

No. 175 ロールパン

材料(20個・2段分) 約141kcal(1個) 塩分0.4g mL=cc

パン生地	ドリュール
強力粉……………460g	溶き卵……………M 1/2個分
砂糖……………大さじ4	塩……………少々
塩……………小さじ1	*10個(1段分)も自動でできます。
ドライイースト	
……………小さじ2(6g)	
牛乳(室温のもの)……240mL	
卵……………L 1個	
バター……………90g	

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、空気が通抜けず、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 キー→発酵

≫ 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。



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20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。

※141ページの「パン作りのコツとポイント」のイラストを参照して、10個ずつ並べます。

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 キー→発酵

≫ 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)

お料理集 ≫ メニュー番号 ≫ No.175

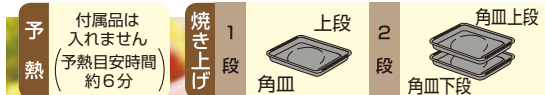
≫ 分量選択 ≫ スタート

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。

目安時間 約28分

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2段の180℃で約28分(1段の場合は、予熱あり1段の180℃で約23分)

※このメニューは、からも選べます。



No. 175 ロールパン でできる応用メニュー

ウインナー ロール

(20個・2段分)



約211kcal(1個) 塩分0.7g

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とミックスベジタブル60gをしっかりとめて、ピザ用チーズ90gをのせて**No.175 ロールパン**と同じ要領で焼く。



あんパン

(20個・2段分)



約202kcal(1個) 塩分0.4g

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20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、**No.175 ロールパン**と同じ要領で焼く。

※焼く前にけしの実、ごま、さくらの花の塩漬などをのせてもよいでしょう。



No. 176 カロリーダウン
カレーパン

材料(16個・2段分) 約353kcal (1個) ☆ 塩分0.7g mL=cc

A	レトルトカレー	400g
	豚ひき肉	100g
	バン生地	
	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
	溶き卵	M1個分
	こんがりパン粉(177ページを参照して作っておく)	120g

※8個(1段分)も自動でできます

- 1 耐熱容器にAを入れ、よく混ぜ合わせてフタをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)

手動加熱 キー→ レンジ >> 600W >> 約11分 >> スタート

途中、残り時間が7分と3分のときに取り出して混ぜ、再び加熱する。

※加熱途中に取り出す場合は「とりけし」は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止させ、食品を取り出してください。

- 2 加熱後、粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。

- 3 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)

- 4 ロールパン(140ページ)の2～7と同じようにして、生地づくり、1次発酵、ガス抜きをする。

- 5 生地をスケッパーか包丁で16等分にして小さく丸め、ラップをかけて約20分おき、休ませる(ベンチタイム)

- 6 生地を円形にのばして2のカレーを16等分して包み、カレーがはみ出さないように包み目をしっかりとめる。

- 7 溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。

- 8 角皿2枚に薄くバター(分量外)をぬり、7を間隔をあけてとじ目を下にして並べる。

- 9 8を上段と下段に入れる。(1段の時は上段に入れる。)

手動加熱 キー→ 発酵 >> 40℃ >> 35～40分 >> スタート

- 10 予熱する。(付属品・食品は入れません)

お料理集 >> メニュー番号 >> No.176 >> 分量選択 >> スタート

- 11 予熱が完了すれば、上段と下段に入れ、スタートを押す。

目安時間 約30分

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2段の200℃で約30分(1段の場合は、予熱あり1段の200℃で約25分)



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。

「30℃発酵」を1時間以上する場合

天然酵母など、30℃で1次発酵を1時間以上するときは、生地を入れた容器にラップでフタをしてください。

- 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倍にふくらめます。



●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。





No. 177 食パン

材料((底) 20×8×(高さ) 8.5cmの1斤用パン型1本分) 約126kcal (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**
(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(**140**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(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 キー→ 発酵

≫ 40℃ ≫ 40～50分 ≫ スタート

- 6 予熱する。(付属品・食品は入れません)

お料理集 ≫ メニュー番号 ≫ No.177

≫ 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、角皿の中央に横方向になるようにのせて**下段**に入れる。**スタート**を押す。

目安時間 約35分



手動でするときには：ウォーターオープン(パン・シュー)・予熱あり1段の180℃で約35分

- 8 加熱後、型から出してクッキングシートをはがす。

予熱
付属品は
入れません
(予熱目安時間
約6分)

焼き上げ
角皿上段
角皿下段



動物パン

材料(8個・2段分) 約328kcal (1個)
塩分0.9g 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.....M 1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(140
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枚の角皿に間隔をあけて生
地をのせる。

4 ロールパン(140ページ)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)

手動 加熱 キー→ ウォーター オープン 》 ウォーターオープン (パン・シユー)

》 予熱あり 2段 》 170℃ 》 スタート

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。

26~28分 》 スタート

※1段で焼くときは上段に入れ、加熱時
間を22~23分にする。

動物パンの成形の仕方

■かに



■かたつむり

殻は棒状
にのばした
生地を
丸めて作
ります



■かめ



■くま





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。切りこみ(クーブ)は#の字にして、**No.178 フランスパン**と同じ要領で焼く。

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。優しく転がして形をととのえる。切りこみ(クーブ)は一文字にして、**No.178 フランスパン**と同じ要領で焼く。



フ랑스パン

(バゲット)

※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。

材料(2本分) 約93kcal (1/6本) 塩分0.3g mL=cc

パン生地

フ랑스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(140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 キー→発酵

≫ 30℃ ≫ 約2時間30分 ≫ スタート

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)

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、閉じ目をしっかりとつまんでひっつけ、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。

手動加熱 キー→発酵

≫ 30℃ ≫ 約40分 ≫ スタート

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)

お料理集 ≫ メニュー番号 ≫ No.178

≫ 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、庫内上段に入れていた角皿を取り出してドアを閉める。生地の下のカンバス地を少し持ち上げて板にコロんと移し、予熱した角皿に、間隔をあけて2本のせかえる。



真上から見たところ

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、上段に入れる。

スタートを押す。 **目安時間 約30分**

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1段の230℃で約30分

フ랑스パンのポイント

●材料

- ・フ랑스パン専用粉がないときは、フ랑스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랑스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。

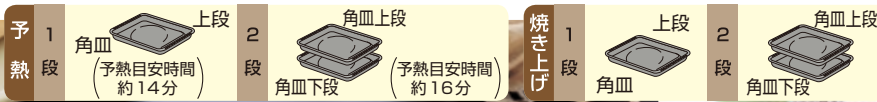
●焼き上げ

- ・フ랑스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랑스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랑스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。



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）

No. 180 レギュラーピザ (サラミ)

材料(直径28cmのピザ2枚・2段分)
約163kcal (1/8切れ) 塩分0.8g mL=cc

ピザ生地	トッピング
強力粉……………200g	ピザソース(市販のもの)……………適量
薄力粉……………100g	サラミソーセージ(薄切り)……………40枚
砂糖……………小さじ2	玉ねぎ(薄切り)……………140g
塩……………小さじ1	ピーマン(薄切り)……………4個
ドライイースト……………小さじ1 1/3 (4g)	マッシュルーム(スライス・缶詰)……………100g
水……………180mL	ピザ用チーズ……………240g
サラダ油……………小さじ4	クッキングシート……………*

- 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(140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 生地を直径28cm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) **お料理集** >> **メニュー番号** >> **No.180**
>> **分量選択** >> **スタート**
- 6 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のにの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開める。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。 **目安時間 約20分**

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2段の250℃で20～25分(1段の場合は、予熱あり1段の250℃で13～15分)

No. 179 クリスピーなピザ (マルゲリータ)

材料(直径28cmのピザ2枚・2段分)
約75kcal (1/8切れ) 塩分0.2g

ピザ生地	トッピング
強力粉、薄力粉……………各90g	トマトソースまたはピザソース(市販のもの)……………適量
塩……………少々	モッツアレラチーズ(2cm角に切る)……………240g
ドライイースト……………小さじ2 (6g)	バジルの葉(なければドライバジルを適量)……………16枚
水……………大さじ3 1/3	クッキングシート……………*
牛乳……………大さじ2 2/3	※1枚(1段分)も自動でできます。
オリーブオイル……………大さじ2	※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(140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 生地を直径28cm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) **お料理集** >> **メニュー番号** >> **No.179**
>> **分量選択** >> **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開める。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。 **目安時間 約14分**

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2段の250℃で14～17分(1段の場合は、予熱あり1段の250℃で10～12分)

- 8 加熱後、バジルの葉をのせる。

焼き上げ
中段
角皿・アミ



No. 182 ピザ (冷蔵・冷凍)

材料(1枚)
市販の冷蔵(直径約22cm)
または冷凍ピザ(直径約15cm)
..... 1枚

- 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ピザをのせ、**中段**に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.182

>> **保存状態** 選択 >> **スタート** 目安時間 冷蔵 約13分
冷凍 約14分

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで冷蔵は約13分、
冷凍は約14分

※食品メーカーやサイズなどにより、仕上がりが異なることがあります。様子を見ながら加熱をしてください。

※このメニューは、 から選べます。

焼き上げ
中段
角皿・アミ



No. 181 食パンピザ

材料(食パン6枚分)
約291kcal(1枚) 塩分1.6g
食パン(6枚切り)..... 6枚
玉ねぎ(薄切り)..... 50g
ピーマン(輪切り)..... 2個
粗びきウインナー(5mm厚さの輪切り)
..... 6本
ピザソース(市販のもの)..... 適量
ピザ用チーズ..... 100g

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**
- 2 食パンのミミを切る。
- 3 ラップとラップの間にミミを切った食パンをはさみ、めん棒で5mm厚さくらいにのばす。

4 角皿に調理網をのせ、**3**を並べる。ピザソースをぬり、**A**を均等にのせてピザ用チーズを散らす。

5 4を**中段**に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.181

>> **スタート** 目安時間 約16分

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約16分

- 6 加熱後、好みの大きさに切る。
※パセリのみじん切りを散らしてもよいでしょう。

アレンジメニュー

焼き上げはNo.179 クリスピーなピザと同じ要領です。

生ハムとルッコラ

材料(直径28cm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28cm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。

焼き上げはNo.180 レギュラーピザと同じ要領です。

ツナトマト

材料(直径28cm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28cm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28cm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。