

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。

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)

■自動メニューの**37 ロールパン**で焼く場合は、適切なタイミングで過熱水蒸気が入るため、水タンクに水を入れます。手動で焼く場合は、水は使いません。

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)の膜が充分にできず、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。

手動加熱 → 44 発酵

→ 手動加熱 → 40℃

→ 40~50分 → スタート

<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。



予熱
付属品は
入れません
(予熱目安時間
約6分)

1 段
焼き上げ
角皿

上段

2 段

角皿・上段
角皿・下段

目安時間

約16分

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涙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。)

手動加熱 → 44 発酵

→ 手動加熱 → 40℃

→ 35~40分 → スタート

<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。(付属品・食品は入れません)

37 ロールパン(分量を合わせる)

回転つまみを回して「37-2段」にします

→ スタート

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

手動でするときは:42オープン(予熱有)の180℃で約16分(1段は約15分)

バリエーション

あんパン(18個分)



1 ロールパンの**1~8**と同じようにする。

2 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。



3 2を上段と下段に入れる。ロールパンの**10~12**と同じようにする。
※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。

ウインナーロール(18個分)



1 ロールパンの**1~10**と同じようにする。

2 ドリュ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、ウインナーの輪切り90gとミックスペジタブル60gをしっかりとめる。



3 ピザ用チーズ90gをのせてロールパンの**11~12**と同じようにする。

「パン作り」のコツとポイント

●材料

- ・材料はきちんと量りましょう。
- ・粉類を計量カップで量ると誤差が生じ、うまくできないことがあります。はかりを用いて計量してください。
- ・イーストは予備発酵のいらぬ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。



●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、生地にはラップをかけ、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。



●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。

山食パン

材料(底)20×8×(高さ)8.5cmの1斤用
パン型1本分
127kcal(1/12切れ) 塩分0.6g mL=cc

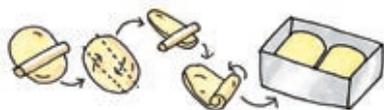
パン生地

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	M1/2個分
塩	少々
クッキングシート	

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 2 材料表の材料でロールパン(92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等分して休ませる。(ベンチタイム)
- 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(分量外)をぬり、クッキングシートを敷いたパン型に、巻き終わりを下にして入れる。角皿にパン型をのせる。



※クッキングシート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 → 44 発酵

→ 手動加熱 → 40℃

→ 40~50分 → スタート



予熱 付属品は入れません(予熱目安時間 約6分) 焼き上げ 下段 角皿

6 予熱する。(付属品・食品は入れません)

手動加熱 →

42 オープン(予熱有)

→ 手動加熱 → 温度 180℃

→ スタート

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、回転つまみで約30分に合わせスタートを押す。

8 加熱後、型から出してクッキングシートをはがす。

*パン・ピザの発酵と焼き上げについて

■自動メニューの

37 ロールパン

38 フランスパン

39 クリスピーなピザで焼く場合は、適切なタイミングで過熱水蒸気が入るため、水タンクに水を入れます。手動で焼く場合は、水は使いません。

■35~45℃で発酵するときは、水タンクに水を入れます。天然酵母など30℃で発酵するときは、水は使わず、1次発酵をするときは、生地を入れた容器にラップでフタをしてください。また、2次発酵のときは、様子を見ながら霧を吹いてください。

1 材料表の材料でロールパン(92ページ)の2~5と同じようにし、生地
のボールにはラップをする。

2 1を下段に入れる。

手動加熱 → 44 発酵

→ 手動加熱 → 温度 30℃

→ 約2時間30分 → スタート

3 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。生地をスケッパーか包丁で2等分し、優しくふんわりと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)

4 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

5 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。生地に霧を吹く。



6 5を上段に入れる。

手動加熱 → 44 発酵

→ 手動加熱 → 温度 30℃

→ 約40分 → スタート

7 水タンクに水を入れる。水位1以上

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)

38 フランスパン → スタート

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どときは霧を吹く。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、板にコロンと移し、庫内上段に入れていた角皿をミトンを使って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

ご注意

予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。(やけどに注意)

10 カミソリで3本ずつ切りこみ(クープ)を入れ、9をミトンを使って上段に入れる。スタートを押す。

***フランスパンを手動で焼くとき**

2次発酵後、角皿からキャンバス地ごと生地を取り出す。

予熱時は、角皿2枚を上段と下段に入れる(食品は入れません)。予熱をしている間に熱湯100mLを準備し、予熱完了後、生地は左記9の要領で上段の角皿に移しかえて10の要領で切りこみを入れ、霧を吹いて上段に戻す。ミトンで下段の角皿を少し引き出し、熱湯100mLを入れる。

・角皿に熱湯を入れるとき、蒸気が立ちますので、ミトンを使用し、充分注意してください。

手動でするときは:42オープン(予熱有)の220℃で約30分

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。

ボール

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。切りこみ(クープ)は#の字にする。

クツペ

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。優しく転がして形をととのえる。切りこみ(クープ)は一文字にする。



バゲット

予熱 角皿 (予熱目安時間 約10分)	上段 焼き上げ 角皿	目安時間 約30分
------------------------------	------------------	--------------

ブール

クッペ

フランスパン(バゲット)

材料(2本分)

93kcal(1/6本) 塩分0.3g 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、テパートなどの製菓、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、板状のものにざらしを巻きつけたもので代用してもよいでしょう。)



*「パン・ピザの発酵と焼き上げについて」(93ページ)もご覧ください。
*バゲットは長さ約65cmの細めの棒状のパンを指しますが、ここでは角皿のサイズに合わせて成形しています。

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ものを使います。

●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分発酵時間を足してください。

●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。



予熱	上段 角皿 (予熱目安時間 15~20分)	角皿・上段 または 角皿・下段	1 段	上段 角皿	2 段	角皿・上段 角皿・下段	目安時間 約11分
	焼き上げ	角皿		角皿			

*「パン・ピザの発酵と焼き上げについて」(93ページ)もご覧ください。

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)
57kcal(1/8切れ) 塩分0.2g

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 1/3(4g)
水.....大さじ2 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
モッツアレラチーズ(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
クッキングシート(または硫酸紙)

*1枚(1段分)も自動でできます。

*モッツアレラチーズは種類によって溶けかたが異なります。

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)

■自動メニューの**39 クリスピーなピザ**で焼く場合は、適切なタイミングで過熱水蒸気が入るため、水タンクに水を入れます。手動で焼く場合は、水は使いません。

2 材料表の材料でロールパン(92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つに分割して約10分休ませる。(ベンチタイム)

4 生地を直径25cmの円形にのばし、それぞれクッキングシートにのせる。

5 角皿2枚を**上段**と**下段**に入れて予熱する。(食品は入れません)

39 クリスピーなピザ(分量を合わせる)
回転つまみを回して「39-2段」にします

→ **スタート**

6 4にトマトソースを等分にぬってチーズを散らす。

7 予熱が完了すれば、ミトンを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に**6**をクッキングシートごとのせ、**上段**と**下段**に入れる。**スタート**を押す。

手動でするときは:42オープン(予熱有)の250°Cで10~12分(1段は8~10分)

8 加熱後、バジルの葉をのせる。

ピザのご注意

- クッキングシートは角皿からはみ出さないように切ってください。庫内壁面に触れたり、長時間加熱すると焦げることがあります。
- 予熱完了後は、角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。(やけどに注意)

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。

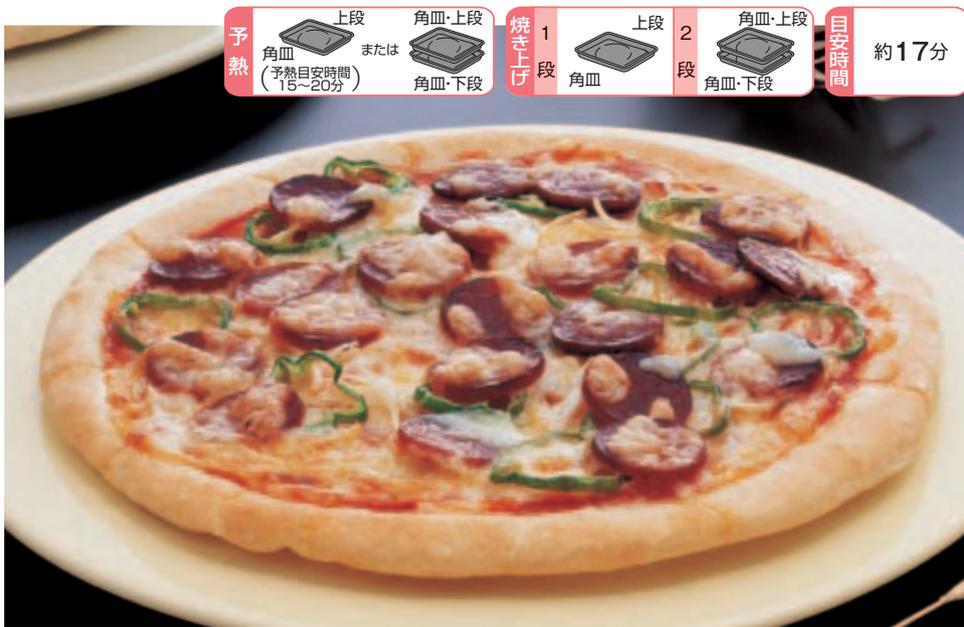
アンチョビと野菜

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する。加熱後、刻みパセリを散らす。



*「パン・ピザの発酵と焼き上げについて」(93ページ)もご覧ください。
*「ピザのご注意」(96ページ)もご覧ください。

レギュラーピザ(サラミ)

材料(直径25cmのピザ2枚・2段分)
135kcal(1/8切れ) 塩分0.7g 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2/3
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
クッキングシート	

*1枚(1段分)も自動でできます。

バリエーション

■焼き上げはレギュラーピザ(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。

市販の冷凍ピザ

材料(1枚)

市販の冷凍ピザ(直径15cm)..... 1枚



- 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)
■自動メニューの**(39) クリスピーなピザ**で焼く場合は、適切なタイミングで過熱水蒸気が入るため、水タンクに水を入れます。手動で焼く場合は、水は使いません。
- 2 材料表の材料でロールパン(92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つに分割して約10分休ませる。(ベンチタイム)
- 4 生地を直径25cmの円形にのばし、それぞれクッキングシートにのせる。
- 5 角皿2枚を上段と下段に入れて予熱する。(食品は入れません)

39 クリスピーなピザ(分量を合わせる)

回転つまみを回して「39-2段」にします

→ **スタート**

→ **仕上がり** (強) ※30秒以内に押す

- 6 4にピザソースをぬって具を等分のにせ、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。
- 7 予熱が完了すれば、ミトンを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に**6**をクッキングシートごとのせ、**上段と下段**に入れる。**スタート**を押す。

手動でするときは:42オープン(予熱有)の250℃で16~18分(1段は11~13分)