

ロールパン

◆143kcal(1個) ◆塩分0.4g

材料(9個分) mL=cc

パン生地	
強力粉	210g
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1/2
ドライイースト	小さじ1(3g)
牛乳(室温のもの)	110mL
卵	M1/2個
バター	40g
ドリュール	
溶き卵	M1/4個分
塩	少々

自動メニュー
お菓子・パン
ロールパン

予熱
低アミ



角皿
焼き上げ
低アミ

約16分



パン作りのコツとポイント

材料

・材料はきちんとはかりましょう。



・イーストは予備発酵のいらないドライイーストを使用してください。開封後は、中の空気を抜いて、袋の切り口を折り曲げ、テープなどで密封して冷蔵庫で保存し、早めに使い切りましょう。保存が悪かったり、古くなるとパンのふくらみが悪くなります。

天然酵母を使う場合

天然酵母を1次発酵するときは、発酵時間が長くなるため、生地を入れた容器にラップでフタをしてください。

ドリュールはやわらかいハケでそっとぬりましょう



発酵は様子を見て加減を

室温や生地の温度、イースト活力などにより、発酵時間が違ってきます。



間隔をあけて並べて

2次発酵後、生地は2~2.5倍にふくれます。



生地が乾燥しないように気をつけて

ベンチタイムのときは、生地にラップをかけ、乾燥しないようにします。2次発酵のときも乾燥が気になるときは、途中、何度か霧を吹いてください。

おいしく食べるために

焼き上がったたら粗熱をとり、人肌程度になったら、ビニール袋に入れて乾燥を防ぎます。



① 給水タンクに水を入れる。(満水)

② 大きいボールに強力粉、砂糖、塩を合わせてふるい入れる。ドライイーストを加えて混ぜ、牛乳、溶き卵を順に入れて軽く混ぜたあと、やわらかくしたバターを混ぜこむ。

③ 生地をひとまとめにし、強力粉をふった台の上でたたきつけるようにして力を入れて約10分、全体が均一に耳たぶくらいのやわらかさになるまでこねる。

ポイント:こね方が足りないと、空気を包みこむグルテン(小麦粉に含まれるタンパク質)の膜が十分にできず、空気が通り抜けてしまい、ふくらみません。

④ 生地をのばしてみても指が透けて見えればちょうどよい状態。

指が透けて見えるくらいに



⑤ きれいに丸めなおして薄くバターをぬったボールに生地を入れ、表面に軽く霧を吹いて乾いたふきんをかける。

⑥ 庫内に受皿と低網を入れ、5のをのせる。次の操作をする。手動加熱つまみを...



ポイント:1次発酵後の生地は2~2.5倍にふくらんでいます。指に粉をつけて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。穴がもどるのは発酵不足。様子を見ながら約10分発酵時間をたしてください。



⑦ 生地を軽く押してガスを抜き、生地の端をつかんで四方から折りこむ。(ガス抜き)

⑧ 生地をスケッパーか包丁で9等分して小さく丸め、ラップをかけて約20分おき、休ませる。(ベンチタイム)

⑨ 丸くなっている生地を細めの涙形にしてめん棒でのばし、太い方から巻く。角皿に間隔をあけて巻き終わ

りを下にして並べる。

⑩ 庫内の低網に9のをのせる。次の操作をする。手動加熱つまみを...



ポイント:2次発酵後の生地は2~2.5倍にふくらんでいます。発酵不足の場合は、様子を見ながら約10分発酵時間をたしてください。

⑪ 予熱する。庫内を受皿と低網の状態にする。(食品は入れません) 次の操作をする。



⑫ 予熱が完了すれば、パンの表面にドリユールをぬり、角皿を低網にのせてスタートを押す。

手動でするときは
ウォーターオープン(パン・シュー)・予熱ありの190 で約16分



バリエーション
【ロールパン】

パン生地の配合、発酵、ドリユールの配合、焼き上げは「ロールパン」と同じ要領です。

あんパン (9個分)

成形は生地を円形にのばしてつぶあん(250g)を9等分して包み、あんがはみ出さないように包み目をしっかりと、とめておく。



焼く前にけしの実、ごま、さくらの花の塩漬けなどをのせてもよいでしょう。



ウイナーロール (9個分)

ロールパンと同じように成形して2次発酵後、ドリユールをぬって中央にカミンリで3~4cm長さの切りこみを深く入れ、ウイナーの輪切り45gとミックスベジタブル30gをしっかりとめる。



ピザ用チーズ45gをのせて焼く。



山食パン

◆127kcal(1/12切れ) ◆塩分0.6g

材料

((底)20×8×(高さ)8.5cmの1斤用パン型1本分)
mL=cc

パン生地	
強力粉	300g
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1
ドライイースト	小さじ1 ¹ / ₃ (4g)
牛乳(室温のもの)	210mL
バター	20g

ドリュール

溶き卵	M ¹ / ₂ 個分
塩	少々
オープン用クッキングペーパー	

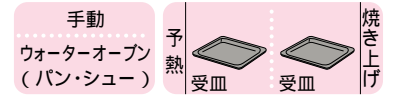
- ① 給水タンクに水を入れる。(満水)
- ② 材料表の材料でロールパン(122ページ)の2~5と同じようにする。
- ③ ロールパンの6~8と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地を2等分してベンチタイムをおく。

④ それぞれの生地をめん棒で平らにのばし、3つに折る。これをめん棒で長方形にのばし、端から巻く。薄くバターをぬり、オープン用クッキングペーパーを敷いたパン型に、巻き終わりを下にして入れる。生地に軽く霧を吹く。



オープン用クッキングペーパーは庫内壁面に接触しないようにしてください。

⑤ 4を低網にのせる。次の操作をする。手動加熱つまみを...



⑥ 予熱する。庫内を受皿だけの状態にする。(食品は入れません) 次の操作をする。

手動加熱つまみを...



⑦ 予熱が完了すれば、パン生地の上にドリュールをぬり、受皿の中央に縦方向になるようにのせてスタートを押す。



加熱後、型から出してオープン用クッキングペーパーをはがす。

トーストの焼き方

① 予熱する。庫内に受皿と低網を入れ、角皿をのせる。(食品は入れません) 次の操作をする。手動加熱つまみを...



② 予熱が完了すれば、食パンを角皿にのせてスタートを押す。加熱時間は、食パン(6枚切り)1~2枚の目安時間です。(3~4枚のときは、8~10分) 続けて焼く場合は、加熱時間をひかえめにしてください。



手動加熱
ウォーターオープン
(パン・シュー)

予熱 低アミ

角皿 焼き上げ 低アミ

動物パン

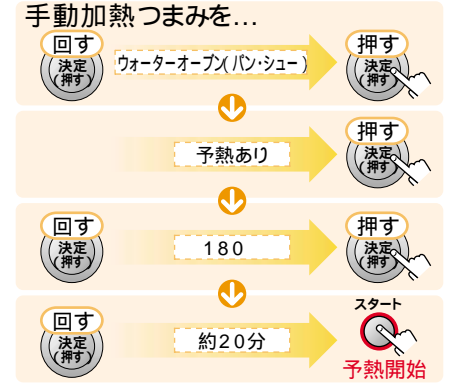
◆ 340kcal(1個分) ◆ 塩分0.9g

材料(4個分) mL=cc

パン生地	
強力粉	170g
薄力粉	40g
砂糖	35g
塩	小さじ1/2
ドライイースト	小さじ1(3g)
牛乳	100mL
卵	M ¹ /2個
バター	35g
レーズン、ドレンチェリー	各適量
ドリュール	
溶き卵	M ¹ /4個分
塩	少々

- ① 給水タンクに水を入れる。(満水)
- ② 材料表の材料でロールパン(122ページ)の2~5と同じようにする。
- ③ ロールパンの6~8と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地を4等分し、ベンチタイムをおく。角皿に薄くバターをぬる。下図の動物パンの成形の仕方を参照して成形し、角皿に生地をのせる。
- ④ ロールパンの10と同じようにして2次発酵する。

- ⑤ 予熱する。庫内を受皿と低網の状態にする。(食品は入れません) 次の操作をする。



- ⑥ 予熱が完了すれば、パン生地の表面にドリュールをぬり、角皿を低網にのせてスタートを押す。

動物パンの成形の仕方



フランスパン(バゲット)

◆371kcal(1本) ◆塩分1.3g

材料(3本分) mL=cc

パン生地	
フランスパン専用粉	300g
砂糖	小さじ1/2
塩	小さじ2/3
ドライイースト	小さじ1(3g)
レモン汁	小さじ1
水(冷蔵)	185mL

キャンバス地

(パン生地が角皿につかないように生地の下に敷いたり、乾燥を防ぐために生地にかかけたりするのがキャンバス地です。厚手の目のつまった木綿地で、デパートなどの製菓、製パン道具の売場で売られています。)

カミソリ

自動メニュー
お菓子・パン
フランスパン



約30分

生地を移動させる板

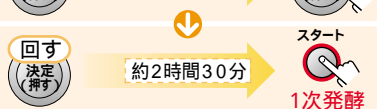
(ダンボールを長さ約35cm、幅約15cmの楕円に切り、すべりをよくするためにストッキングをかぶせます。プロも同じような道具を使っていますが、板状のものにさらしを巻きつけたもので代用してもよいでしょう。)



①給水タンクに水を入れる。(満水)

②材料表の材料でロールパン(12ページ)の2~5と同じようにする。

③庫内に受皿と低網を入れ、その上に2のをせる。次の操作をする。手動加熱つまみを...



④軽く粉をふった台の上に生地を取り出し、両手で軽く押さえてガスを抜く。生地をスクーパーか包丁で3等分し、やさしくふんわりと2つにたたむようにし、ラップをかけて約20分休ませる。(ベンチタイム)

⑤生地を手の腹を使って軽くたたいて四角くのばして、平らにする。向こう側1/3を手前に折り、手の腹で閉じる。さらに向こう側から手前に折って手の腹で押さえ、閉じ目をしっかりつまんでひっつけ、両手で転がして約17cm長さにする。



向こう側1/3を折る



手の腹で閉じる



生地をつまんでひっつける



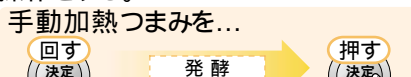
真上から見たところ

⑥角皿にキャンバス地を敷いて、間隔をあけて生地を3本並べる。キャンバス地をたるませて溝状にする。



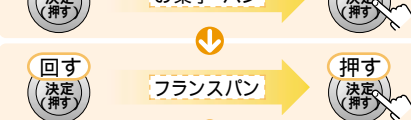
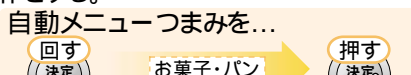
⑦給水タンクに水を入れる。(満水)

⑧庫内の低網に6のをせる。次の操作をする。手動加熱つまみを...



発酵後、角皿ごと取り出す。

⑨予熱する。庫内を受皿と低網の状態にする。(食品は入れません) 次の操作をする。



予熱をしている間、生地キャンバス地をかけておく。生地が乾燥しそうなときは、霧を吹く。生地を移動させる板、カミソリを準備しておく。

⑩予熱が完了すれば、下のキャンバス地を少し持ち上げて、板にコロんと移し、角皿に間隔をあけて3本のせかえる。

⑪カミソリで3本ずつ切りこみ(クーブ)を入れ、角皿を低網にのせてスタートを押す。

——— 手動でするときは ———
ウォーターオープン(パン・シュー)・予熱ありの210 で約30分

フランスパンのポイント

材料

・フランスパン専用粉がないときは、フランスパン専用粉の分量の内、8割を強力粉に、2割を薄力粉に置き換えてください。

・こね上がりの生地の温度が高くない様、水は冷蔵のものを使用します。夏場は使用する材料全てを冷蔵庫で冷やしたものを使用します。

発酵と、発酵の目安

・やや低温で、じっくり発酵させます。室温は、20~30 が理想的です。

・1次発酵の生地は2~2.5倍にふくらんでいます。指に粉をつけて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。穴がもどれば発酵不足。様子を見ながら約10分発酵時間をたしてください。

生地の扱い

・フランスパンは、特にデリケートなので、できるだけ生地をいじらないように扱います。触りすぎると生地が傷んだり、焼きムラの原因になります。

・1次発酵やベンチタイム時、または予熱中は、生地が乾燥しないようにしっかりとおいをかけてください。

焼き上げ

・フランスパン独特のパリパリ感や、つやは、熱い蒸気をオープンの中に立てることがポイントです。

ひとロメモ

フランスパンのように糖分や油脂分の少ない素朴なパンを『リーンなパン』といいます。これに対し、ロールパンなど、砂糖やバターを多く用いたパンは『リッチなパン』と呼ばれます。

フランスパンは、パンの中でも難易度が高く、上級者向きです。計量や室温、さまざまな影響を受けやすいので、何度か挑戦して、コツをマスターしてください。



バリエーション

[形を変えて楽しむ]

パン生地の配合、発酵、焼き上げは「フランスパン(バゲット)」と同じ要領です。

ブール

①1次発酵後の生地を4等分し、成形はやさしく丸めて、閉じ目をしっかりつまんでひっつける。切り込み(クーブ)は#の字にする。

クッペ

①1次発酵後の生地を4等分し、成形は四角くのばしたあと、向こう側1/3を手前に折り、手の腹で閉じて向こう側の左右の角を中央に折り返して押さえる。もう一度、向こう側から手前に折り返して閉じ目をしっかりつまんでひっつける。やさしく転がして形をととのえる。切り込み(クーブ)は一文字にする。



クリスピーなピザ(マルゲリータ)

自動メニュー
お菓子・パン
ピザ

予熱
低アミ
角皿
焼き上げ
低アミ

約12分

◆80kcal(1/8切れ) ◆塩分0.4g

材料(直径25cmのピザ1枚分) mL=cc

ピザ生地

強力粉、薄力粉	各35g
塩	少々
ドライイースト	小さじ2/3(2g)
水	小さじ4
牛乳	小さじ3
オリーブオイル	小さじ2

トッピング
トマトソースまたはピザソース(市販のもの) 適量
モッツアレラチーズ(2cm角に切る) 90g

バジルの葉(なければドライバジルを適量) 8枚

*モッツアレラチーズは種類によって溶け方が異なります。

① 給水タンクに水を入れる。(満水)

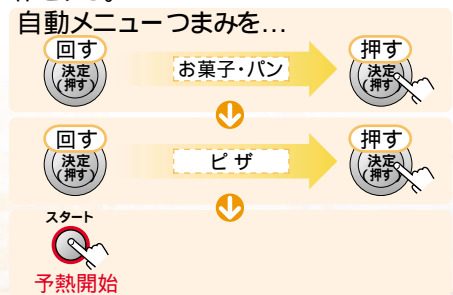
② 材料表の材料でロールパン(122ページ)の2~5と同じようにする。

③ ロールパンの6~8と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地は分割せずにベンチタイムをおく。(ベンチタイムは約10分)

④ 角皿に、生地を直径25cmの円形にのばしてのせる。

⑤ ④にトマトソースをぬってチーズを散らす。

⑥ 予熱する。庫内を受皿と低網の状態にする。(食品は入れません) 次の操作をする。



⑦ 予熱が完了すれば、角皿を低網にのせて、スタートを押す。

—— 手動でするときは ——
ウォーターオープン(パン・シュー)・予熱ありの250 で約12分



バリエーション

[クリスピーなピザ]



焼き上げは「クリスピーなピザ(マルゲリータ)」と同じ要領です。

生ハムとルッコラ

材料(直径25cmのピザ1枚分)

トッピング

トマトソースまたはピザソース(市販のもの)	適量
ピザ用チーズ	90g
生ハム	5~6枚
ルッコラ(なければドライバジルを適量)	5~6枚

加熱後、生ハムとルッコラをのせる。

【ルッコラって?】
ゴマに似た香りとクレソンのような辛みがあるサラダ用のイタリアンハーブです。

アンチョビと野菜

材料(直径25cmのピザ1枚分)

トッピング

トマトソースまたはピザソース(市販のもの)	適量
アンチョビ(缶詰)	5切れ
パプリカ(赤、黄)	適量
アスパラガス	1 1/2本
オリーブ	適量
ピザ用チーズ	90g
きざみパセリ	少々

パプリカは細切りに、アスパラガスは半分に切る。加熱後、きざみパセリを散らす。



自動メニュー
お菓子・パン
ピザ(濃いめ)

予熱 低アミ
角皿 焼き上げ 低アミ

約14分

ピザ(レギュラータイプ)(サラミ)

◆153kcal(1/8切れ) ◆塩分0.9g

材料(直径25cmのピザ1枚分) mL=cc

強力粉	80g
薄力粉	40g
砂糖	小さじ2/3
塩	小さじ1/3
ドライイースト	小さじ1/2(1.5g)
水	70mL
サラダ油	大さじ1/2

トッピング

ピザソース(市販のもの)	適量
サラミソーセージ(薄切り)	15枚
玉ねぎ(薄切り)	1/4個(50g)
ピーマン(薄切り)	1個
マッシュルーム(スライス・缶詰)	40g
ピザ用チーズ	100g

① 給水タンクに水を入れる。(満水)

② 材料表の材料でロールパン(12ページ)の2~5と同じようにする。

③ ロールパンの6~8と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地は分割せずにベンチタイムをおく。(ベンチタイムは約10分)

④ 角皿に、生地を直径25cmの円形にのばしてのせる。

⑤ ④にピザソースをぬって具をのせ、ピザ用チーズを散らす。
サラミは焦げやすいのでチーズを上のにせるとよいでしょう。

⑥ 予熱する。庫内を受皿と低網の状態にする。(食品は入れません) 次の操作をする。

自動メニューつまみを...



⑦ 予熱が完了すれば、角皿を低網にのせてスタートを押す。

——— 手動でするときは ———
ウォーターオープン(パン・シュー)・予熱ありの250 で約14分

市販の冷凍ピザ

① 予熱する。庫内に受皿と低網を入れる。(食品は入れません) 次の操作をする。

手動加熱つまみを...



② 予熱が完了すれば、冷凍ピザを低網にのせてスタートを押す。

9~10分は5インチの目安時間です。サイズによって加熱時間を加減してください。
食品メーカーなどにより、仕上がりが異なることがあります。

焼き上げは「ピザ(レギュラータイプ)(サラミ)」と同じ要領です。

ツナトマト

材料(直径25cmのピザ1枚分)

トッピング	
ピザソース(市販のもの)	適量
ツナ(缶詰)	80g
トマト	小1個(100g)
玉ねぎ	1/4個(50g)
ピザ用チーズ	100g

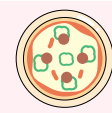
ツナはほぐし、トマトは種を取って薄い輪切りに、玉ねぎは薄切りにする。

たらこ

材料(直径25cmのピザ1枚分)

トッピング	
ピザソース(市販のもの)	適量
たらこ	50g
ピザ用チーズ	100g
刻みのり	適量

たらこは薄皮をとり、全体にぬる。ピザ用チーズ、刻みのりを散らす。



バリエーション

[レギュラータイプ]

キムチ

材料(直径25cmのピザ1枚分)

キムチ	80g
ゆで卵	1個
マヨネーズ	適量

*ピザソースはぬらなくてもおいしくできます。

キムチはひと口大に刻み、ゆで卵は輪切りにする。マヨネーズを全体に絞る。