



予熱
付属品は
入れません
(予熱目安時間
約6分)

焼き上げ
1 段 上段 角皿
2 段 角皿上段 角皿下段

目安時間
約25分

No.226

手作りパンの基本スタイル。

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

強力粉.....460g
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).....240mL
卵.....L1個
バター.....90g

ドリュール

溶き卵.....M¹/2個分
塩.....少々

*10個(1段分)も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。**水位ライン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。

手動 → 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。

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 → 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
をたしてください。

11 予熱する。(付属品・食品は入れま
せん)

自動メニュー → お菓子パン → No.226
ロールパン

→ 分量を合わせる → 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:

1 段	上段 角皿	ウォーターオーブン (パン・シュー)・ 1段予熱ありの 180℃で約21分
2 段	角皿上段 角皿下段	ウォーターオーブン (パン・シュー)・ 2段予熱ありの 180℃で約25分

No.227

あんパン(20個分)

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し、とめておく。



- 3 2を上段と下段に入れる。(1段のときは上段に入れる。)

手動 → 発酵 → 40℃

→ 35~40分 → スタート

- 4 予熱する。(付属品・食品は入れません)

自動メニュー → お菓子・パン → No.227 あんパン

→ 分量を合わせる → 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 1段 上段 角皿 2段 角皿上段 角皿下段 目安時間 約25分



- 5 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。

手動ですときは:ウォーターオープン(パン・シュー)・2段予熱ありの180℃で約25分(1段の場合は、ウォーターオープン(パン・シュー)・1段予熱ありの180℃で約21分)

※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。

No.228

ウインナーロール(20個分)

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とミックスペジタブル60gをしっかりとめる。



予熱 付属品は入れません(予熱目安時間約6分) 焼き上げ 1段 上段 角皿 2段 角皿上段 角皿下段 目安時間 約25分

- 3 予熱する。(付属品・食品は入れません)

自動メニュー → お菓子・パン → No.228 ウインナーロール

→ 分量を合わせる → スタート

- 4 予熱が完了すれば、ピザ用チーズ90gをのせ、上段と下段に入れる。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)・2段予熱ありの180℃で約25分(1段の場合は、ウォーターオープン(パン・シュー)・1段予熱ありの180℃で約21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。



・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、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



- 発酵の様子を見て加減を

・室温や生地の温度、イースト活力度などにより、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。





小麦の香りが食卓を幸せ気分にしてくれます。

山食パン

材料((底) 20×8×(高さ) 8.5cmの1斤用パン型1本分)

約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

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。**水位ライン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(200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、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 → 発酵 → 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 → ウォーターオープン(パンシュー) → 1段予熱あり

→ 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**に入れる。



35~40分 → スタート

- 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。



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。**水位ライン以上**(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(200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(200ページ)の**10**と同じようにして2次発酵する。

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

- 5 予熱する。(付属品・食品は入れません)

手動 → ウォーターオープン (パン・シュー) → 2段予熱あり

→ 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



■かめ



■くま



パン

山食パン／動物パン

No.229

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)

約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。)

カミンソリ

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。)



予熱	角皿 上段 (予熱目安時間約8分※)	焼き上げ	角皿 上段	目安時間	約30分
----	-----------------------	------	-------	------	------

※角皿を入れて予熱するメニューは記載の目安時間より長くなることがあります。



1 水タンクに水を入れる。**水位ライン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(200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 → 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 → 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)

自動メニュー → お菓子・パン → No.229 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、庫内上段に入れていた角皿を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

10 カミソリで3本ずつ切りこみ(クープ)を入れ、**9**を上段に入れる。

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)・1段予熱ありの220℃で約30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よう、水は冷蔵のものを使用します。夏場は使用する材料全てを冷蔵庫で冷やしたものを使用します。

●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倍にふかれています。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。優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。





No.230

飾り気のなさがかえ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28cmのピザ2枚・2段分)
約75kcal(1/3切れ) 塩分0.2g

ピザ生地

強力粉、薄力粉……………各90g
塩……………少々
ドライイースト……………小さじ2(6g)
水……………大さじ3 1/3
牛乳……………大さじ2 2/3
オリーブオイル……………大さじ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)…240g
バジルの葉(なければドライバジルを適量)
……………16枚

オープン用クッキングペーパー

*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方が異なります。

1 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**
(発酵と焼き上げの両方ができる水量)

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。

予熱	角皿	上段	角皿上段	焼き上げ	1段	上段	2段	角皿上段	目安時間	約14分
	または		角皿下段		角皿	角皿下段				

※角皿を入れて予熱するメニューは記載の目安時間より長くなることがあります。

2 材料表の材料でロールパン(200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、それぞれオープン用クッキングペーパーにのせる。

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)

自動メニュー → お菓子パン → No.230 クリスピーなピザ

→ 分量を合わせる → 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**をオープン用クッキングペーパーごとのせ、上段と下段に入れる。**スタート**を押す。

手動でするときは:

1段	上段 角皿	ウォーターオープン(パン・シュー)・1段予熱ありの250°Cで9~11分
2段	角皿上段 角皿下段	ウォーターオープン(パン・シュー)・2段予熱ありの250°Cで14~17分

8 加熱後、バジルの葉をのせる。

ピザのご注意

- オープン用クッキングペーパー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.231

お腹が満足するボリューム感が魅力

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

強力粉	200g
薄力粉	100g
砂糖	小さじ2
塩	小さじ1
ドライイースト	小さじ1 1/3 (4g)
水	180mL
サラダ油	小さじ4

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)	40枚
玉ねぎ(薄切り)	140g
ピーマン(薄切り)	4個
マッシュルーム(スライス・缶詰)	100g
ピザ用チーズ	240g

オープン用クッキングペーパー

*1枚(1段分)も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。**水位ライン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(200ページ)の**2~5**と同じようにする。



*角皿を入れて予熱するメニューは記載の目安時間より長くなることがあります。

*「ピザのご注意」(206ページ)もご覧ください。

- 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、それぞれオープン用クッキングペーパーにのせる。
- 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)

自動メニュー → お菓子・パン → No.231 レギュラーピザ

→ 分量を合わせる → 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**をオープン用クッキングペーパーごとのせ、**上段と下段**に入れる。**スタート**を押す。

手動でするときは:

1段	上段 角皿	ウォーターオープン(パン・シュー)・1段予熱ありの250℃で13~15分
2段	角皿上段 角皿下段	ウォーターオープン(パン・シュー)・2段予熱ありの250℃で20~25分



市販の冷凍ピザ

- 1 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**
- 2 角皿に調理網をのせて冷凍ピザをのせ、**中段**に入れる。
手動 → ウォーターグリル → 予熱なし
→ 約14分 → スタート

*約14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。