

手作りパンの基本スタイル。

ロールパン

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	M 1/2個
バター	40g

ドリュール

溶き卵	M 1/4個分
塩	少々

自動メニュー
お菓子・パン
ロールパン

水位
水位1

予熱
角皿・アミ
(予熱目安時間約6分)

上段 焼き上げ
角皿・アミ・浅角皿

約17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 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。

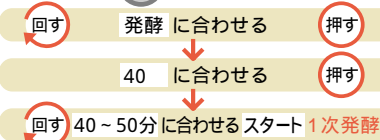
④ 生地をのばしてみても指が透けて見えればちょうどいい状態。



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。

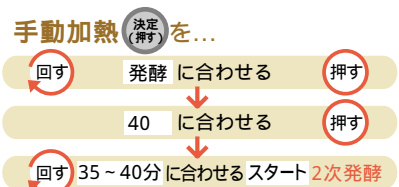


⑦ 生地を軽く押してガスを抜き、生地の端をつかんで四方から折りこむ。(ガス抜き)

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)

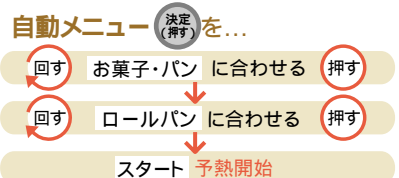
⑨ 丸くなっている生地を細めの滾形にしてめん棒でのばし、太い方から巻く。浅角皿に間隔をあけて巻き終わりを下にして並べる。角皿に調理網をのせ、浅角皿をのせる。

⑩ 9を上段に入れる。次の操作をする。



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分発酵時間をたしてください。

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) 次の操作をする。



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17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、途中で、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。



小麦の香りが食卓を幸せ気分してくれます。

山食パン



自動加熱
 ウォーターオープン
 (パン・シュー)
 水位
 水位1
 予熱
 角皿・アミ
 (予熱目安時間約6分)
 下段
 下段
 焼き上げ

材料(底)20×8×(高さ)8.5cmの1斤用パン型1本分)
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1¹/₃(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: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(148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。

自動加熱(決定)を押す

① 回数 発酵 に合わせる 押す
 ↓
 40 に合わせる 押す
 ↓
 ② 回数 40～50分に合わせる スタート 2次発酵

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) 次の操作をする。

自動加熱(決定)を押す

① 回数 ウォーターオープン(パン・シュー) に合わせる 押す
 ↓
 予熱あり に合わせる 押す
 ↓
 ② 回数 180 に合わせる スタート 予熱開始

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。次の操作をする。

自動加熱(決定)を押す

① 回数 35～40分に合わせる スタート 加熱開始

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。

自動メニュー
お菓子・パン
フランスパン

水位
水位1

予熱
角皿・アミ
(予熱目安時間約8分)

上段
角皿・アミ・浅角皿

焼き上げ
約25分

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。)

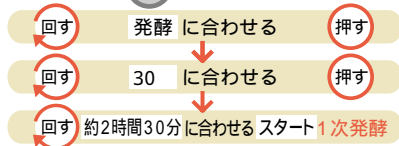


① 水タンクに水を入れる。(水位1:発酵と焼き上げの両方ができる水量)

② 材料表の材料でロールパン(148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



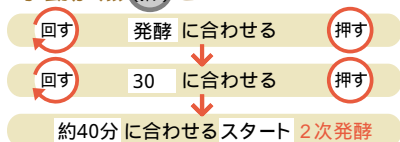
生地をつまんでひっつける

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。次の操作をする。

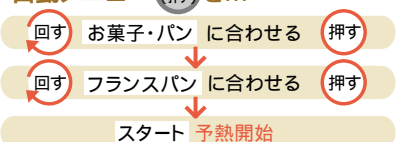
手動加熱(決定)を押す



発酵後、角皿ごと取り出す。

⑧ 予熱する。角皿に調理網をのせ、上段に入れる。(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



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い様、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
お菓子・パン
ピザ

水位
水位1

予熱
角皿・アミ
(予熱目安時間約12分)

上段
角皿・アミ・浅角皿

上段
焼き上げ

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

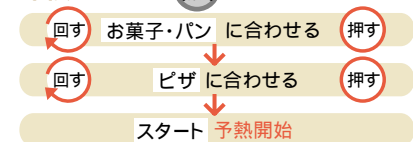
- トマトソースまたはピザソース(市販のもの).....適量
- モッツアレラチーズ(2cm角に切る).....90g
- バジルの葉(なければドライバジルを適量).....8枚

*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。(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(148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 4cm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) 次の操作をする。

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9分

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ン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)

水位
水位1

予熱
角皿・アミ
(予熱目安時間約12分)

上段
角皿・アミ・浅角皿

焼き上げ

約11分



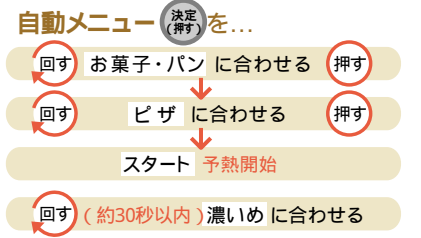
お腹が満足するボリューム感が魅力
ピザ(レギュラータイプ)(サラミ)

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

強力粉	80g
薄力粉	40g
砂糖	小さじ2 ² / ₃
塩	小さじ1 ¹ / ₃
ドライイースト	小さじ1 ¹ / ₂ (15g)
水	70mL
サラダ油	大さじ1 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

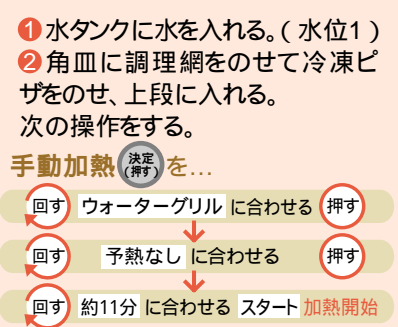
- 1 水タンクに水を入れる。(水位1:発酵と焼き上げの両方ができる水量)
- 2 材料表の材料でロールパン(148ページ)の2~5と同じようにする。
- 3 ロールパンの6~8と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地は分割せずにベンチタイムをおく。(ベンチタイムは約10分)

- 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
に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)
次の操作をする。



- 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



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

ツナはほくし、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)

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。