

手作りパンの基本スタイル。

ロールパン

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以上	上段 角皿・アミ (予熱目安時間約6分)	上段 角皿・アミ・浅角皿	約17分

材料(9個分)

143kcal(1個) 塩分 0.4g 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



① 水タンクに水を入れる。(水位1以上: 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、柔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柔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。



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分発酵時間を足してください。



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。

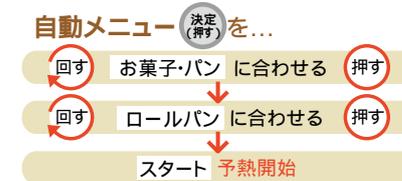
浅角皿に間隔をあけて巻き終わりを下にして並べる。角皿に調理網をのせ、浅角皿をのせる。

⑩ 9を上段に入れる。



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分発酵時間を足してください。

⑪ 予熱する。角皿に調理網をのせ、上段に入れる(浅角皿・食品は入れません)



⑫ 予熱が完了すれば、パンの表面にドリュールをぬり、調理網にのせる。スタートを押す。

手動するときには: ウォーターオープン(パン・シュー)予熱ありの190 で約17分

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 以上	下段 角皿・アミ (予熱目安時間約6分)	下段 角皿・アミ

小麦の香りが食卓を幸せ気分してくれます。

山食パン

材料(底)20×8×(高さ)8.5cmの1斤用パン型1本分)
127kcal(1/2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 1/2(4g)
牛乳(室温のもの)	210mL
バター	20g
ドリュール	
溶き卵	M1/2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以上: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(156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。

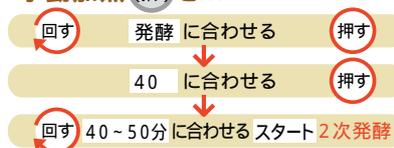
- 4 それぞれの生地をめん棒で平らにのばし、3つに折る。これをめん棒で長方形にのばし、端から巻く。薄くバターをぬり、オープン用クッキングペーパーを敷いたパン型に、巻き終わりを下にして入れる。角皿にパン型をのせる。



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。

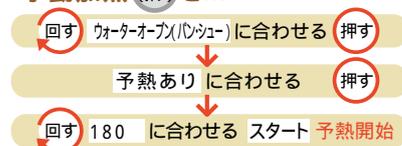
- 5 4を下段に入れる。

手動加熱(決定押す)を...



- 6 予熱する。角皿に調理網をのせ、下段に入れる。(食品は入れません)

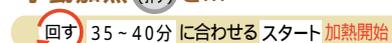
手動加熱(決定押す)を...



- 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、調理網の中央に縦方向になるようにのせる。



手動加熱(決定押す)を...



- 8 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。

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。

ドリュールは柔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粗糖を取り、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。



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..... 200g
 砂糖..... 小さじ1/3
 塩..... 小さじ1/2
 ドライイースト..... 小さじ2/3(2g)
 レモン汁..... 小さじ2/3
 水(冷蔵)..... 125mL

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い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

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。)

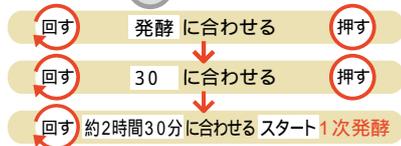


自動メニュー	水位	予熱	焼き上げ	目安時間
お菓子・パン フランスパン	水位1以上	上段 角皿・アミ (予熱目安時間約8分)	上段 角皿・アミ・浅角皿	約25分



- ① 水タンクに水を入れる。(水位1以上: 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(156ページ)の2~5と同じようにする。
- ③ 2を下段に入れる。

手動加熱 決定(押す) 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22cm長さにする。



向こう側1/3を折る



手の腹で閉じる



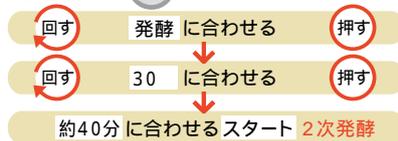
生地をつまんでひっつける

- ⑥ 浅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。角皿に調理網をのせ、浅角皿をのせる。



- ⑦ 6を上段に入れる。

手動加熱 決定(押す) を...



発酵後、角皿ごと取り出す。

- ⑧ 予熱する。角皿に調理網をのせ、上段に入れる。(食品は入れません)

自動メニュー 決定(押す) を...



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、浅角皿に間隔をあけて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を調理網にのせる。スタートを押す。

手動するとき: ウォーターオープン(パン・シュー)予熱ありの220 で約10分のあと続けて、オープン・予熱なしの200 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らないよう、水は冷蔵のものを使います。夏場は使用する材料全てを冷蔵庫で冷やしたのを使います。

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

- 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。

プール

- 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 以上	上段 角皿・アミ 予熱目安時間約10分	上段 角皿・アミ・浅角皿	約9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1枚分)
80kcal(1/8切れ) 塩分0.4g

- 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 大さじ1
 - 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(なすね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 水タンクに水を入れる。(水位1以上: 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(156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 浅角皿に、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。角皿に調理網をのせ、上段に入れる。(食品は入れません)



⑦ 予熱が完了すれば、5を調理網にのせる。スタートを押す。

手動でするとき: ウォーターオープン(パン・シュー)予熱ありの250 約9分

⑧ 加熱後、バジルの葉をのせる。

バリエーション

● 焼き上げば「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(なすね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
 - 刻みパセリ 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、刻みパセリを散らす。

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以上	上段 角皿・アミ 予熱目安時間約10分	上段 角皿・アミ・浅角皿	約11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1枚分)

153kcal(1/8切れ) 塩分0.9g mL=cc

ピザ生地

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 水タンクに水を入れる。(水位1以上: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(156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 浅角皿に、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へのせるとよいでしょう。

- ⑥ 予熱する。角皿に調理網をのせ、上段に入れる。(食品は入れません)

自動メニュー(決定/押す)を...



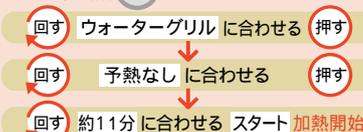
- ⑦ 予熱が完了すれば、5を調理網にのせる。スタートを押す。

手動ですときは:ウォーターオープン(パン・シュー)予熱ありの250で約11分

市販の冷凍ピザ

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- ② 角皿に調理網をのせて冷凍ピザをのせ、上段に入れる。

手動加熱(決定/押す)を...



約11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、仕上がりが異なることがあります。

バリエーション

- 焼き上げば「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し輪切りに、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

たらこは薄皮を取り、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。

煮物

(煮物・煮つけ・煮豆)

切り干し大根の煮物	108
ひじきの煮物	108
里いもの煮物	109
かぼちゃの煮物	109
肉じゃが	109
とりの柔らかか梅酒煮	110
豚の角煮	110
とりの赤ワイン煮	111
ビーフシチュー	111
かれの煮つけ	112
さばのみそ煮	112
黒豆	112
昆布豆	112

ごはん・赤飯

赤飯	113
山菜おこわ	113
ごはん	113
うなぎの蒸し寿司	114
おかゆ	114
いかめし	114

セットメニュー

(モーニングセット)

トースト&アスパラガスのベーコン巻き&目玉焼き	78
りんごトースト&ポテトサラダカップ	122
卵とウインナーのロールサンド	122
グラタンパン&おさつマーマレード	123
じゃこトースト&ほうれん草ココット	123
ミートサンド&プチマトのベーコン巻き	123

(お弁当セット)

ささ身ロール	124
かぼちゃサラダ	124
肉巻きブロッコリー&トマト	124
エリンギのベーコン巻き	124
まいたけのきんぴら	124
ヘルシー大学いも	124
牛肉ときのこのソース炒め	124
かんたんチンジャオ	124
豚肉と高菜の混ぜごはん(具)	124
とりそぼろ	125
いり卵	125
じゃがいものカレーソテー	125
セサミチキン	125
タラモサラダ	125
とりマヨグラタン	125
油揚げのチーズ巻き	125
じゃがいもとベーコンのバターじょうゆ	125
豚肉の甘辛炒め	125
かぼちゃのきんぴら	125
冷凍ハンバーグ	125
冷凍春巻き	125

(夕食セット)

どんぶりごはん	126
どんぶりごはん&さばのみそ煮&なすのあえ物	126
どんぶりごはん&里いもの煮物&ホイル焼き	126
どんぶりごはん&肉じゃが	127
どんぶりごはん&肉豆腐	127
カレーライス	127
ハヤシライス	127

(低カロリーセット)

とりのごまだれ焼き&和風焼き野菜	129
とりの南蛮漬け&カラフル焼き野菜	130
あじの辛味焼き&きのこのホイル焼き	130
ささ身の梅肉焼き&なすと厚揚げの香味ソース	130
さばのおろしソース&里いもサラダ	131

(低塩バランスセット)

さけのマリネ&なすのチーズ焼き	131
さばのピリ辛野菜あえ&りんごポテトサラダ	132
牛肉ときのこのブルコギ風&ブロッコリーのナムル	132
しいたけの肉詰め&わかめと春菊の煮びたし	132

(野菜たっぷりセット)

豚肉とチンゲン菜のみそグラタン&かぼちゃのベイクドサラダ	133
さけとトマトのレモンハーフ焼き&さつまいものチーズ焼き	133
ベジバーグ&野菜のチーズ風味焼き	134
とりのきのこ焼き&根菜の和風マリネ	134
白身魚のかぶら蒸し&小松菜とまいたけのごまマヨあえ	134
ゆで野菜の肉みそがけ&れんこんのめんつゆがけ	135
白身魚と野菜の香草蒸し&ポテトサラダ	135
豚肉と野菜のしょうがあんかけ&チンゲン菜と貝柱のあえ物	135

お菓子・パン

クッキー・ケーキ

型抜きクッキー	136
おからクッキー	137
アイスボックスクッキー	137
スポンジケーキ	138
チョコレートケーキ	139
シフォンケーキ	140
(マーブル、紅茶、ココア、抹茶)	140
ロールケーキ(バニラ)	141
(ココアロール、抹茶ロール)	141
カステラ(抹茶カステラ)	142
マドレーヌ	143
パウンドケーキ	143

プリン

プリン(なめらかタイプ)	144
(豆乳プリン(なめらかタイプ))	144
プリン	145
(チョコレートプリン)	145

パイ・シュークリーム

アップルパイ	146
シュークリーム	147
エクレア	147
パイシュー	148

チーズケーキ

ベイクドチーズケーキ	149
スフレチーズケーキ	149

おやつ・和菓子

揚げパン	150
食パンピザ	150
チョコチップ&バナナケーキ	150
蒸しパン	151
(チーズ蒸しパン)	151
カップリン	151
蒸しロールケーキ	152
オムレット	152
焼きりんご	152
スイートポテト	153
ボールDEケーキ	153
おはぎ	154
桜もち	154

ソース・クリーム・ジャム

ホワイトソース	155
カスタードクリーム	155
いちごジャム	155

パン・ピザ

ロールパン	156
山食パン	157
フランスパン(バゲット)	158
(ブール)	159
(クッペ)	159
クリスピーなピザ(マルゲリータ)	160
(生ハムとルッコラ)	160
(アンチョビと野菜)	160
ピザ(レギュラータイプ・サラミ)	161
(ツナとトマト、たらこ、キムチ)	161
市販の冷凍ピザ	161