

ロールパン

◆143kcal(1個)

材料(8個分)

mL=cc

パン生地

強力粉	170g
砂糖	大さじ12/3
塩	小さじ1/3
ドライイースト	小さじ1(3g)
牛乳(室温のもの)	90mL
卵	M1/2個
バター	30g

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。(低ライン:発酵と焼き上げの両方に必要な水量)

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、空気が通抜けず、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。両面皿(角皿)にのせる。

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。

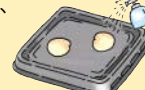
・間隔をあけて並べて

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。



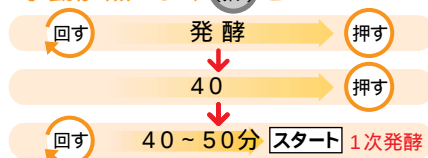
・おいしく食べるために

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。



⑥5を下段に入れる。次の操作をする。

手動加熱つまみ(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。



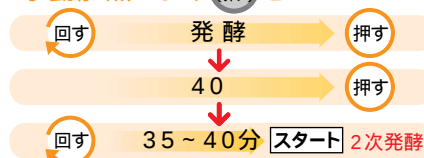
⑦生地を軽く押してガスを抜き、生地の端をつかんで四方から折りこむ。(ガス抜き)

⑧生地をスクッパーか包丁で8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。両面皿(角皿)に間隔をあけて巻き終わりを下にして並べる。

⑩9を下段に入れる。次の操作をする。

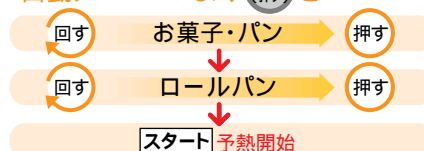
手動加熱つまみ(決定)を押す...



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。

自動メニューつまみ(決定)を押す...



⑫予熱が完了すれば、パンの表面にドリュールをぬり、両面皿(角皿)を上段に入れる。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14分

手動加熱
ウォーターオープン
(パン・シュー)

水位
低ライン

予熱
付属品は
入れません
(予熱目安時間
約6分)

下段
焼き上げ
(角皿)

山食パン

◆127kcal(1/12切れ)

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水タンクに水を入れる。(低ライン: 発酵と焼き上げの両方に必要な水量)

②材料表の材料でロールパン(134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。両面皿(角皿)にのせる。



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。

⑤4を下段に入れる。次の操作をする。

手動加熱つまみ(決定)を押す...



⑥予熱する。(付属品・食品は入れません) 次の操作をする。

手動加熱つまみ(決定)を押す...



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、両面皿(角皿)の中央に縦方向になるようにのせて下段に入れる。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。



クリスピーなピザ(マルゲリータ)

◆ 68kcal(1/8切れ)

材料(直径22cmのピザ1枚分)

ピザ生地

強力粉、薄力粉	各30g
塩	少々
ドライイースト	小さじ1/2(1.5g)
水	大さじ1
牛乳	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1/2

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)	70g
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 水タンクに水を入れる。(低ライン: 発酵と焼き上げの両方に必要な水量)

② 材料表の材料でロールパン(134ページ)の2~5と同じようにする。

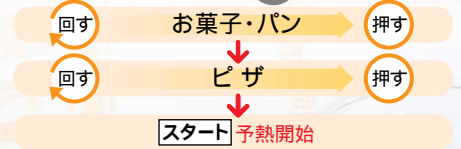
③ ロールパンの6~8と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地は分割せずにベンチタイムをおく。(ベンチタイムは約10分)

④ 両面皿(角皿)に、生地を直径22cmの円形にのばしてのせる。

⑤ 4Lトマトソースを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。

自動メニューつまみ(決定)を押す



⑦ 予熱が完了すれば、両面皿(角皿)を上段に入れる。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8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22cm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	70g
生ハム	4~5枚
ルッコラ(なければドライバジルを適量)	4~5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22cm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)	4切れ
パプリカ(赤、黄)	適量
アスパラガス	1本
オリーブ	適量
ピザ用チーズ	70g
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)

水位
低ライン

予熱

付属品は
入れません
予熱目安時間
約10分

上段
焼き上げ
(角皿)

約10分

ピザ(レギュラータイプ)(サラミ)

◆112kcal(1/8切れ)

材料(直径22cmのピザ1枚分) mL=cc

強力粉	60g
薄力粉	30g
砂糖	小さじ1/2
塩	小さじ1/4
ドライイースト	小さじ1/2(1.5g)
水	50mL
サラダ油	小さじ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)	12枚
玉ねぎ(薄切り)	40g
ピーマン(薄切り)	1個
マッシュルーム(スライス・缶詰)	30g
ピザ用チーズ	80g

① 水タンクに水を入れる。(低ライン: 発酵と焼き上げの両方に必要な水量)

② 材料表の材料でロールパン(134ページ)の2~5と同じようにする。

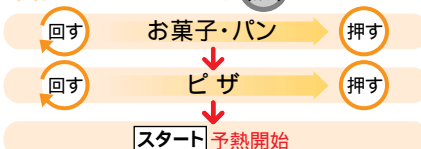
③ ロールパンの6~8と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地は分割せずにベンチタイムをおく。(ベンチタイムは約10分)

④ 両面皿(角皿)に、生地を直径22cm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のせるとよいでしょう。

⑥ 予熱する。(付属品・食品は入れません)次の操作をする。

自動メニューつまみ(決定)を押す



約30秒以内 濃いめ

⑦ 予熱が完了すれば、両面皿(角皿)を上段に入れる。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10分

市販の冷凍ピザ

① 両面皿(角皿)に冷凍ピザをのせて上段に入れる。次の操作をする。

手動加熱つまみ(決定)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22cm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)	60g
トマト	小1個(80g)
玉ねぎ	40g
ピザ用チーズ	80g

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。

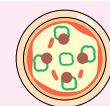
たらこ

材料(直径22cm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	40g
ピザ用チーズ	80g
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22cmのピザ1枚分)

キムチ	60g
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。

お料理のさくいん

あ

アイスボックスクッキー121
あさりご飯110
あさりの酒蒸し107
あじのハーブ蒸し108
あじの開き87
アスパラガスの肉巻きフライ94
油揚げのチーズ巻き115

い

炒り大豆ご飯109
炒り卵115
いわしと野菜のマリネ108
いわしの韓国風みそ焼き88
いわしの塩焼き88
いわしのフライ94

う

うなぎの蒸し寿司110
海の幸の豆乳グラタン85
海の幸のホイル焼き87

え

えびのサラダ107
えびフライ95
エリンギのフライ94
エリンギのベーコン巻き114

お

おかゆ111
おからクッキー121
オクラのささ身巻き108
おはぎ132
オープンオムレツセット
(オープンオムレツ・なすのチーズ焼き)119
オムレツ133
温野菜サラダ102

か

カステラ126
型抜きクッキー120
カップケーキ125
かぼちゃサラダ114
かぼちゃのきんぴら115
かぼちゃの煮物98
かれの煮つけ101
カレーライス117
かんたんチンジャオ114

き

牛肉ときのこのソース炒め114

く

グラタンパン&おさつマーマレード113

黒豆101

こ

ご飯110
ごぼうハンバーグ83
こんがりパン粉92
コーンクリームグラタン85

さ

桜もち132
ささ身ロール・チーズ114
・アスパラガス114
・梅おかか114
さつまいものデザート春巻き97
里いもの煮物98
里いもの煮物(夕食セット)117
さばの塩焼き88
さばの竜田揚げ風96
さばのみそ煮116
サモサ97
さんまの塩焼き88
さんまの開き87

し

塩ざけ86
塩さば86
シフォンケーキ124
じゃがいもとベーコンのバターじゃうゆ115
じゃがいものカレーソテー115
じゃこトースト&ほうれん草ココット113
シュークリーム128
・エクレア129

白ねぎの和風ロール(ごまみそ味)81

白身魚のねぎとろ蒸し106

す

スイートポテト131
酢豚用の肉の加熱90
スペアリブ80
スペアリブの黒酢風味焼き80
スポンジケーキ122

せ

赤飯111

セサミチキン115

た

卵とウインナーのロールサンド112

タラモサラダ115

タンドリーチキン77

ち

チキンガーリックステーキ78

茶わん蒸し103

チョコレートケーキ123

つ

ツナのおつまみ春巻き96

て

手作り豆腐・ごま風味104

・そのまま温奴104

・梅風味104

・豆花(トウファ)104

手羽元の香り焼き77

と

豆乳卵豆腐105

豆乳プリン(なめらかタイプ)127

豆腐カツ93

豆腐のわかめ蒸し105

豆腐ハンバーグ82

トースト(モーニングセットのコツとポイント内)113

トースト&アスパラガスのベーコン巻き&目玉焼き112

ドライカレー&カレーピラフ118

とりそばろ115

とりの赤ワイン煮100

とりの柔らかく梅酒煮100

とりのから揚げ90

とりの香草パン粉焼き91

とりの照り焼き77

とりのトマトソースがけ79

とりのねぎみそ焼き76

とりのもも焼き・オレンジソースがけ78

・レモンガーリック78

とりのゆかり衣揚げ91

とりのゆず風味焼き78

とりマヨグラタン115

とりレバーのサラダ79

とんかつ93

どんぶりごはん116

INDEX

な

に

肉豆腐.....	117
肉じゃが.....	99
肉じゃが(夕食セット).....	116
肉の油抜き.....	80
肉巻きブロッコリー&トマト.....	114
にんじんご飯.....	109

は

パイシュー.....	130
パウンドケーキ.....	125
パエリア.....	111
ハヤシライス.....	118
ハンバーグ.....	82
ハンバーグセット.....	82
パンブキンパイ.....	126

ひ

ピザ[クリスピー]・マルゲリータ...136	
・生ハムとルッコラ...136	
・アンチョビと野菜...136	
[レギュラー]・サラミ...137	
・ツナトマト...137	
・たらこ...137	
・キムチ...137	
ひじきご飯.....	109
ビーフストロガノフ&バターライス...119	
ビーフシチュー.....	99
ピリ辛チキン.....	76
ピンチョス.....	102

ふ

豚肉と高菜の混ぜごはん(具).....	114
豚肉とナッツの春巻き.....	97
豚肉の甘辛炒め.....	115
豚肉のから揚げ.....	90
豚肉の竜田揚げ風.....	96
豚バラ肉のおろしがけ.....	81
ぶりの酢煮.....	107
ぶりの照り焼き.....	87
プリン.....	127
プリン(なめらかタイプ).....	127

へ

ベイクドチーズケーキ.....	131
ベイクドポテト.....	89

ベーコン・ハム.....	86
ヘルシー大学いも.....	114

ほ

ホイル焼き(夕食セット).....	117
ポテトコロケ.....	92

ま

まいたけのきんぴら.....	114
マカロニグラタン.....	84

み

ミートサンド&ブチマトのベーコン巻き...113	
--------------------------	--

む

蒸しどりのカシューナッツソース...106	
蒸しどりのサラダ仕立て.....	106
蒸しパン.....	133
蒸しロールケーキ.....	133

め

明太子フライ.....	95
-------------	----

も

もち.....	89
---------	----

や

焼きいも.....	89
焼きおにぎり.....	89
焼きかぼちゃのコロコロサラダ...103	
焼きとり.....	77
焼きなす.....	89
焼きなす(夕食セット).....	116
焼き野菜サラダ.....	102
焼きりんご.....	132
野菜の肉巻き(アスパラガスとにんじん)...81	
野菜の肉巻き(大根とにんじん)...81	
山食パン.....	135

ゆ

雪見豆腐.....	105
ゆで卵.....	98

よ

洋風茶わん蒸し.....	103
--------------	-----

ら

ラザーニア.....	84
------------	----

り

りんごトースト&ポテトサラダカップ...112	
-------------------------	--

れ

冷凍春巻き.....	115
------------	-----

冷凍ハンバーグ.....	115
--------------	-----

冷凍ピザ.....	137
-----------	-----

レバーの焼きびたし.....	79
----------------	----

ろ

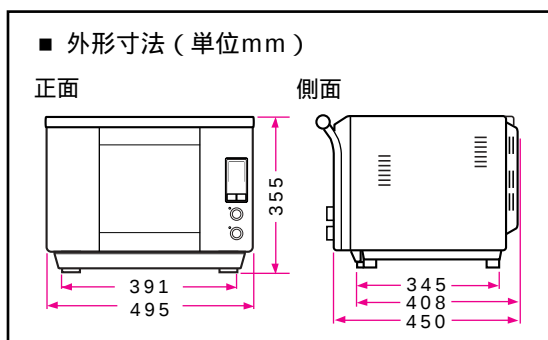
ローストポークのハーブマリネ焼き...83	
-----------------------	--

ロールケーキ.....	124
-------------	-----

ロールパン.....	134
------------	-----

仕 様

定 格 電 圧		交流 100V
定 格 周 波 数		50Hz-60Hz共用
レンジ	定 格 消 費 電 力	1,460W
	定 格 高 周 波 出 力	1,000W・600W・500W・200W
	発 振 周 波 数	2,450MHz
グリル	定 格 消 費 電 力	1,360W
オープン	定 格 消 費 電 力	1,360W
	温 度 調 節 範 囲	発酵(30・35・40・45)100~250
外 形 寸 法		幅495mm×奥行450mm×高さ355mm
加熱室有効寸法		幅295mm×奥行295mm×高さ235mm
水 タ ン ク 容 量		約950mL
質 量		約20kg
両 面 皿		290×290 (mm)
電源コードの長さ		約1.4m



- 設置するときは、背面より1.5cm以上、天面30cm以上、両側面5cm以上空間を設ける必要があります。
- 待機中(表示が消えている状態)の消費電力量は、0Wです。
- 長期間運転しないときは、電源プラグをコンセントから抜いてください。

● 製品についてのお問い合わせは...	東日本相談室 TEL 043-297-4649 FAX 043-299-8280
シャープお客様相談センター	西日本相談室 TEL 06-6621-4649 FAX 06-6792-5993
《受付時間》月曜～土曜：午前9時～午後6時 日曜・祝日：午前10時～午後5時(年末年始を除く)	
● 修理のご相談は...	74ページ記載の「お客様ご相談窓口のご案内」をご参照ください。
● シャープホームページ	http://www.sharp.co.jp/

シャープ株式会社

本 社 〒545-8522 大阪市阿倍野区長池町22番22号
電化システム事業本部 〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3丁目1番72号