



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 上段
段 角皿
2 角皿上段
段 角皿下段

No.236

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……………L 1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、つまみを回す。

手動加熱 → 煮こみ
発酵 → 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 生地をスケーパーか包丁で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。

※143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。)つまみを回す。

手動加熱 → 煮こみ
発酵 → 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/健康サポートメニュー
キーを押す。

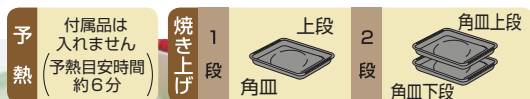
自動 → お菓子
メニュー → パン → No.236
ロールパン

→ 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。目安時間 約28分

手動するときには:

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23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28分



No.238

ウイナーロール(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 ドリユ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をしっかりとめる。



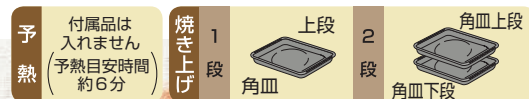
- 3 予熱する。(付属品・食品は入れません) **自動/健康サポートメニュー**キーを押す。

自動メニュー → **お菓子パン** → **No.238 ウィナーロール**

→ **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。**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)・2段予熱ありの180℃で約28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23分)



No.237

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、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。) **つまみ**を回す。

手動加熱 → **煮こみ発酵** → **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/健康サポートメニュー**キーを押す。

自動メニュー → **お菓子パン** → **No.237 あんパン**

→ **分量を合わせる** → **スタート**

- 5 予熱が完了すれば、パンの表面にドリユールをぬり、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)・2段予熱ありの180℃で約28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23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。

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。

- ドリユ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。





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

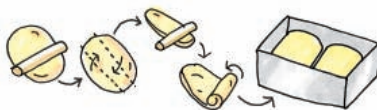
強力粉	300g
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1
ドライイースト	小さじ1 1/3 (4g)
牛乳(室温のもの)	210mL
バター	20g

ドリュール

溶き卵	M1/2個分
塩	少々

オーブ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(142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、オーブ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。



※オーブ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。

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

- 5 4を下段に入れ、つまみを回す。

手動加熱 → 煮こみ発酵 → 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)つまみを回す。

手動加熱 → ウォーターオープン → パン・シュー(ウォーターオープン)

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、角皿の中央に横方向になるようにのせて下段に入れ、つまみを回す。



約35分 → スタート

- 8 加熱後、型から出してオーブン用クッキングペーパーをはがす。

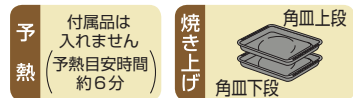


動物パン

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(142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(142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) **つまみ**を回す。

手動加熱 → ウォーターオープン → **パン・シュー**
(ウォーターオープン)

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、**つまみ**を回す。

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





バリエーション

●パン生地配合、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

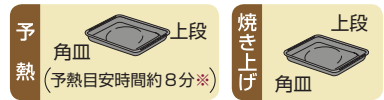
1 1次発酵後の生地を4等分し、成形はやさしく丸めて、閉じ目をしっかりつまんでひっつける。切り込み(クープ)は#の字にする。

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 $\frac{1}{3}$ 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。



※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。



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(142ページ)の**2～5**と同じようにする。

3 **2**を下段に入れ、つまみを回す。

手動加熱 → 煮こみ発酵 → 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つつけ、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



生地をつまんでひつつける

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、つまみを回す。

手動加熱 → 煮こみ発酵 → 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/健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → お菓子パン → No.239 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、板にコロンと移し、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。【目安時間 約30分】

手動でするときは：ウォーターオープン(パン・シュー)・1段予熱ありの230℃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らないよう、水は冷蔵のものを 사용합니다。夏場は使用する材料全てを冷蔵庫で冷やしたものを 사용합니다。

●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。



※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場合があります。

No.240

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

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3¹/₃
牛乳……………大さじ2²/₃
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。

ピザの注意

- ・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)

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/健康サポートメニュー**キーを押す。

自動メニュー → **お菓子パン** → **No.240 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。【目安時間 約14分】

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℃で14～17分

8 加熱後、バジルの葉をのせる。

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……………1¹/₂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。



※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場合があります。

*「ピザのご注意」(148 ページ)をご覧ください。

No.241

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(142 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/健康サポートメニュー**キーを押す。

自動メニュー → お菓子パン → No.241 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。 **目安時間 約20分**

手動ですときは:

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、つまみを回す。

手動加熱 → 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、仕上がりが異なる場合があります。

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。