

手作りパンの基本スタイル。

ロールパン

材料(18個・2段分)

143kcal(1個) 塩分0.4g mL=cc

パン生地

強力粉 420g

砂糖 大さじ4

塩 小さじ1

ドライイースト 小さじ2(6g)

牛乳(室温のもの) 220mL

卵 M1個

バター 80g

ドリュール

溶き卵 M¹/₂個分

塩 少々

*9個(1段分)も自動でできます。

自動メニュー	水 位	予 熱	焼き上げ		目安時間
お菓子・パン ロールパン	 水位1	付属品は 入れません (予熱目安時間 約6分)	1 段  角皿	2 段  角皿上段 角皿下段	約22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 水タンクに水を入れる。(水位1:発酵と焼き上げの両方ができる水量)

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...こね方がたりないと、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。

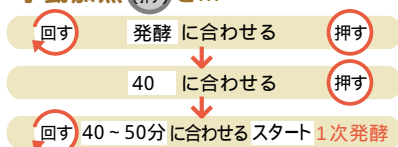
④ 生地をのばしてみても指が透けて見えればちょうどよい状態。



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、乾いたふきんをかける。角皿にのせる。

⑥ 5を下段に入れる。次の操作をする。

手動加熱(決定)を押す...



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。



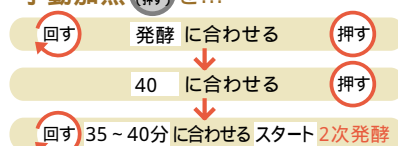
⑦ 生地を軽く押してガスを抜き、生地の上端をつかんで四方から折りこむ。(ガス抜き)

⑧ 生地をスクーパーか包丁で18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滾形にしてめん棒でのばし、太い方から巻く。薄くバター(分量外)をぬった2枚の角皿に間隔をあけて巻き終わりを下にして並べる。

⑩ 9を上段と下段に入れる。(1段のときは上段に入れる。) 次の操作をする。

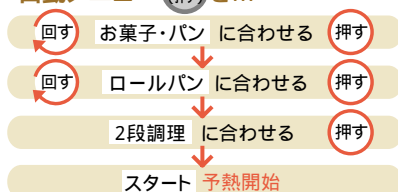
手動加熱(決定)を押す...



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。(付属品・食品は入れません) 次の操作をする。

自動メニュー(決定)を押す...



⑫ 予熱が完了すれば、パンの表面にドリユールをぬり、上段と下段に入れる。スタートを押す。

手動ですときは:

1 段	上段 角皿	ウォーターオープン(パン・シユー)1段調理・予熱ありの190で約17分
2 段	角皿上段 角皿下段	ウォーターオープン(パン・シユー)2段調理・予熱ありの190で約22分

バリエーション

- 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(18個分)

成形は生地を円形にのばしてつぶあん(500g)を18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(18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ソリで3~4cm長さの切りこみを深く入れ、ウイナーの輪切り90gとミックスベジタブル60gをしっかりとめる。



ピザ用チーズ90gをのせて焼く。



小麦の香りが
食卓を幸せ気分してくれます。

山食パン

手動加熱	水 位	予 熱	焼き上げ
ウォーターオープン (パン・シュー)	 水位1	付属品は 入れません (予熱目安時間 約6分)	下段  角皿



材料(底 20×8×(高さ)8.5cmの1斤用パン型1個分)
127kcal(1/12切れ) 塩分0.6g 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	M1 ¹ / ₂ 個分
塩	少々

オープン用クッキングペーパー

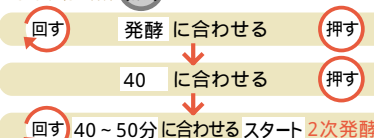
- ① 水タンクに水を入れる。(水位1:発酵と焼き上げの両方ができる水量)
- ② 材料表の材料でロールパン(154ページ)の2～5と同じようにする。
- ③ ロールパンの6～8と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地を2等分してベンチタイムをおく。
- ④ それぞれの生地をめん棒で平らにの

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。角皿にパン型をのせる。



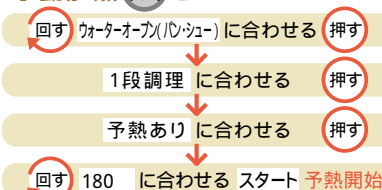
オープン用クッキングペーパーは庫内壁面に接触しないようにしてください。
⑤ 4を下段に入れる。次の操作をする。

手動加熱(決定・押す)を...



⑥ 予熱する。(付属品・食品は入れません) 次の操作をする。

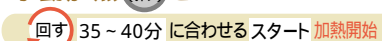
手動加熱(決定・押す)を...



⑦ 予熱が完了すれば、パン生地の表面にドリュールをぬり、角皿の中央に縦方向になるようにのせて下段に入れる。
次の操作をする。



手動加熱(決定・押す)を...



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。

手動加熱	水 位	予 熱	焼き上げ
ウォーターオープン (パン・シュー)	 水位1	付属品は 入れません (予熱目安時間 約6分)	 角皿上段 角皿下段



動物パン

材料(8個・2段分)

340 kcal(1個) 塩分0.2g mL=cc

パン生地

強力粉	340g
薄力粉	80g
砂糖	70g
塩	小さじ1
ドライイースト	小さじ2(6g)
牛乳	200mL
卵	M1個
バター	70g
レーズン、ドレンチェリー	各適量
ドリュール	
溶き卵	M1/2個分
塩	少々

① 水タンクに水を入れる。(水位1:発酵と焼き上げの両方ができる水量)

② 材料表の材料でロールパン(154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8等分し、ベンチタイムをおく。下図の動物パンの成形の仕方を参照して成形し、薄くバター(分量外)をぬった2枚の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。(付属品・食品は入れません)次の操作をする。

手動加熱  を...

回す  ウォーターオープン(パン・シュー)に合わせる 

回す  2段階調理に合わせる 

予熱ありに合わせる 

回す  180 に合わせる スタート  予熱開始

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、上段と下段に入れる。次の操作をする。

手動加熱  を...

回す  約25分 に合わせる スタート  加熱開始

1段で焼くときは上段に入れ、加熱時間を約19分にする。

動物パンの成形の仕方

■かに

ハサミ



胴を足の上にのせます

■かたつむり

殻は棒状にのばした生地を丸めて作ります



レーズン

■かめ



レーズン

スジを入れます

■くま



鼻をのせます

難しいけれど、できたては最高。

フランスパン(バゲット)

材料(2本分)

371kcal(1本) 塩分1.3g 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けて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

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。)

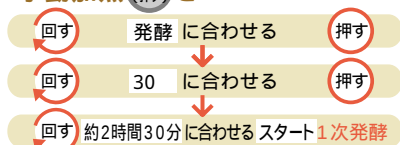


自動メニュー	水位	予熱	焼き上げ	目安時間
お菓子・パン フランスパン	 水位1	上段 角皿 (予熱目安時間約8分)	上段 角皿	約30分



- ① 水タンクに水を入れる。(水位1:発酵と焼き上げの両方ができる水量)
- ② 材料表の材料でロールパン(154ページ)の2~5と同じようにする。
- ③ 2を下段に入れる。次の操作をする。

手動加熱(決定)を押す...



- 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。生地をスクッパーか包丁で2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28cm長さにする。



向こう側1/3を折る



手の腹で閉じる



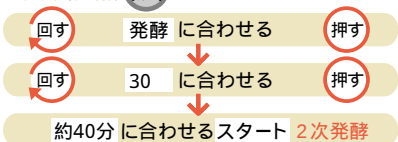
生地をつまんでひっつける

- ⑥ 角皿にキャンバス地を敷いて、間隔をあけて生地を2本並べる。キャンバス地をたるませて溝状にする。



- ⑦ 6を上段に入れる。次の操作をする。

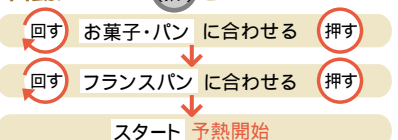
手動加熱(決定)を押す...



発酵後、角皿ごと取り出す。

- ⑧ 予熱する。もう1枚の角皿を上段に入れる。(食品をのせた角皿は入れません) 次の操作をする。

自動メニュー(決定)を押す...



予熱をしている間、生地に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。

- ⑨ 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、庫内上段に入れていた角皿を取り出してドアを閉め、間隔をあけて2本のせかえる。



真上から見たところ

- ⑩ カミソリで3本ずつ切りこみ(クープ)を入れ、9を上段に入れる。スタートを押す。

手動ですときは:ウォーターオープン(パン・シュー)・1段調理・予熱ありの220 で約15分のあと続けて、オープン・予熱なしの210 で約15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バリバリ感や、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。

ひとくちMEMO

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』と呼びます。

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

- 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

- ① 1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(クープ)は#の字にする。

クッペ

- ① 1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(クープ)は一文字にする。



自動メニュー	水位	予熱	焼き上げ	目安時間
お菓子・パン ピザ	水位1	付属品は 入れません (予熱目安時間 約12分)	1 上段 2 角皿 角皿上段 角皿下段	約19分



飾り気のなさがかえっておいしさを引きだす。

クリスピーなピザ(マルゲリータ)

材料(直径25cmのピザ2枚・2段分)
80kcal(1/8切れ) 塩分0.4g

ピザ生地

強力粉、薄力粉	各70g
塩	少々
ドライイースト	小さじ1 $\frac{1}{2}$ (4g)
水	大さじ2 $\frac{2}{3}$
牛乳	大さじ2
オリーブオイル	小さじ4

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zzarellaチーズ(2cm角に切る)	180g
バジルの葉(なければドライバジルを適量)	16枚

*1枚(1段分)も自動でできます。

*モzzarellaチーズは種類によって溶け方が異なります。

① 水タンクに水を入れる。(水位1:発酵と焼き上げの両方ができる水量)

② 材料表の材料でロールパン(154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2つに分割してベンチタイムをおく。(ベンチタイムは約10分)

④ 薄くオリーブオイル(分量外)をぬった2枚の角皿に、生地を直径25cmの円形にのばしてのせる。

⑤ 4にトマトソースを等分にぬってチーズを散らす。

⑥ 予熱する。(付属品・食品は入れません)次の操作をする。

自動メニュー  を...



⑦ 予熱が完了すれば、5を上段と下段に入れる。スタートを押す。

手動ですときは:

1 上段 角皿	ウォーターオープン(パン・シ ュー)・1段調理・予熱ありの 250 で約12分
2 角皿上段 角皿下段	ウォーターオープン(パン・シ ュー)・2段調理・予熱ありの 250 で約19分

加熱後、バジルの葉をのせる。

バリエーション

● 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 $\frac{1}{2}$ 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	水位	予熱	焼き上げ	目安時間
お菓子・パン ピザ(濃いめ)	水位1	付属品は 入れません (予熱目安時間 約12分)	1段 上段 角皿 2段 角皿上段 角皿下段	約24分

お腹が満足するボリューム感が魅力

ピザ(レギュラータイプ)(サラミ)

材料(直径25cmのピザ2枚・2段分)
153kcal(1/8切れ) 塩分0.9g mL=cc

ピザ生地

強力粉	160g
薄力粉	80g
砂糖	小さじ1 ¹ / ₃
塩	小さじ2 ² / ₃
ドライイースト	小さじ1(3g)
水	140mL
サラダ油	大さじ1

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)	30枚
玉ねぎ(薄切り)	1/2個(100g)
ピーマン(薄切り)	2個
マッシュルーム(スライス・缶詰)	80g
ピザ用チーズ	200g

*1枚(1段分)も自動でできます。

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1:発酵と焼き上げの両方ができる水量)
- ② 材料表の材料でロールパン(154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2つに分割

してベンチタイムをおく。(ベンチタイムは約10分)

- ④ 薄くサラダ油(分量外)をぬった2枚の角皿に、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等分にのせ、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

- ⑥ 予熱する。(付属品・食品は入れません)次の操作をする。

自動メニュー(決定)を押す

① 回数 お菓子・パン に合わせる 押す

② 回数 ピザ に合わせる 押す

2段調理 に合わせる 押す

スタート 予熱開始

③ 回数 (約30秒以内) 濃いめに合わせる

- ⑦ 予熱が完了すれば、5を上段と下段に入れる。スタートを押す。

手動ですときは:

1段 上段 角皿	ウォーターオープン(パン・シユー)・1段調理・予熱ありの250で約16分
2段 角皿上段 角皿下段	ウォーターオープン(パン・シユー)・2段調理・予熱ありの250で約24分

市販の冷凍ピザ

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1)
- ② 角皿に調理網をのせて冷凍ピザをのせ、中段に入れる。次の操作をする。

手動加熱(決定)を押す

① 回数 ウォーターグリル に合わせる 押す

② 回数 予熱なし に合わせる 押す

③ 回数 約13分 に合わせる スタート 加熱開始

約13分は直径15cmの冷凍ピザの目安時間です。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、仕上がり異なることがあります。

バリエーション

● 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。

キムチ

材料(直径25cmのピザ1枚分)

トッピング

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。