300g

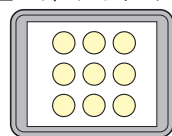
① 牛乳 カップ1
砂糖 70g

② 卵(ときほぐす) 3個
生クリーム 100mL

③ 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

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- 型に薄くバター(分量外)を塗っておく。
- かぼちゃは皮をむいてひと口大に切り、ラップで包み **8葉・果菜** 仕上がり調節 **強** で加熱し、裏ごしする。
- 容器に①を合わせて入れ **レンジ** 500W 約1分30秒 加熱し、かき混ぜて砂糖をとかす。
- ④に②を加えてかき混ぜ、裏ごしして③を加え、③のかぼちゃを加えて、よくかき混ぜる。
- ⑤を②の型に分け入れ、黒血に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ¼(約50mL)を注ぎ入れ、その上に図のように並べ、**中段**に入れ **ナノスチーム** **オープン** **予熱無** 110℃ 36~40分 で加熱し、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。



かぼちゃのプリンの並べかた

「レンジ加熱の使いかた」 → P.38

「ナノスチーム・オープン加熱の使いかた」 → P.45

手動調理

手動決定 あたためスタート

黒血 中段
テーブルプレート

ナノスチーム
オーブン 110℃
(予熱無) 32~38分

給水タンク 満水

→ P.45

蒸しパン



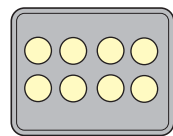
材料(直径約8cmのアルミカップ8個分)

卵(ときほぐす) 1個
砂糖 50g
サラダ油 大さじ1
牛乳 75mL

① 小麦粉(薄力粉) 100g
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

作りかた

- 給水タンクの満水ラインまで水を入れる。
- 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。
- 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。
- 黒血に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 で様子を見ながら焼く。



蒸しパンの並べかた

「ナノスチーム・オープン加熱の使いかた」 → P.45

簡単蒸しパン

材料・作りかた
①の代わりに市販のホットケーキミックス(100g)、卵(1個)、サラダ油(大さじ1)、牛乳(50mL)を混ぜ合わせ、アルミカップに8等分に分け入れ、レーズン(20g)を散らし、同様に焼きます。

シュークリーム

手動調理

レンジ 800W
3~4分
約1分10秒
(下ごしらえ)

手動決定 あたためスタート

黒血 中段

オープン 予熱 約15分
(予熱有1段) 210℃
26~36分

給水タンク 空

→ P.42

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
砂糖 60g
サラダ油 大さじ1
水 120mL

① バター(3~4個に切る) 60g
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

(2段で焼くときは材料を2倍にする)

作りかた

- 小麦粉をふるっておく。
- 深めの耐熱容器に①を入れ、小麦粉小さじ1(分量外)をふるい入れ、おおいをしなくて **レンジ** 800W 3~4分 で加熱する。
- 材料の飛び散りに注意して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10秒 で加熱する。



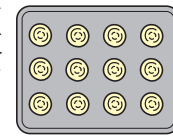
- 卵を½量加え、よく混ぜてもち状に練り上げる。



- 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。黒血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。



- オープン** **予熱有** 1段 210℃ 26~36分 で予熱する。

- 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。

2段のときは **オープン** **予熱有** 2段 34~44分 で予熱し、予熱終了後 **中段** と **下段** に入れて焼く。
途中残り時間8~10分で黒血の **中段** と **下段** を入れ替えて、さらに焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.38

「オープン(予熱有)加熱の使いかた」 → P.42

手動調理

手動決定 あたためスタート

テーブルプレート

レンジ 800W
5~7分

給水タンク 空

→ P.38

カスタードクリーム



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
① コーンスターチ 大さじ2
砂糖 80g
卵黄(ときほぐす) 3個分
② バター 40g
バニラエッセンス 少々

作りかた

- 深めの容器に①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** 800W 5~7分 途中よくかき混ぜながら加熱する。手早く②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。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.38

注意

バターと水を加熱するとき飛び散ることがあるので注意する。
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。

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。

2品オーブン

手動調理

手動決定 あたためスタート

オーブン

(予熱無・2段)

→ P.44

黒血

中段 下段

給水タンク

空

●手動調理の「オーブン」を使用して、2品のお総菜あるいはお菓子を加熱室内の皿受棚の中段と下段にセットし、同時に調理することができます。

メニューの組合せは「お総菜2品」「お菓子2品」の組合せメニュー一覧によります。

(「レンジ」、「グリル」、「スチーム」は使用できません。)

「お総菜2品」の組合せメニュー例



ひとロチャーシュー(中段)
野菜のオーブン焼き(下段)

設定温度(予熱無)230℃ 加熱時間32~42分

「お菓子2品」の組合せメニュー例

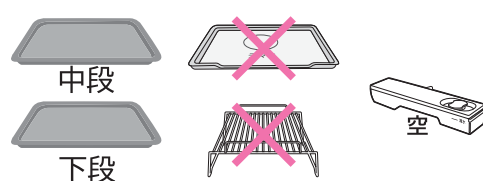


マフィン(中段)
プチパイ(下段)

設定温度(予熱無)180℃ 加熱時間40~50分

2品同時調理の操作手順

準備 テーブルプレートを取り外し
2枚の黒血にそれぞれ中段メニューと下段メニューの食品をのせる



1 「オーブン」を選択し、決定する

手動決定 あたためスタート 手動決定

押す 回して選択 押す



2 予熱「無」を選択し、決定する

あたためスタート 手動決定

回して選択 押す



3 「2段」を選択し、決定する

あたためスタート 手動決定

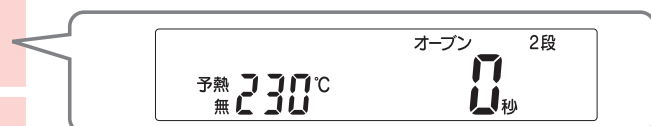
回して選択 押す



4 温度を設定し、決定する

あたためスタート 手動決定

回して設定 押す



5 加熱時間を設定し、スタートする

あたためスタート あたためスタート

回して設定 押してスタート



終了音が鳴ったら食品を取り出す

「お総菜2品」、「お菓子2品」の組合せメニュー一覧

中段メニューと下段メニューの組合せは自由です。

※「お総菜」と「お菓子」の組合せはできません。

「お総菜2品」

中段メニュー	ひとロチャーシュー  → P.61	チキンソテー  → P.63	豚肉のごまみそ焼き  → P.63	ヒレカツ  → P.66
	鶏のから揚げ  → P.66	さけのムニエル  → P.69	まぐろのソテー  → P.69	
下段メニュー	野菜のオーブン焼き  → P.69	トマトファルシー  → P.70	ハンガリアンポテト  → P.70	しいたけのチーズ焼き  → P.70

「お菓子2品」

中段メニュー	マフィン  → P.91	チョコチップマフィン  → P.91	ブラウニー  → P.91	スコーン  → P.91
	ポーロ  → P.87	プチパイ  → P.91	黄金いも  → P.93	

お総菜2品・お菓子2品同時調理のコツ

- 中段と下段のメニューを組み合わせると2段で焼く。中段と下段のメニューを逆に入れると、上手に焼けません。「組み合わせメニュー一覧」以外のメニューや指定以外の組み合わせでは、上手に仕上がらない場合があります。
- 黒血にアルミホイルまたはオープンシートを敷いて取り出しやすく、掃除が楽になります。

- 野菜などの火の通りにくいものはあらかじめ下ごしらえをして、加熱しておきます。
- 分量はそれぞれ黒血1枚分です。多すぎたり、少なすぎると上手に焼けません。
- 焼き色の調整は → P.43
- 加熱途中で温度と加熱時間を変えることができます。

朝食セット

手動調理

手動決定

ナノスチーム
グリル

17~21分

→ P.45



黒皿 上段
テーブルプレート
給水タンク
満水

主菜1品と副菜2品を、自由に組み合わせて作れる朝食セットは、忙しい朝食時のメニューやおやつ作りに便利な使いかたです。

朝食セット 調理の手順

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- ② 主菜1品と、副菜2品を選び、主菜を黒皿の中央にタテに並べる。
- ③ 黒皿を上段に入れ、ナノスチームグリルで17~21分加熱する。→ P.45



警告

朝食セット以外では、ときほぐさない卵を、卵だけで加熱しない。
(破裂するおそれがあります。)
※卵を加熱するときは、ときほぐしてから加熱してください。

トーストとの組み合わせ 主菜(トースト)1品+副菜2品



主菜：トースト5種(1品選ぶ)



トースト(プレーン)

材料
食パン(6枚切り) 2枚

作りかた
黒皿の中央にタテに並べる。



ピザトースト

材料
食パン(6枚切り) 2枚
玉ねぎ(薄切り) 30g
ピーマン(薄切り) ½個
ベーコン(1cm中に切る) 1枚
ピザソース(市販のもの) 適量
ピザ用チーズ 適量

作りかた
食パン2枚の片面に、ピザソースをぬり、玉ねぎ、ピーマン、ベーコンをのせ、チーズを散らし、黒皿の中央にタテに並べる。



フレンチトースト

材料
フランスパン(1.5~2cmの厚さに切ったもの) 4枚
① 牛乳 カップ½
砂糖 大さじ½
卵(ときほぐす) 1個
バニラエッセンス 少々
バター 適量



チェルシートースト

材料
食パン(6枚切り) 2枚
バター 30g
砂糖 20g
① アーモンドプードル 30g
干しぶどう(粗くきざむ) 大さじ2
スライスアーモンド 適量

作りかた
食パン2枚の片面に、混ぜ合わせた①をぬり、スライスアーモンドを散らして黒皿の中央にタテに並べる。



アップルパン

材料
食パン(6枚切り) 2枚
りんご ½個
塩 少々
マーガリン 適量
シナモンシュガー 少々

作りかた
① りんごはタテ半分に切り、芯を取ってから、タテ薄切りにして、さっと塩水につけ、水気を切る。
② 食パン2枚の片面にマーガリンを塗り、①のりんごを並べシナモンシュガーをふり、黒皿の中央にタテに並べる。

作りかた
① ①を合わせてかき混ぜ、砂糖をとかし、卵とバニラエッセンスを加えて裏ごしし、底の平らな容器に入れる。
② フランスパンは片面にバターをぬり、バターをぬっていない面を下にして①に浸す。
③ 黒皿の中央にアルミホイル、またはオープンシートを敷き、その上に並べる。加熱後、シナモンシュガー(分量外)をお好みで。

副菜(2品選ぶ)

めだま焼き



材料
卵 2個
水 小さじ1
塩、こしょう 各少々

作りかた
薄くサラダ油(分量外)をぬったアルミケース2枚に卵を割り入れ、水をふり、軽く塩、こしょうをして黒皿にのせる。

巣ごもり卵



材料
卵 2個
キャベツ(せん切り) 30g
水 小さじ1
塩、こしょう 各少々

作りかた
アルミケース2枚にキャベツをまわりに寄せて敷き、まん中に卵を割り入れ、水(小さじ1)をふり、軽く塩、こしょうをして黒皿に並べる。
*キャベツのかわりにゆでたほうれん草(60g)を敷いてもよいでしょう。

いり卵



材料
卵(ときほぐす) 2個
牛乳 大さじ1
① 砂糖 小さじ1
塩 少々

作りかた
① 卵に①を加えてかき混ぜ、容器に分け入れ、黒皿にのせる。
② 加熱後すぐにかき混ぜて、いり卵状に作る。

トマトのツナのせ



材料
トマト(1.5cmの厚さの輪切り) 2枚
ツナ(缶詰) 小½缶
玉ねぎ(薄切り) 20g
マヨネーズ 小さじ1
塩、こしょう 各少々
ドライパセリ(→ P.103参照) 少々
ピザ用チーズ 適量

作りかた
トマトをアルミケース2枚にのせ、上に混ぜ合わせた①をのせて広げ、ドライパセリを散らし、チーズをのせ、黒皿にのせる。

ウィンナーソーセージのベーコン巻き



材料
ウィンナーソーセージ 4本
ベーコン(半分に切る) 2枚

作りかた
ウィンナーソーセージをベーコンで巻き、楊枝で止め、アルミケース2枚に並べ、黒皿にのせる。

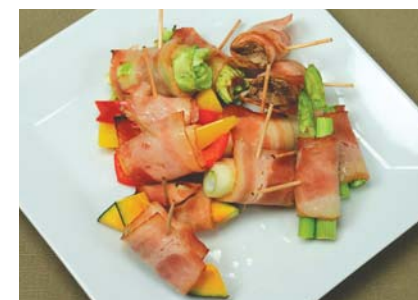
チーズめだま焼き

作りかた
水代わりにピザ用チーズ(約15g)を散らして焼く。

ベーコンエッグ

作りかた
ベーコン(2枚を半分に切る)2切れをアルミケースに敷いてから焼く。

野菜のベーコン巻き



材料
アスパラガス(2本)、かぼちゃ(薄切り・40g)、エリンギ(2本)、長ねぎ(¼本・半分に切る)、パプリカ(¼個分)、えのきだけ(¼株)のうち好みの野菜2種類
ベーコン 2~4枚
塩、こしょう 各少々

作りかた
好みの野菜に軽く塩、こしょうをして、ベーコン½枚、または1枚で巻き、楊枝で止め、アルミケース2枚にのせ、黒皿にのせる。

朝食セットのコツ

- 一度に作れる分量は2人分です。表示している主菜1品と、副菜2品の組み合わせです。他の組合せでは上手にできません。
- 使える容器はマドレーヌ用のかためのアルミケースやオープンシート、アルミホイルです。耐熱容器を使うときは、高さが3~4cmの平らな浅めのもので使ってください。
- アルミケースや耐熱容器にサラダ油かバターを薄く塗ってから使うと、こびりつきが防げます。
- 楊枝を使うときは、刺した楊枝がヨコになるように並べて加熱します。
- 朝食セットのトーストは裏返さないため片面(裏面)にしか焼色がつかえません。両面を焼きたいときはトーストを参照します。→ P.79
- 加熱が足りなかったときは、できあがったものは取り出してからグリルで様子を見ながら加熱します。→ P.41

自家製食品〔肉〕

オート調理

あたたためスタート

レンジ
オープン
スチーム

焼網
テーブルプレート
給水タンク
満水

27自家製食品

→P.35

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…………… 400g
 - 玉ねぎ(すりおろしたもの)…………… 大さじ1
 - にんにく(すりおろしたもの)…………… 小さじ1
 - 牛乳…………… 大さじ3
 - 片栗粉…………… 大さじ2
 - 塩…………… 小さじ1½
 - 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

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- 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、なめらかにする。
- 生地を直径7cm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、両端をねじる。
- 焼網にのせ、テーブルプレートに置き **27自家製食品** で加熱する。

〔ひとくちメモ〕

- 香辛料が入っているので、冷蔵室で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。
- 十分さめてからオープンシートをはずし、焼網にのせ **27自家製食品** 仕上がり調節 **やや弱** で加熱するとサラミソーセージ風が作れます。

蒸し豚の刺身風

仕上がり調節 **やや強**

加熱時間の目安 約90分



- 材料**
- 豚もも肉(かたまり)…………… 約500g
 - ねぎ(小口切り)…………… 1本
 - しょうが(スライス)…………… 1かけ
 - 酒…………… 大さじ5
 - 塩…………… 大さじ1

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- 豚肉は木綿のたこ糸でしばって形をととのえる。
- 合わせた④に②をつけ、時々返しながら20~30分つけ込む。
- ③をオープンシートで包み、両端をねじって閉じ、焼網にのせ、テーブルプレートに置き **27自家製食品** 仕上がり調節 **やや強** で加熱する。
- そのまましばらく置いて冷まし薄く切って器に盛る。

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500g
 - 塩…………… 大さじ2
 - 砂糖…………… 小さじ2
 - 白ワイン…………… 大さじ3
 - 玉ねぎ・にんにく(各薄切り)…………… 各20g
 - 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1

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- 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る。
- ②を容器に入れ、約500gくらいの重石をのせ、冷蔵室で2~3日つけ込む。
- 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、冷蔵室で半日ほど塩抜きする。
- 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、焼網にのせ、テーブルプレートに置き **27自家製食品** で加熱する。
- よくさましてからラップで包み、冷蔵室で冷やす。

〔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。

ビーフジャーキー(中華風味)

仕上がり調節 **やや弱**

加熱時間の目安 60~180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
 - 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

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- 牛肉は合わせた④に3時間以上つけてから、ペーパータオルで汁気を取り、焼網に重ならないように広げて並べる。
- ②をテーブルプレートに置き **27自家製食品** で加熱し、途中裏返しをしながら加熱する。
- さらに **27自家製食品** 仕上がり調節 **やや弱** で様子を見ながら加熱する。

ビーフジャーキー(プレーン)

材料・作りかた
ビーフジャーキーの④のつけ汁のかわりに、塩、こしょうだけで作る。

ポークジャーキー

材料・作りかた
ビーフジャーキーの牛肉を豚ロース(薄切り)にかえる。

レバーのコンフィ

仕上がり調節 **やや強**

加熱時間の目安 約90分



- 材料**
- 豚レバー…………… 約300g
 - しょうゆ、酒…………… 各大さじ3
 - 砂糖、ごま油、豆板醤…………… 各小さじ2
 - しょうが(スライス)…………… 1かけ
 - にんにく(スライス)…………… 1片
 - ねぎ(小口切り)…………… ½本

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- 豚レバーは、塩水につけ血抜きをし、合わせた④につけこみ一昼夜冷蔵室におく。
- ②の汁気をきり、30×40cmの大きさに切ったオープンシートに包み、両端をねじって閉じて焼網にのせ、テーブルプレートに置き **27自家製食品** 仕上がり調節 **やや強** で加熱する。

レバーのコンフィを使ってレバーの中華風サラダ

材料・作りかた
好みの野菜と薄切りにしたレバーのコンフィを中華風ドレッシングであえる。

27自家製食品 のコツ

●**使いかたは2つ**
野菜や果物などをドライにしたり、干し野菜などを作る **27自家製食品** 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 **27自家製食品** 仕上がり調節 **中**、仕上がり調節 **やや強** がありメニューによって使い分けます。

●**1回に作れる分量は**
表示の分量の0.8~1.3倍量が目安です。

●**使う付属品は**
焼網にのせて加熱します。小さくて焼網にのせられないものは、オープンシートを敷いて、その上にのせて加熱します。

●**27自家製食品** 仕上がり調節 **やや弱**、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。

●**27自家製食品** で作るコンフィは容器を使わずに、オープンシートで包んで加熱します。

●**1回で設定できる調理時間は**
仕上がり調節 **弱** 約60分から仕上がり調節 **やや強**、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回と同様に設定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 **やや弱** で様子を見ながら、追加加熱をしてください。

自家製食品〔魚〕

オート調理

あたためスタート

レンジ
オープン
スチーム

焼網
テーブルプレート
給水タンク
満水

27自家製食品
→ P.35

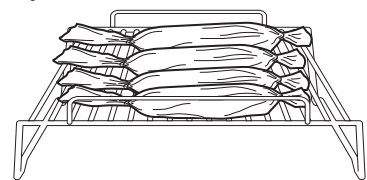
さんまのコンフィ

仕上がり調節 **やや強**
加熱時間の目安 約180分



材料
さんま…………… 4尾
塩…………… 適量
④ オリーブ油…………… 40g
穀物酢…………… 40g
にんにく(薄切りにする)…… 2片
ローリエ(半分にちぎる)…… 2枚

作りかた
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
② さんまは、頭と内臓を取り、水気をふきとり、塩をふる。
③ 30×40cmの大きさに切ったオープンシート4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、焼網に並べてのせる。



④ ③をテーブルプレートに置き **27自家製食品** 仕上がり調節 **やや強** で加熱する。
⑤ さらに **27自家製食品** 仕上がり調節 **やや強** で加熱する。

【ひとくちメモ】
● 骨までやわらかくなるので、丸ごと召し上がれます。

さけのテリーヌ

加熱時間の目安 約60分



材料(18×8cm耐熱性ガラス容器1個分)
生ざけ(1切れ・100gのもの)・5切れ
白ワイン…………… 大さじ1
卵白…………… 2個分
生クリーム…………… カップ1
塩…………… 小さじ½
こしょう…………… 少々
パプリカ…………… 小さじ1
ブラックオリーブ(種抜き)…… 12個

作りかた
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
② さけは骨と皮を除いてひと口大に切り、すり鉢で形がなくなり、ネバリが出るまでよくする。
③ 白ワイン、卵白、生クリーム、塩、こしょう、パプリカを加えてよくすり混ぜる。
④ ブラックオリーブは半分に切る。型の底面にオープンシートを敷き、③をつめオリーブを適当に散らしてうめ、表面を平らにする。
⑤ 焼網の中央にのせ、テーブルプレートに置き **27自家製食品** で加熱する。

【ひとくちメモ】
● 表面が乾燥気味のときは、型よりひと回り小さく切ったオープンシートをのせて加熱してください。

たらのテリーヌ

さけを生たらに換える。

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…………… 200g
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…………… 1個
黄パプリカ…………… 1個
ピーマン…………… 2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
水…………… カップ½
塩、砂糖、しょうゆ…………… 各小さじ1
こしょう…………… 適量

作りかた
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
② わかさぎは水気をふきとり、塩をふる。
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る。(さんまのコンフィ作りかた③を参照)
④ 焼網にのせテーブルプレートに置き、**27自家製食品** で加熱する。
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る。
⑥ 焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き、**27自家製食品** 仕上がり調節 **弱** で加熱する。
⑦ わかさぎと、ドライ野菜を、それぞれせん切りにし、④につけ込む。

自家製食品〔野菜・果物〕

オート調理

あたためスタート

レンジ
オープン
スチーム

焼網
テーブルプレート
給水タンク
満水

27自家製食品
→ P.35

ドライハーブ&スパイス (10種)

仕上がり調節 **弱**
加熱時間の目安 60~90分



材料
青じその葉…………… 20枚
セロリの葉…………… 20~50g
パセリ(小房に分けたもの)…………… 20~50g
あさつき(小口切り)…………… 20~50g
オレンジの皮(白いワタを除き、せん切りにしたもの)…………… 50g
ディル、チャービル、タイム、セージ、ペパーミント…………… 各30g

作りかた
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
② 作る材料を選び、洗ってから、ペーパータオルなどで水気をふきとる。
③ オープンシートを敷いた焼網に材料を広げ テーブルプレートに置き **27自家製食品** 仕上がり調節 **弱** で途中様子を見ながら加熱する。(乾燥具合によって、**27自家製食品** 仕上がり調節 **弱** を繰り返して加熱する。)
④ あさつき、オレンジの皮以外は乾燥後、手でもみほぐす。

【ひとくちメモ】
● 青じそやセロリ、パセリは色が彩やかで、指でつまんで、カリッと砕ける状態で取り出します。

野菜のコンフィ

加熱時間の目安 約60分



材料
にんじん(5cmの長さの棒状に切る)…………… 80g
パプリカ(赤・黄 各タテ4つに切る)…………… 各¼個
かぼちゃ(1.5cm角切り)…………… 80g
ブロッコリー (小房に分ける)…………… 50g
玉ねぎ(5mm厚さの輪切り)…………… 50g
プチトマト…………… ½パック
オリーブ油…………… 適量
塩、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る。
② それぞれ野菜にオリーブ油と塩、こしょうをふり、混ぜ合わせてから、それぞれオープンシートで包む。
③ 焼網に並べ、テーブルプレートに置き、**27自家製食品** で加熱する。

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
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る。
② 材料を選んで用意する。
● キウイ(3~4個)、パイナップル(¼個)はそれぞれ皮をむき、3~4mm厚さの輪切り、または薄切りにする。
● 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、3~4mmの薄切りにする。
● バナナ(2本約200g)は皮をむき、5mm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、水気を切る。
● 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、水気をきる。
● ブルーベリー(1パック)は、よく洗い、半分に切る。
③ 用意したフルーツを、オープンシートを敷いた焼網に広げ テーブルプレートに置き **27自家製食品** 仕上がり調節 **弱** で加熱する。
④ さらに **27自家製食品** 仕上がり調節 **弱** で途中様子を見ながら加熱する。
【ひとくちメモ】
● 種類や、形、厚みによって加熱時間が違います。様子を見ながら加熱します。

自家製食品〔ヨーグルト〕

手動調理
レンジ 800W 4~6分
(下ごしらえ)

手動決定 あたためスタート

スチーム レンジ スチームレンジ発酵 120~180分

→ P.46

テーブルプレート 給水タンク 満水

ヨーグルト

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

作りかた

- 給水タンクの満水ラインまで水を入れる。
- 使用するふたつきの耐熱性の容器は熱湯で殺菌し、乾かしておく。
- 容器に牛乳を入れてふたをしてレンジ800W4~6分で加熱し、約80℃くらいまであたためる。
- 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る。
- ふたをしてスチームレンジ発酵仕上がり調節 やや弱(20W)約90分で発酵させる。
- 終了音が鳴ったら再びスチームレンジ 発酵 仕上がり調節 やや弱(20W) 30~90分、牛乳が好みのかたさに固まるまで発酵させる。
- 加熱が終わったら、あら熱をとり、冷蔵庫で冷やす。

【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。
- マイ・コンフィチュール → P.83 を添えてもよいでしょう。
- 「レンジ加熱の使いかた」 → P.38
- 「スチームレンジ発酵の使いかた」 → P.46



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

作りかた

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

ヨーグルトを参照する。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スチームレンジ発酵仕上がり調節 弱(10W)で発酵させる。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する。)

「スチームレンジ発酵の使いかた」 → P.46

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**
使用前に熱湯で殺菌をして、乾かしてから使います。スプーンやカップなども清潔なものを使います。
- 使用する牛乳は**
新鮮な普通牛乳で脂肪分3.0%以上のものを使います。低脂肪乳を使うと水っぽくなってしまいます。高温殺菌(120~140℃表示)した牛乳でも、80℃ぐらいにあたためてから使ってください。乳酸菌は60℃以上になると死んでしまいます。ヨーグルトを加えるときの牛乳の温度に注意してください。

- 種菌(スターター)は**
●市販されている新鮮なプレーンヨーグルト(無脂肪固形分9.5%、乳脂肪分3.0%のもの)を使います。
●無脂肪固形分や乳脂肪分の違うものや、糖分、果肉などが入ったヨーグルトでは上手に作れません。
●種菌の分量が多いほど作りやすくなります。
●手作りのヨーグルトは種菌(スターター)として使わないでください。
- でき上がりの目安は**
牛乳が固まったらできあがりです。手早くあら熱をとり、早めに冷蔵庫に入れてください。そのままにしておくと発酵が進み、酸っぱさが増します。
- 保存方法、保存期間は**
冷蔵庫に保存し、2~3日の間に食べきってください。

パリッとあたたため

〔チルド食品〕

オート調理

あたためスタート

レンジ オープン ナノスチーム(過熱水蒸気) グリル

10パリッとあたたため(冷蔵) → P.26

焼網 テーブルプレート 給水タンク 満水

さつま揚げ

加熱時間の目安 300g で約13分



材料
さつま揚げ…………… 100~600g

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- さつま揚げの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き10パリッとあたたため(冷蔵)で焼きます。

厚揚げ

加熱時間の目安 300g で約13分



材料
厚揚げ…………… 1~4枚(150~600g)

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- 厚揚げの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き10パリッとあたたため(冷蔵)で焼きます。

注意

10パリッとあたたため(冷蔵)、11パリッとあたたため(冷凍)で少量の食品を加熱すると焦げることがあるので注意する。1個約50g未満のものは3個以上(100g以上)にして加熱します。

〔調理済み冷凍食品〕

オート調理

あたためスタート

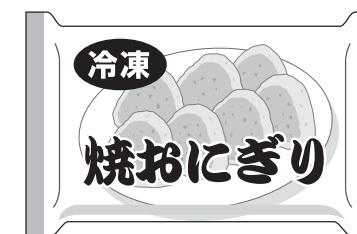
レンジ オープン ナノスチーム(過熱水蒸気) グリル

11パリッとあたたため(冷凍) → P.26

焼網 テーブルプレート 給水タンク 満水

冷凍焼きおにぎり

加熱時間の目安 200g で約13分



材料
冷凍焼きおにぎり…………… 3~10個

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- 焼きおにぎりの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き11パリッとあたたため(冷凍)で焼きます。

ハンバーグ、チキンステーキ

加熱時間の目安 200g で約12分



材料

市販の調理済みハンバーグ(チルド)…………… 1~6個
または、市販の調理済みチキンステーキ(チルド)…………… 1~6個

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- ハンバーグ、またはチキンステーキの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き10パリッとあたたため(冷蔵)で焼きます。

【ひとくちメモ】

- ソースが付いているときは、加熱後にかけます。



(焼網の中央に寄せて並べる)

10パリッとあたたため(冷蔵) 11パリッとあたたため(冷凍) のコツ

- 一度に加熱できる分量は1人分(約100g)~6人分までです。(この分量以外のオート調理ではできません)
- 焼網の中央に寄せて置く
2個以上を加熱するときは、焼網の中央に寄せて並べます。
- 市販のチルド食品・冷凍のお総菜のあたためかた → P.28

- 冷めた天ぷら、揚げ物(コロケ、フライ)のあたためは4天ぷらあたためで、あたためます。
- 加熱が足りなかったときはグリルで様子を見ながら加熱します。 → P.41

葉・果菜／根菜〔ゆで物〕

オート調理

あたためスタート

レンジ

8葉・果菜
9根菜
→P.34

テーブルプレート
給水タンク
空

ほうれん草のおひたし

加熱時間の目安 約2分



材料(4人分)
ほうれん草 200g
糸がつお、しょうゆ 各適量

作りかた
①ほうれん草は洗って軽く水気をきり、根元の太いものは十字に切り込みを入れる。
②葉先と根元を交互にしてラップでピッタリ包む。



③ [8葉・果菜]で加熱し、水にとってアク抜きと色どめをする。器に盛り、糸がつおをのせ、しょうゆを添える。

ゆでたほうれん草を使って

ほうれん草のごまあえ

ゆでたほうれん草(約200g)を白すりごま(大さじ2)、砂糖、しょうゆ(各大さじ2)、塩少々であえる。

ほうれん草のソテー

ゆでたほうれん草(約200g)を容器に入れ、細くちぎったバター(大さじ1)、塩、こしょう(各少々)をのせて [レンジ] 800W [約50秒] 加熱してかき混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」→P.38

イタリアンサラダ

加熱時間の目安 約8分30秒



材料(4人分)
さやいんげん 200g
じゃがいも 大2個(約400g)
サラミソーセージ(薄切り) 12枚
プロセスチーズ(1cm角切り) 60g
スタッドオリーブ(薄切り) 12個
アンチョビー(みじん切り) 8枚
玉ねぎ(みじん切り) ¼個(約50g)
④ パセリ(みじん切り) 大さじ1
レモン汁 大さじ1
こしょう 少々
オリーブ油 カップ ½
レモン(くし形切り) 適量

作りかた
① さやいんげんはへたを取り、長いものは半分に切ってラップで包み [8葉・果菜] で加熱してざるにとる。
② じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包む。 [9根菜] で加熱し、熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにする。
③ ボウルに④を入れ、かき混ぜながらオリーブ油を加えてドレッシングを作る。
④ 材料すべてを③のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾る。



キャベツの酢漬

加熱時間の目安 約2分

材料(4人分)
キャベツ(ひと口大に切る) 200g
酢 大さじ2
しょうゆ 大さじ1
砂糖、ごま油 各小さじ ½
④ ラー油、赤唐辛子(小口切り) 各少々

作りかた
①キャベツをラップで包み [8葉・果菜] で加熱し、水気をきる。
②容器に④を合わせて入れ [レンジ] 800W [20~30秒] 加熱して冷まし、①を入れてあえ、冷蔵庫で冷やす。

白菜の酢漬

キャベツのかわりに白菜(200g)を、キャベツの酢づけ調味料④であえる。

野菜サラダ

加熱時間の目安 約5分30秒



材料(4人分)
カリフラワー 200g
ブロッコリー 100g
アスパラガス 1束(200g)
ピーマン、赤ピーマン 各1個
ブラックオリーブ 少々
好みのドレッシング 適量

作りかた
①カリフラワーとブロッコリーはそれぞれ小房に分け、塩水につけてアク抜きしてからラップで包み [8葉・果菜] で加熱し、水にとって色どめをする。



②アスパラガスは固い部分を切りとり、葉先と根元を交互にしてラップで包み [8葉・果菜] で加熱し、水にとって色どめをする。
③ゆでた野菜を盛り合わせてピーマンやオリーブを散らし、好みのドレッシングを添える。

ポテトサラダ

加熱時間の目安 約8分



材料・作りかた
さいの目に切ったじゃがいも(中2個分)とにんじん(小1本分)をそれぞれラップで包み [9根菜] で加熱し、きゅうりのさいの目切り(1本分)と合わせ、マヨネーズ(適量)と塩、こしょう(各少々)であえる。

もやしのナムル

加熱時間の目安 約2分



材料(4人分)
もやし 200g
ピーマン(せん切り) 1個
赤ピーマン(せん切り) 小1個
④ しょうゆ、酢 各大さじ1
砂糖、ごま油 各小さじ1

作りかた
①もやしとピーマンを合わせてラップで包み [8葉・果菜] で加熱し、水気をきる。
②混ぜ合わせた④で①をあえる。

白菜のナムル

もやしかわりに白菜(200g)を、もやしのナムル調味料④であえる。

なすのしょうがじょうゆ

加熱時間の目安 約2分



材料(4人分)
なす(皮をむき、塩水につける) 3個(約200g)
④ しょうゆ 大さじ1
しょうが(すりおろす) 少々
塩、みりん 各少々
針しょうが 少々

作りかた
①なすはラップに包み [8葉・果菜] で加熱し、水にとって色どめし、水気をきる。
②1個をタテ4~6つに切り、混ぜ合わせた④をかけ、針しょうがをのせる。

スチームあたたため

オート調理

あたためスタート

レンジ スチーム

3スチームあたたため
→P.26

テーブルプレート
給水タンク
満水

ごはんのあたたため

加熱時間の目安 1杯(約150g) 約1分40秒



材料
冷やごはん 1杯(約150g)

作りかた
①給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
②ラップなどのおおいをしないで [3スチームあたたため] であたためる。

お総菜のあたたため

加熱時間の目安 1人分(約200g) 約2分30秒



材料
シューマイや焼きそばなど 100~500g

作りかた
①給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
②ラップなどのおおいをしないで [3スチームあたたため] であたためる。

3スチームあたたためのコツ

●上手なあたためかた → P.28
●冷凍のごはんや調理済み冷凍のお総菜は上手にあたたまりません。 [2解凍あたたため] を使ってください。
→ P.26~27

オート調理

あたためスタート

オーブン ナノスチーム(過熱水蒸気) グリル

4天ぷらあたたため
→P.26

焼網
テーブルプレート
給水タンク
満水

天ぷらのあたたため

加熱時間の目安 200gで約13分



材料
天ぷらまたはフライ 100~500g

作りかた
①給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
②ラップなどの包装をはずし、焼網の中央に重ならないように寄せて並べ、テーブルプレートに置き [4天ぷらあたたため] で加熱する。

4天ぷらあたたためのコツ

●冷凍の揚げ物はあたためることができません。
●100g未満のあたためはできません。
●天ぷらなど加熱後に底面がベタつくときはペーパータオルなどで油分をとります。

飲み物・インスタント食品

オート調理

あたためスタート

レンジ 200W
2分~2分20秒
(下ごしらえ)

6牛乳
38牛乳

レンジ

→ P.26,28~31

テーブルプレート
給水タンク
空

オート調理

あたためスタート

レンジ

6牛乳
38牛乳

レンジ

→ P.26,28~31

テーブルプレート
給水タンク
空

オート調理

あたためスタート

レンジ

39酒かん

レンジ

→ P.28~31

テーブルプレート
給水タンク
空

ホットチョコレート

仕上がり調節 強
加熱時間の目安
約4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1/2

作りかた
① 牛乳はマグカップやコップに入れておく。

② 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秒で加熱してとかしよくかき混ぜる。

③ ②を①に加えよくかき混ぜてから6牛乳または38牛乳仕上がり調節強であたためてかき混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」→ P.38

インスタント食品

牛乳のあたため

加熱時間の目安
(200mL)約1分40秒



牛乳はマグカップまたはコップに入れて6牛乳または38牛乳であたためる。

【ひとくちメモ】

- 牛乳のあたためのコツ → P.28
- 38牛乳はわがや流あたため → P.29~31

酒かん

加熱時間の目安(徳利・130mL) 40~50秒
(コップ・180mL)50秒~1分



お酒はコップまたは徳利に入れて39酒かんであたためる。

【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。

39酒かんのコツ

- 1回にあたためられる分量は1本です。
- テーブルプレートの中央に置いて加熱します。
- 1あたためではあつくなりすぎます。
- 仕上がりかたがゆるかったときはレンジ800Wで様子を見ながら加熱します。 → P.38~39

*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。(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)	<p>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。</p> <p>●調味料は食品メーカーの指示に従って加えます。</p> <p>●容器は、めんが水面から出ない大きさのものを使います。</p> <p>●加熱後、よくかき混ぜます。</p> <p>破裂防止のため 1cmくらい あける</p>	<p>カップめん(標準量)</p> <p>レンジ 800W 3~4分 → P.38</p> <p>袋入りラーメン</p> <p>レンジ 800W 5~6分 → P.38</p>
カレー・丼ものの具など (アルミパックのレトルト食品)	<p>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。</p> <p>●加熱後、よくかき混ぜます。</p> <p>●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。</p> <p>※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、カレーなどトロみのあるものは、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。)</p>	<p>1あたため</p>
ごはん物など (真空パック食品)	<p>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。</p> <p>●加熱後、よくかき混ぜます。</p> <p>●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。</p> <p>●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。</p> <p>●市販のおにぎりをあたためるとき → P.22</p>	<p>1あたため</p>

さくいん (あいうえお順)

あ

赤魚 68
あじの開き 68
厚揚げ 105
アップルパイ 90
アップルパン 98
あなごの天ぷら 64
油で揚げないカレーパン 79
あべ川もち 92
アーモンドクッキー 89

い

いかの天ぷら 64
いそべ巻き 92
イタリアンサラダ 106
いちごジャム 90
いちごともものピザ 81
いちごのドライフルーツ 103
いちごのマイ・コンフィチュール 83
いり卵 99
煎りパン粉の作りかた 66
いわしのハンバーグ 67
インスタント食品 108

う

ウインナーソーセージのベーコン巻き 99
えびの天ぷら 64
えびのドリア 61
エビフライ 64

お

おこわ 77
お酒のあたため 108
お総菜のあたため 107
オープン天ぷら 64
オレンジゼリー 92
オレンジのマイ・コンフィチュール 83

か

かきフライ 64
果菜 106
カスタードクリーム 95

か

カスピ海ヨーグルト 104
型抜きクッキー 89
かぼちゃのスープ 76
かぼちゃの天ぷら 64
かぼちゃのプリン 94
かますの香草焼き 69
カラメルケーキ 87
カレー(インスタント食品) 108
カレーパン 79
簡単あんパン 79
簡単うぐいすパン 79
簡単クリームパン 79
簡単パン 78
簡単蒸しパン 94

き

キウイのドライフルーツ 103
キウイのマイ・コンフィチュール 83
きすの天ぷら 64
キャベツの皮シューマイ 74
キャベツの酢漬け 106
牛肉とピーマンの細切り炒め 71
牛肉の塩釜焼き 72
牛乳のあたため 108
切りもち 92

く

くし焼き 62
空也蒸し 73
クーペ 80
グラタン 60
グラハムパン 79
グリンピースのスープ 76
クリスピーピザ 81
グレービーソース 63
グレープゼリー 92
黒豆 75

け

ケーキ 84

こ

黄金いも 93

こ

コナツツのマイ・コンフィチュール 83
五穀ごはん 77
ごはん(インスタント食品) 108
ごはん(炊飯) 77
ごはんのあたため 107
ごはん物 77
コーヒーゼリー 92
根菜 106
コンフィチュール 83

さ

酒かん 108
さけのテリーヌ 102
さけのムニエル 69
酒のあたため 108
さつま揚げ 105
さつまいもの天ぷら 64
さばのごま焼き 68
さんまのコンフィ 102

し

しいたけのチーズ焼き 70
塩釜焼き 72
塩ざけ 68
塩さば 68
塩焼きとり 62
自家製食品〔果物〕 103
自家製食品〔魚〕 102
自家製食品〔肉〕 100
自家製食品〔野菜〕 103
自家製食品〔ヨーグルト〕 104
市販のパックもち 92
市販のピザを焼くときは 81
市販の冷凍グラタン 60
シフォンケーキ(プレーン) 85
絞り出しクッキー 89
じゃがいものスープ 76
シュークリーム 95
白身魚のフライ 64
白身魚の蒸し物 74
シンプルパン 78

す

スイーツ 87
スイートポテト 88
炊飯 77
スコーン 91
巣ごもり卵 99
スチームあたため 107
スープ 76
スペアリブ 64
スポンジケーキ 84

せ

赤飯 77
セサミパン 78

そ

ソーセージ 100

た

大豆と昆布の煮もの 75
たいの塩釜焼き 72
たらのから揚げ 66
たらのテリーヌ 102

ち

チーズグラタン 61
チーズケーキ 85
チーズめだま焼き 99
チェルシートースト 98
チキンカツ 66
チキンカレー 75
チキンステーキ 105
チキンソテー 63
茶わん蒸し 73
朝食セット 98
調理済み冷凍食品 105
チョコチップマフィン 91
チョコバナナケーキ 87
チョコまんじゅう 93
チルド食品 105
チンジャオロウス 71

つ

つけ焼き 62

て

デコレーションケーキ 84
手作りソーセージ 100
手作り豆腐 73
手作りパン 82
手作りポークハム 100
手作りもち 92
天ぷらのあたため 107

保証とアフターサービス

★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(別添付)

保証書は、必ず「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。

修理を依頼される場合は出張修理

→ P.55~57 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、電源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。

と

- 豆腐入りハンバーグ …… 67
- トースト …… 79・98
- トマトとモッツァレアチーズのピザ …… 81
- トマトのツナのせ …… 99
- トマトファルシー …… 70
- ドライハーブ&スパイス …… 103
- ドライフルーツ …… 103
- 鶏手羽先のつけ焼き …… 65
- 鶏肉とキャベツの辛みそいため …… 71
- 鶏のから揚げ …… 66
- 鶏の三味焼き …… 65
- 鶏の照り焼き …… 65
- 鶏のハーブ焼き …… 65
- 鶏もも肉のくし焼き …… 62
- とん汁 …… 76
- 丼もの具(インスタント食品) …… 108

な

- なしのマイ・コンフィチュール …… 83
- なすとトマトのチーズグラタン …… 61
- なすのしょうがじょうゆ …… 107
- 生さけの塩焼き …… 68
- 生さばの塩焼き …… 68

に

- 肉じゃが …… 75
- 2品オープン …… 96
- 煮物 …… 75
- にんじんのスープ …… 76

ぬ

- ヌードル(インスタント食品) …… 108

の

- 飲み物 …… 108

は

- パイナップルのドライフルーツ …… 103
- パウンドケーキ(プレーン) …… 87
- 白菜の酢漬 …… 106
- 白菜のナムル …… 107
- バタール …… 80

は

- バターロール …… 82
- バナナのドライフルーツ …… 103
- パリッとあたたため …… 105
- ハンガリアンポテト …… 70
- ハンバーグ …… 67
- ハンバーグ(調理済み冷凍食品) …… 105

ひ

- ピザ …… 81
- ピザトースト …… 98
- ピースごはん …… 77
- ピーナッツクッキー …… 89
- ビーフジャーキー(中華風味) …… 101
- ビーフジャーキー(プレーン) …… 101
- ビーフハンバーグ …… 67
- ひと口チャーシュー …… 61
- 干ものいろいろ …… 68
- ピリ辛ウイング …… 65
- ヒレカツ …… 66

ふ

- 豚肉とキャベツの辛みそいため …… 71
- 豚肉と野菜のくし焼き …… 62
- 豚肉と野菜の蒸し物 …… 74
- 豚肉のごまみそ焼き …… 63
- 豚肉の蒸し物 …… 74
- 豚のから揚げ …… 66
- 豚バラ肉のくし焼き …… 62
- プーチパイ …… 91
- ぶどうのドライフルーツ …… 103
- ブラウニー …… 91
- フランスパン …… 80
- ぶりの照り焼き …… 68
- フルーツ大福 …… 92
- フルーツピザ …… 81
- ブルーベリーのドライフルーツ …… 103
- ブルーベリーのマイ・コンフィチュール …… 83
- フレンチトースト …… 98

へ

- ベークドポテト …… 70
- ベーコンエッグ …… 99
- ベーコン巻き …… 99

へ

- ヘルシー天ぷら …… 64
- ヘルシーとんカツ …… 66
- ヘルシー焼きメレンゲ …… 88

ほ

- ホイコウロウ …… 71
- ほうれん草のおひたし …… 106
- ほうれん草のごまあえ …… 106
- ほうれん草のソテー …… 106
- ポークカレー …… 75
- ポークジャーキー …… 101
- ホットチョコレート …… 108
- ポテトサラダ …… 106
- ポーロ …… 87
- ホワイトソース …… 60

ま

- マイ・コンフィチュール …… 83
- マカロニグラタン …… 60
- まぐろのソテー …… 69
- 抹茶ロールケーキ …… 86
- マドレーヌ …… 86
- マフィン …… 91
- マーブルケーキ …… 87
- 豆もち …… 92

み

- みつまんじゅう …… 93
- ミネストローネ …… 76

む

- 麦ごはん …… 77
- 蒸しパン …… 94
- 蒸し豚の刺身風 …… 100
- 蒸し物 …… 73
- 蒸し焼きいも …… 72

め

- めだま焼き …… 99

も

- モカロールケーキ …… 86
- もやしのナムル …… 107

や

- 焼き魚 …… 68
- 焼きそば …… 71
- 焼きとり …… 62
- 焼き豚 …… 61
- 焼き物〔魚〕 …… 69

や

- 焼き物〔肉〕 …… 63
- 焼き物〔野菜〕 …… 70
- 焼き野菜 …… 69
- 焼きりんご …… 88
- 野菜サラダ …… 106
- 野菜スープ …… 76
- 野菜のオープン焼き …… 69
- 野菜のコンフィ …… 103
- 野菜のベーコン巻き …… 99
- やなぎかれい …… 68
- 山形食パン …… 82
- 柔らかプリン …… 94

ゆ

- ゆでもの …… 106

よ

- 葉・果菜 …… 106
- ヨーグルト …… 104
- ヨーグルトソース …… 104

ら

- ラザニア …… 61
- ラーメン(インスタント食品) …… 108

り

- りんごケーキ …… 87
- りんごのコンポート …… 88
- りんごのドライフルーツ …… 103
- りんごのプリザーブ …… 90

れ

- 冷凍グラタン …… 60
- 冷凍焼きおにぎり …… 105
- レーズンパン …… 78
- レバーのコンフィ …… 101
- レバーの中華風サラダ …… 101
- レモンゼリー …… 92
- れんこんの天ぷら …… 64

ろ

- ローストチキン …… 63
- ローストビーフ …… 63
- ロールケーキ(プレーン) …… 86
- ロールパン …… 82

わ

- わかさぎのコンフィ(南蛮漬け風) …… 102

仕様

電源	交流100V、50Hz-60Hz共用
消費電力	1,370W
電子レンジ 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1,370W (ヒーター1,330W)
オープン	消費電力1,370W (ヒーター1,330W)
温度調節範囲	発酵、100~230℃、250℃ 250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に230℃に切り替わります。
外形寸法	幅495×奥行465×高さ394mm
加熱室有効寸法	幅400×奥行322×高さ240mm
質量(重量)	約19.5kg
電源コードの長さ	約1.4m
消費電力量の目安	
区分名	F
電子レンジ機能の年間消費電力量	58.0kWh/年
オープン機能の年間消費電力量	12.6kWh/年
年間待機時消費電力量	0.0kWh/年
年間消費電力量	70.6kWh/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。

※コンセントに電源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。

	<p>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)</p> <p style="text-align: right;">JIS C 0950 : 2008</p>
<p>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/</p>	

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>●長年ご使用の過熱水蒸気オープンレンジの点検を!</p>	<p>●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>
	<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"> ●電源コードや電源プラグが異常に熱くなる。 ●ドアに著しいガタや変形がある。 ●スタートボタン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。 ●焦げくさい臭いがしたり、運転中に異常な音や火花(スパーク)が出る。 ●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。 ●その他の異常や故障がある。 	<p>ご使用中止</p> <p>故障や事故防止のため、コンセントから電源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