

# COOK BOOK





# Cooking Communication

手づくりの本当のおいしさに、もう出逢いましたか。

素材の旨味を存分にひき出して、

思いもかけない素敵なおちそうに仕上がれば、もう最高。

お料理はクッキングする人のちょっとした工夫で、

ずいぶんおいしさに差がついてしまうもの。

もてなす人への優しい心づかいと、

あなたのセンスで、さあCooking Communication。



# CONTENTS

## COOKING BASIC

上手に使っていただくために	4
自動加熱	5
使える容器・使えない容器	6
付属品	6
操作部のなまえとはたらき	8
操作方法	10
知つてると便利	17
お料理のあたため	18
ゆでもの・葉菜	20
ゆでもの・根菜	22
解凍	24
酒かん・牛乳	26



### パン

バターロール	29
メロンパン	32
あんパン・クリームパン	33
食パン	34
ブリオッシュ	36
クロワッサン	38
ハードロール	40
シユトローレン	42



### お菓子

いちごのシユトケーキ	44
ガトー・オ・シヨコラ	46
シフォンケーキ	47
レアチーズケーキ	48
シャルロット・オ・フリーズ	49
ロールケーキ	50
マドレーヌ	51
フルーツケーキ	52
チョコバナナケーキ	53
紅茶のバターケーキ	54
アマンドケーキ	55
絞り出しクッキー	56
アイスボックスクッキー	57
フロランティール・アーモンド	58
ココナッツマカロン	59
ロククッキー	59
アップルパイ	60
パンプキンパイ	62
きのこのキッシュ	63
ピザ	64
チーズタルト	66
バナナタルト	67
カスタードプディング	68
パンプキンプディング	69



### 肉料理

ローストビーフ	74
スペアリブ	76
焼き豚	77
とり肉の野菜巻き	78
ローストチキン	79
とり肉も肉のチーズ焼き	80
とりも肉の照り焼き	81
ハンバーグステーキ	82
ミートローフ	83
ビーフシチュー	84
チキンのクリーム煮	85
ポークカレー	86
とり肉の赤ワイン煮	87
とんかつ	88
ロールポーク	89
とり肉のから揚げ	90

シユークリーム	70
栗まんじゅう	72
スイートポテト	72



**魚料理**

鯛の姿焼き……………92  
 あじの塩焼き……………93  
 さんまの塩焼き……………93  
 いわしの塩焼き……………93  
 さばの塩焼き……………93  
 さわらの塩焼き……………93  
 白身魚の包み焼き……………94  
 いかのエスカベッシュ……………94  
 白身魚の更紗焼き・コーン焼き……………95  
 ささえのつば焼き……………95  
 いわしのロールフライ……………96



**卵・豆腐料理**

茶わん蒸し……………98  
 卵豆腐……………99  
 スペイン風オムレツ……………100  
 土佐豆腐……………101  
 田楽……………102



**ごはん**

チキンピラフ……………104  
 チキンドリヤ……………105  
 山菜おこわ……………106  
 いかめし……………107  
 桜ごはん……………108  
 和風きのこピラフ……………109  
 赤飯……………110



**グラタン**

マカロニグラタン……………112  
 白身魚とほうれん草のグラタン……………113  
 ほたて貝のコキール……………114  
 なすとトマトのグラタン……………115  
 おもちのグラタン……………116  
 オニオングラタンスープ……………117  
 ホワイトソース……………118



**野菜料理**

野菜の重ね焼き……………121  
 なすの肉詰め……………122  
 ロールキャベツ……………123  
 肉じゃが……………124  
 筑前煮……………125  
 ベークドポテト……………126  
 ポテトロステイ……………127

# コンベックを、上手に使っていただくために。

## 1 材料と加熱時間

材料や加熱時間は一応の目安です。お好みに応じていろいろ工夫しながらお料理をお楽しみください。1度にオープン皿にのらない場合は2回に分けて加熱してください。

## 2 手動加熱の コールドスタートと ホットスタート

コールドスタートとは、予熱(庫内をあたためること)なしで食品を庫内へ入れ調理すること。

ホットスタートとは、あらかじめ予熱してから食品を庫内へ入れることをいいます。自動加熱はすべてコールドスタートでおこなっています。

手動加熱でホットスタートをおこなう場合は、予熱ありを選択してください。

## 3 計量について

計量は1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5mlを使用しています。

## 4 取り忘れ防止 ブザーについて

調理完了後1分毎に5分迄、取り忘れを防止するためのブザーがなります。蒸らしを必要とする調理はそのまま続けてください。

## 5 イースト 発酵について

庫内温度が高いとイースト発酵を受けつけません。イースト発酵を行う場合は庫内を十分冷やしてからご使用下さい。熱いままでご使用になるとイースト菌が死滅するなど失敗の原因になります。夏期など室温が30℃以上の場合、室温で自然発酵させても結構です。

※発酵温度は35℃、40℃、45℃に設定出来ます。

# コンベックはおいしいお料理をお約束します。

## コンベック

お菓子などの自動加熱はコンベックで行っています。

### 1 おいしさをそのままに

ガスの強い熱風が食品の表面を凝固させてから、中まで熱を通すので香りや栄養が逃げず、おいしい風味ゆたかに仕上がります。

### 2 調理時間が短い

食品に熱が伝わる時、食品の表面には『境膜』という熱を伝えるにくい空気の壁ができます。コンベックはファンの力でこの『境膜』を薄くし、食品の外側からグングン加熱し、従来のオープンの1/2から2/3くらいの調理時間で仕上がります。

### 3 大量の調理も一度に

熱風が庫内をムラなく循環するので、オープン皿や網を同時に2段使って、一度にたくさんの調理ができます。

### 4 違った種類の料理も一度に

調理温度がほぼ同じなら、種類の違う料理が一度にできます。

## 電子レンジ

〈電子コンベックのみ〉

### 1 あたため、ゆでものに

食品そのものが加熱されますから、あたため、ゆでものなどに最適です。こげることなく、少量なら非常に短時間でできます。

### 2 解凍は、解凍キーで

電子レンジの可変制御で解凍しますのでゆっくり加熱します。冷凍食品の解凍に適しています。

## コンビ

〈電子コンベックのみ〉

### 1 調理時間がさらに短く

ガスで外からこんがり焼き色をつけ、電子レンジで内側からスピード加熱しますので単独加熱よりもさらにスピードアップ。急なお客さまのおもてなしやスナック、夜食、何かもう一品ほしい時など手軽にお使いいただけます。

# 簡単操作で好みのお料理が、自由自在にできあがります。

## 自動加熱

センサーやマイコンのはたつきで加熱方法・温度・時間を自動的に調整します。  
自動加熱終了後、時間を追加したい場合は手動加熱で様子を見ながら加熱してください。  
再び自動加熱をしますと食品が焦げることがありますので注意してください。

キー	メニュー	お料理一覧	ページ
お菓子	スポンジケーキ	いちごのショートケーキ	44
		ガトー・オ・ショコラ	46
		シフォンケーキ	47
	クッキー	絞り出しクッキー	56
		アイスボックスクッキー	57
		ロッククッキー	59
	バターロール	バターロール	29
		あんパン・クリームパン	33
	パイ	アップルパイ	61
		パンプキンパイ	62
きのこのキッシュ		63	
ピザ	ピザ	64	
おかず	グラタン	チキンドリア	105
		マカロニグラタン	112
		白身魚とほうれん草のグラタン	113
		なすとトマトのグラタン	115
		おもちのグラタン	116
	※とりもも焼	とりもも肉の照り焼き	81
	揚げ物	とんかつ	88
		ロールポーク	89
		とり肉のから揚げ	90
		いわしのロールフライ	96
	※茶碗むし	茶碗むし	98
	※カレー・煮物	ビーフシチュー	84
		ポークカレー	86
		とり肉の赤ワイン煮	87
		肉じゃが	124
※カレー・煮物 仕上がり調整 で弱めを選択 してください。	チキンのクリーム煮	85	
	ロールキャベツ	123	
	筑前煮	125	

〈※は電子コンベックのメニューです。〉

(電子コンベックのメニューです。)

キー	メニュー	お料理一覧	ページ
ゆでもの	葉菜	ほうれん草・キャベツなどの葉菜類の野菜をゆでます。	20~21
	根菜	じゃがいも・にんじんなどの根菜類の野菜を下ごしらえします。	22~23
解凍	肉	冷凍素材が半解凍できます。	24~25
	魚	冷凍素材が半解凍できます。	
あたため	ごはん・おかず	お料理のあたためができます。 ごはん・みそ汁などほどよくあたためます。	18~19
	酒かん	日本酒を飲みごろにかんします。	26
	牛乳	牛乳やコーヒーを飲みごろにあたためます。	

# 始まります。

コンベック調理と電子レンジ調理では、加熱原理や調理温度がまったく異なりますので、調理に使う容器や道具は正しく使わないと思わぬ失敗をすることがあります。

ラップ類	アルミホイル	金属容器・金・金串	漆器	木・竹・紙の容器
<p>庫内が高温になり溶けてしまうので使えません。</p> <p style="text-align: center;">×</p>	<p>ホイル焼きに使用したり、容器のふたがわりに使えます。</p> <p style="text-align: center;">○</p>	<p>取っ手がプラスチックなどでできているものは溶けたり変形しますので使えません。</p> <p style="text-align: center;">○</p>	<p>漆ははげたり、ひび割れ、変色などが起こることがあります。</p> <p style="text-align: center;">×</p>	<p>コンベック加熱は高温になるため向きません。</p> <p style="text-align: center;">×</p>
<p>砂糖、油などが多く入った料理は高温になり、ラップが溶けることがありますので、注意して下さい。野菜をゆでる時に包んだり、容器のふたとしてお使い下さい。</p> <p style="text-align: center;">○</p>	<p>電波を反射するので使えません。しかし、魚の尾に巻くなどして電波を加減することができます。</p> <p style="text-align: center;">×</p>	<p>電波を反射し透過しませんから調理ができません。</p> <p style="text-align: center;">×</p>	<p>漆ははげたり食品においが移ったり、熱をもち、ひび割れ、変色などが起こることがあります。</p> <p style="text-align: center;">×</p>	<p>カゴ、ザルなどに針金を使っているものは焦げたり燃えたりする場合があります。塗料を塗った紙器は、色やおいが食品に移りますので、使わないで下さい。</p> <p style="text-align: center;">×</p>
<p>庫内が高温になり溶けてしまうので使えません。</p> <p style="text-align: center;">×</p>	<p>電波を反射するので使えません。</p> <p style="text-align: center;">×</p>	<p>電波を反射するので使えません。</p> <p style="text-align: center;">×</p>	<p>耐熱性がないので使えません。</p> <p style="text-align: center;">×</p>	<p>焦げたり燃えたりする場合がありますので使えません。</p> <p style="text-align: center;">×</p>

○印は使えます。×印は使えません。

自動加熱				
おかず (左記以外)	お菓子	解凍	酒かん・牛乳	ゆでもの
	○			
○	<p>オープン皿と同時使用はできません。</p> <p style="text-align: center;">○</p>	○	○	○

〔その他の付属品〕  
オープン皿取手  
(2個)



オープン皿・網・ターンテーブルを取るのに使用します。

# お料理をおいしくつくるポイントは、容器選びから

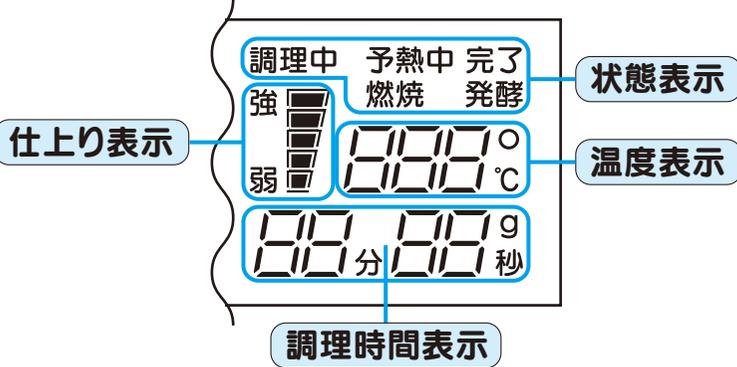
調理	容器				
	調理	耐熱性ガラス容器	耐熱性のないガラス容器	陶磁器	プラスチック類
コンベック調理	直火用と表示してある市販の超耐熱ガラス容器などが適しています。使用後急冷するか、耐熱温度120℃前後の耐熱ガラス容器は高温調理に使用すると割れることがあります。	耐熱温度120℃前後の耐熱ガラス容器は高温調理に使用すると割れることがあります。	日常使用している皿や茶碗類などは、急に冷やすと割れることがありますので注意して下さい。色絵付けしてあるものは熱によってはげることがあります。	コンベック加熱は高温になるため、プラスチック類の容器は加熱に向きません。	
電子レンジ調理	電子レンジ加熱専用の耐熱ガラス容器などが適しています。ただし急冷急熱に注意して下さい。	ガラス自身の厚みの変化が大きいものやひずみのあるものは、割れやすいので使わないで下さい。	金銀の模様が入ったもの、ひび模様や内側に模様が入ったものは避けて、できるだけ白い無地の陶器をお使い下さい。	耐熱温度120℃以上のものは使えます。ただし、メラミン樹脂製の容器は使えません。ふた付きの密閉容器はふたの部分だけ耐熱性の低い場合がありますので注意して下さい。	
コンビ調理	使用後急冷すると割れることがあります。	耐熱性がないので使えません。	色絵付けや、金銀の模様のは避けて、お使い下さい。使用後、急冷すると割れることがあります。	高温になるため使えません。	

## 調理方法により、使用できる付属品が決まります。

調理方法	手動加熱 1				あたため	おかず (グラタン・揚げ物)
	レンジ	強弱	コンビ	コンベック		
 オープン皿  網						
 ターンテーブル				 オープン皿と同時使用はできません。		 オープン皿と同時使用はできません。

# 表示部

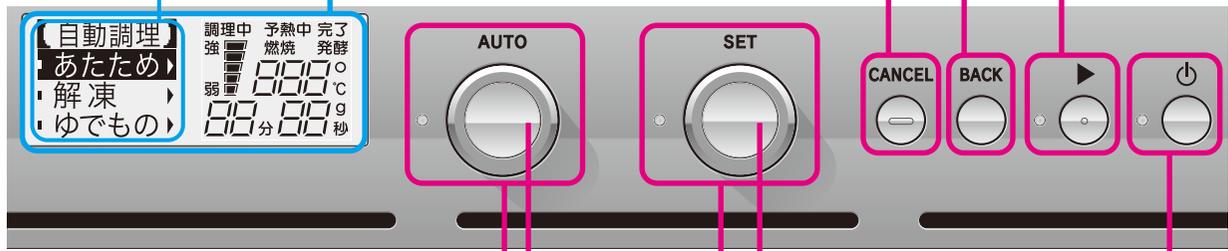
調理時間、オーブンの設定温度、オーブンバーナーの燃焼状態を表示します。  
(表示は説明のためのもので実際には該当部だけ表示します)



**BACKキー**  
(戻るキー)  
キーを押しまちがえたときなど設定を1つ前に戻したいときに使用します。

**▶キー**  
(スタートキー)  
調理スタート時に押します。調理の途中で扉をあけた後、引き続き使用する場合も、もう一度押します。

**CANCELキー**  
(とりけしキー)  
キーを押しまちがえたときや途中で調理をやめたいときに押します。



**AUTOつまみ**  
(自動調理つまみ)  
センサーやマイコンのはたらきで加熱方法や時間・温度を自動的に調整します。自動加熱終了後ももう少し加熱をしたい場合は、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。再び自動加熱すると、食品が焦げることがあります。

**AUTOボタン**  
(自動調理決定ボタン)  
選択したものを決定します。

**SETボタン**  
(手動調理決定ボタン)  
選択したものを決定します。

**SETつまみ**  
(手動調理つまみ)  
「コンベック」・「コンビ」・「電子レンジ」の選択に使用します。(電子コンベックの場合) 「コンベック」又は「コンビ」で予熱の設定ができます。

**⏻キー**  
(電源キー)  
電源を入れる時に押します。一定の時間放置すると節電機能が働き、自動で電源が切れます。

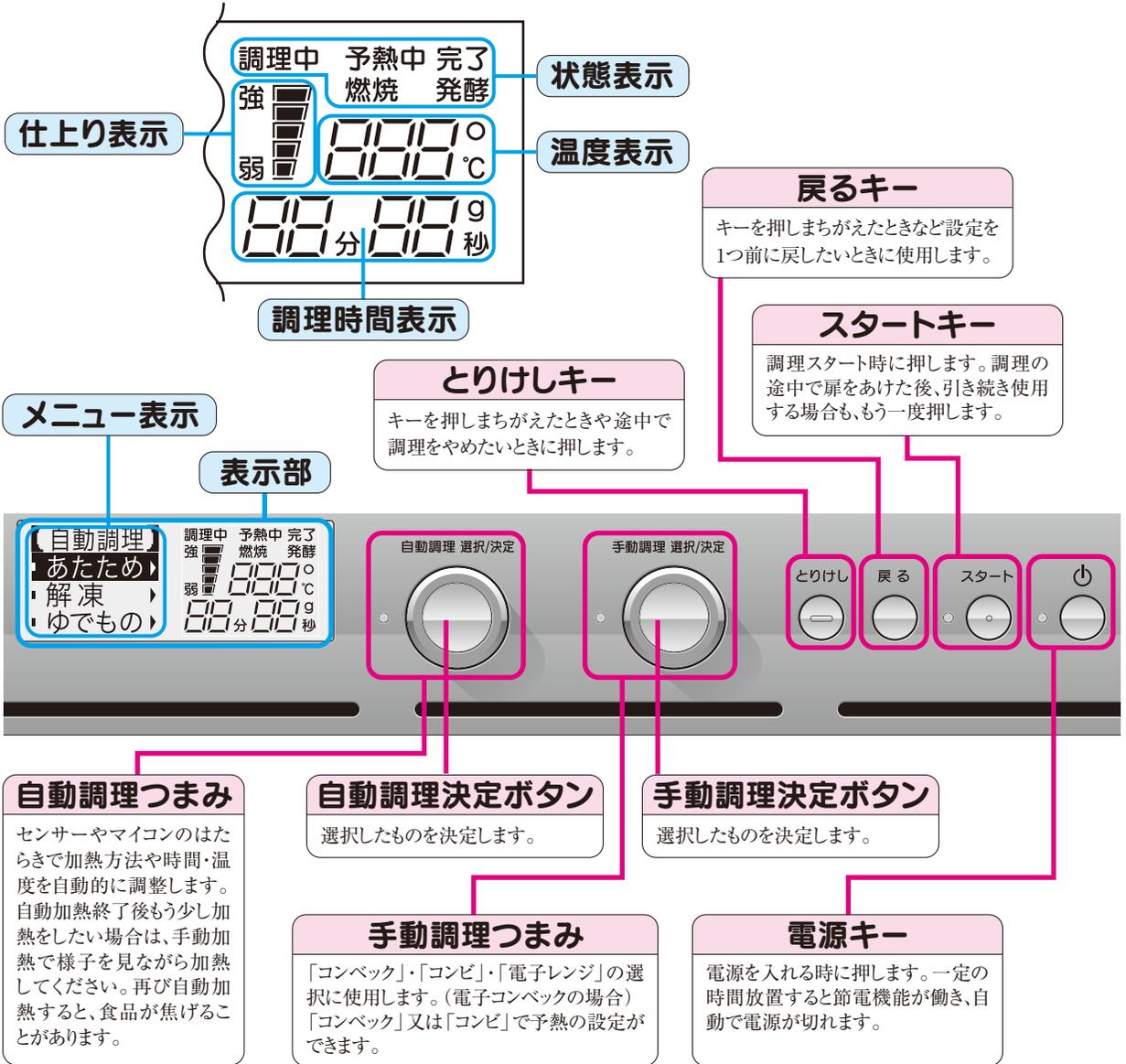
※〈コンベック単機能機種〉では、コンビ、電子レンジ機能はありません。詳しくは、取扱説明書を参照ください。

- イースト発酵の温度について  
庫内のパン生地の発酵に適した温度 (35℃、40℃、45℃) を選ぶことができますので、パンづくりのイーストの発酵も簡単にできます。
- ・35℃ 通常の発酵に使用します。クロワッサンなどバターを多く含むパン生地を発酵させる場合は、バターが溶けやすいので35℃で発酵させて下さい。
  - ・40℃ こねあげた生地温度が低い場合に適します。
  - ・45℃ 冷蔵庫でねかせたパン生地を速く発酵させたい場合に適します。

# 操作部のなまえとは たらきを覚えましょう。

## 表示部

調理時間、オーブンの設定温度、オープンバーナーの燃焼状態を表示します。  
(表示は説明のためのもので実際には該当部だけ表示します)



※〈コンベック単機能機種〉では、コンビ、電子レンジ機能はありません。詳しくは、取扱説明書を参照ください。

## アドバイス

### ●イースト発酵の場合

庫内温度が高いと、バーナに点火しないことがあります。この場合はファンも停止します。夏期など室温が30℃以上の場合は、室温で自然発酵させても結構です。

### ●予熱時間のめやすは、おおよそ下表のようになります。

目盛り	150	200	250	280
庫内温度	約150℃	約200℃	約250℃	約280℃
時間	3~4分	4.5~5.5分	7~8分	9~10分

# すべての操作をはじめる前に、電源キーを押し、電源を入れます。

※一定時間放置すると、節電機能が働き、自動で電源が切れます。

## コンベック・コンビ (手動調理)

※予熱なし、ソフト仕上げなしの場合

操作方法はとても簡単。おいしさ新鮮、コンベックです。

手順	操作	表示部	ご注意
1 手動調理つまみを回し「コンベック」又は「コンビ」を選択し、「決定ボタン」を押します。		<b>【手動調理】</b> コンベック ・コンビ ・電子レンジ	コンベック単機能機種ではこの操作が省略されます。
2 手動調理つまみを回し、「予熱なし」を選択し、「決定ボタン」を押します。		<b>【コンベック】</b> 予熱なし ・予熱あり 40℃ <sup>発酵</sup> 分 秒	
3 手動調理つまみを回し、調理温度を合わせ、「決定ボタン」を押します。		<b>【コンベック】</b> 予熱なし オープン皿 タンテール使用 230℃ 分 秒	温度設定は100℃～280℃の範囲で10℃単位でできます。
4 手動調理つまみを回し、調理時間を合わせ、「決定ボタン」を押します。		<b>【コンベック】</b> ソフト仕上げ なし あり 230℃ 12分00秒 <例> 12分に合わせます。	調理時間の範囲は、0～90分です。
5 手動調理つまみを回し、ソフト仕上げ「なし」、「あり」を選択し、「決定ボタン」を押します。		<b>【コンベック】</b> ソフト仕上げ なし あり 230℃ 12分00秒 <例> 「ソフト仕上げなし」の場合	ソフト仕上げありに設定すると乾燥防止になります。お好みに合わせてお使いください。
6 「スタート」キーを押します。	<p>スタート</p> <p>キーを押します。</p>	<b>【コンベック】</b> 調理中 燃焼 230℃ 10分00秒	スタートと同時に庫内灯が点灯します。コンベック調理中、コンビ調理中、自動調理決定ボタンを押すと現在の庫内温度を表示します。
<調理完了>	調理終了時は、「ピー」とブザーでお知らせします。	<b>調理終了</b> 延長 230℃ 0秒	

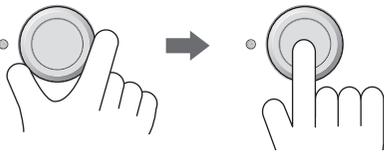
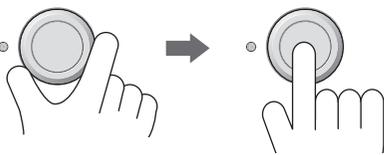
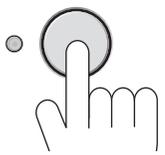
調理途中で、調理時間、調理設定温度を変更することができます。詳しくは、取扱説明書を参照してください。

(電子コンベックの場合)

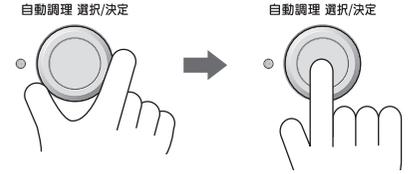
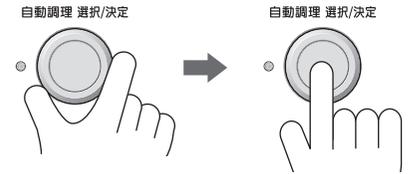
電子レンジ(強および弱)(手動調理)

手順	操作	表示部	ご注意
1 手動調理つまみを回し、「電子レンジ」を選択し、「決定ボタン」を押します。	<p>手動調理 選択/決定</p>	<p>【手動調理】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>コンベック</li> <li>コンビ</li> <li>電子レンジ</li> </ul>	
2 手動調理つまみを回し、「強」、「弱」を選択し、「決定ボタン」を押します。	<p>手動調理 選択/決定</p>	<p>【電子レンジ】</p> <p>強</p> <p>弱</p> <p>分 秒</p>	
3 手動調理つまみを回し、調理時間を合わせ、「決定ボタン」を押します。	<p>手動調理 選択/決定</p>	<p>【電子レンジ】</p> <p>強</p> <p>ターゲ-ル使用</p> <p>1分30秒</p> <p>セットした調理時間を表示します。          &lt;例&gt;1分30秒に合わせます。</p>	調理時間の範囲は 600W(レンジ強): 0~30分 200W(レンジ弱): 0~90分 です。
4 「スタート」キーを押します。	<p>スタート</p> <p>キーを押します。</p>	<p>【電子レンジ】 調理中</p> <p>強</p> <p>1分29秒</p> <p>「調理中」が点灯します。</p>	スタートと同時に庫内灯が点灯します。
<調理完了>	調理終了時は、「ピー」とブザーでお知らせします。	<p>調理終了</p> <p>延長</p> <p>0秒</p>	

# おかず(自動調理)

手 順	操 作	表 示 部
<p><b>1</b> 自動調理つまみを回し、「おかず」を選択し、「決定ボタン」を押します。</p>	<p>自動調理 選択/決定</p>  <p>自動調理つまみを回すと あたため → 解凍 → ゆでもの ↑ お菓子 ← おかず ↓ と調理方法が切り替わります。</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【自動調理】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・解凍</li> <li>・ゆでもの</li> <li>・<b>おかず</b></li> </ul> </div>
<p><b>2</b> 自動調理つまみでメニューを選択し、「決定ボタン」を押します。</p>	<p>自動調理 選択/決定</p>  <p>自動調理つまみで グラタン ↔ とりもも焼 ↔ 揚げもの カレー・煮物 ↔ 茶碗むし ↔ ↑ というようにメニューが切り替わります。</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【おかず】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・<b>グラタン</b></li> <li>・とりもも焼</li> <li>・揚げもの</li> </ul> </div>
<p><b>3</b> 必要に応じて自動調理つまみを回し、仕上がりを調整します。</p>	<p>自動調理 選択/決定</p>  <p>右に回すと 強 左に回すと 弱 になります。</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【おかず】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・<b>グラタン</b></li> <li>・オープン皿</li> <li>・タンテール使用</li> </ul> <div style="float: right; text-align: right;"> <p>強 <input type="checkbox"/></p> <p>弱 <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>220℃</p> </div> </div>
<p><b>4</b> 「スタート」キーを押します。</p>	<p>スタート</p>  <p>キーを押します。</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【おかず】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・調理中</li> <li>・<b>グラタン</b></li> </ul> <div style="float: right; text-align: right;"> <p>強 <input type="checkbox"/> 弱 <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>調理中 220℃</p> <p>10分00秒</p> </div> </div> <p>「調理中」が点灯します。 残り時間は、調理途中より表示されます。 ※カレー・煮物は右画面の残り時間表示のかわりに、「▶」が左画面に表示され、時間の経過と共に増えていきます。</p>
<p>〈調理完了〉</p>	<p>調理終了時は、「ピー」とブザーでお知らせします。</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>調理終了</b></p> <p>延長 <span style="float: right;">0 秒</span></p> </div>

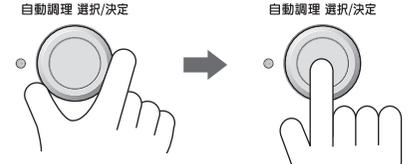
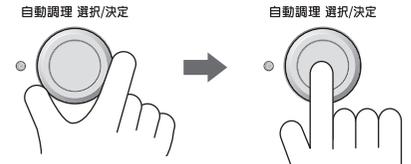
## お菓子(自動調理)

手順	操作	表示部
<p><b>1</b> 自動調理つまみを回し、「お菓子」を選択し、「決定ボタン」を押します。</p>	 <p>自動調理つまみを回すと あたため → 解凍 → ゆでもの ↑ お菓子 ← おかず ↓ と調理方法が切り替わります。</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>【自動調理】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ゆでもの</li> <li>・おかず</li> <li>・<b>お菓子</b></li> </ul> </div>
<p><b>2</b> 自動調理つまみでメニューを選択し、「決定ボタン」を押します。</p>	 <p>自動調理つまみで スポンジケーキ ↔ クッキー ↔ ピザ ↔ パイ ↔ バターロール というようにメニューが切り替わります。</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>【お菓子】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・<b>スポンジケーキ</b></li> <li>・クッキー</li> <li>・バターロール</li> </ul> </div>
<p><b>3</b> 必要に応じて自動調理つまみを回し、仕上がりを調整します。</p>	 <p>右に回すと 強 左に回すと 弱 になります。</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>【お菓子】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・<b>スポンジケーキ</b></li> <li>・オープン皿</li> <li>・タンテール使用</li> </ul> <p style="text-align: right;">強 <input type="checkbox"/> 弱 <input checked="" type="checkbox"/> 150℃</p> </div>
<p><b>4</b> 「スタート」キーを押します。</p>	<p style="text-align: center;">スタート</p>  <p>キーを押します。</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>【お菓子】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・<b>スポンジケーキ</b></li> </ul> <p style="text-align: right;">調理中 <input checked="" type="checkbox"/> 強 <input type="checkbox"/> 燃焼 弱 <input type="checkbox"/> 150℃</p> </div> <p>残り時間は、調理途中より表示されます。</p>
<p>〈調理完了〉</p>	<p>調理終了時は、「ピー」とブザーでお知らせします。</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>調理終了</b></p> <p style="text-align: center;">延長</p> <p style="text-align: right;">0 秒</p> </div>



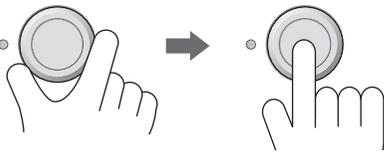
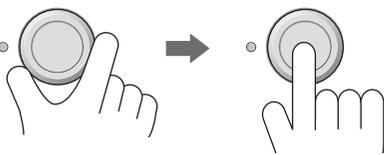
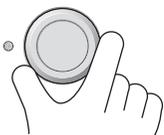
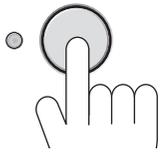
(電子コンベックの場合)

## あたため(自動調理)

手 順	操 作	表 示 部
<p><b>1</b> 自動調理つまみを回し、「あたため」を選択し、「決定ボタン」を押します。</p>	 <p>自動調理つまみを回すと あたため → 解凍 → ゆでもの ↑ お菓子 ← おかず ↓ と調理方法が切り替わります。</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>【自動調理】</b> <b>あたため</b> ・解凍 ・ゆでもの</p> </div>
<p><b>2</b> 自動調理つまみでメニューを選択し、「決定ボタン」を押します。</p>	 <p>自動調理つまみで ごはん・おかず ↔ 酒かん ↔ 牛乳 というようにメニューが切り替わります。</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>【あたため】</b> <b>ごはん・おかず</b> ・酒かん ・牛乳</p> </div>
<p><b>3</b> 必要に応じて自動調理つまみを回し、仕上がりを調整します。</p>	 <p>右に回すと 強 左に回すと 弱 になります。</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>【あたため】</b> 強 <input type="checkbox"/></p> <p>弱 <input type="checkbox"/></p> <p><b>ごはん・おかず</b> ターネブル使用</p> </div>
<p><b>4</b> 「スタート」キーを押します。</p>	<p>スタート</p>  <p>キーを押します。</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>【あたため】</b> 調理中 <input type="checkbox"/></p> <p>強 <input type="checkbox"/></p> <p>弱 <input type="checkbox"/></p> <p><b>ごはん・おかず</b> ▶▶▶▶▶▶</p> <p>「調理中」が点灯します。 「▶」が時間の経過と共に増えていきます。 ※酒かん、牛乳は右画面に残り時間が表示されます。</p> </div>
<p>&lt;調理完了&gt;</p>	<p>調理終了時は、「ピー」とブザーでお知らせします。</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>調理終了</b></p> <p>延長 <input type="checkbox"/> 秒</p> </div>

(電子コンベックの場合)

**解凍(自動調理)**

手 順	操 作	表 示 部
<p><b>1</b> 自動調理つまみを回し、「解凍」を選択し、「決定ボタン」を押します。</p>	<p>自動調理 選択/決定</p>  <p>自動調理つまみを回すと あたため → 解凍 → ゆでもの ↑ お菓子 ← おかず ↓ と調理方法が切り替わります。</p>	<p>【自動調理】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・あたため</li> <li>・<b>解凍</b></li> <li>・ゆでもの</li> </ul>
<p><b>2</b> 自動調理つまみでメニューを選択し、「決定ボタン」を押します。</p>	<p>自動調理 選択/決定</p>  <p>自動調理つまみで 肉 ↔ 魚 というようにメニューが切り替わります。</p>	<p>【解凍】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・<b>肉</b></li> <li>・魚</li> </ul> <p>&lt;例&gt;肉</p>
<p><b>3</b> 必要に応じて自動調理つまみを回し、仕上がりを調整します。</p>	<p>自動調理 選択/決定</p>  <p>右に回すと 強 左に回すと 弱 になります。</p>	<p>【解凍】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>強 <input type="checkbox"/></li> <li>弱 <input checked="" type="checkbox"/></li> </ul> <p>肉 タンテール使用</p>
<p><b>4</b> 「スタート」キーを押します。</p>	<p>スタート</p>  <p>キーを押します。</p>	<p>【解凍】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>調理中 <input checked="" type="checkbox"/></li> <li>強 <input type="checkbox"/></li> <li>弱 <input type="checkbox"/></li> </ul> <p>肉</p> <p>6分03秒</p> <p>「調理中」が点灯します。</p>
<p>&lt;調理完了&gt;</p>	<p>調理終了時は、「ピー」とブザーでお知らせします。</p>	<p>調理終了</p> <p>延長</p> <p><input type="checkbox"/> 秒</p>



Point 1

### クックブックに 示されている 調理内容は一応の目安に

調理時間・調理温度は、食品の種類・形・量・大きさ・初温度・季節・室温などによって、多少異なります。クックブックに示されている調理内容は、一応の目安として利用して下さい。

Point 2

### 形や大きさ・種類 分量はそろえて

形・大きさなどが違うものをいっしょに加熱すると、均一に仕上がりません。同時に2個以上の食品を加熱する場合は、形・大きさ・厚さをそろえて下さい。

## 知ってる と便利

Point 3

### 加熱ムラを 防ぐ並べ方を

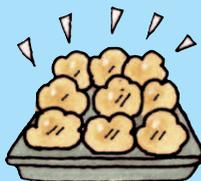
ターンテーブルの中央と周囲とでは仕上がりに差がでることがあります。食品はターンテーブルの周囲に並べ、加熱して下さい。

- オープン皿や網に材料を並べるときは、1箇所にかたまらないように間隔をおいて下さい。
- 加熱ムラが出る場合には加熱途中で、オープン皿の前後を入れかえて下さい。

Point 4

### オープン皿を使って 大量調理

たなにオープン皿を2段乗せて頂きますと一度に大量に調理が出来ます。背の高い食品を焼くときは下段を使います。



Point 5

### 扉の開閉は少なく スピーディーに

扉を開けると加熱が止まり、温めた空気も逃げてしまうので、庫内の温度が下がります。その分、調理時間も長くなり、出来上がり状態にも影響します。扉の開閉はすみやかに、できるだけ庫内の温度を下げないようにして下さい。特に、シュークリームは完全に焼けるまで開けないで下さい。

Point 6

### アルミホイルの 利用法

不均一な形のものを長時間焼く場合など、細い部分が先に焼けてしまいがちです。一部分だけ濃く焼き色がつくようなら、途中でその部分をアルミホイルでおおい、熱のあたりを調節して下さい。

Point 7

### 出来上がったらすぐに 取り出して

加熱が終わったら、焼け具合を見て、すぐに取り出して下さい。そのままにしておくと余熱で焦げすぎてしまうことがあります。

Point 8

### お掃除が簡単

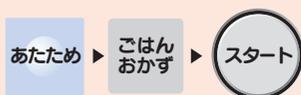
たれを塗って焼く物や揚げ物は、オープン皿にオープン用ペーパーを敷き、その上に網をのせて調理すると、オープン皿に落ちたたれや油がこびりつかず後のお掃除がとっても楽です。

# お料理のあたため

冷めたお料理が手軽に  
スピーディーに  
あたため直せます。

## あたためのコツ

- ① ラップの必要はありません。  
※ラップをすると加熱しすぎることがあります。
- ② 記載の加熱時間は冷蔵・常温のものの目安時間を表示しています。(冷凍の食品は除く)
- ③ 加熱前の温度、食品の種類、容器の形状・材質などにより異なりますので、様子をみながら加熱して下さい。
- ④ ラップをする場合は、ゆったりとおおって下さい。たるみがないと、加熱途中で破れる場合があります。ラップをして加熱した場合は、加熱後すぐにラップをはずして下さい。はずさないでラップがへこみ、中の食品の形が変わってしまうことがあります。※ラップをはずす時は、熱いので注意して下さい。
- ⑤ 量が多い場合は2つに分けた方が上手に早くできます。
- ⑥ 必要に応じて仕上り調節キーで調節して下さい。
- ⑦ 次のようなメニューは電子レンジ調理で。(パン)  
耐熱容器にのせて、ラップなしで加熱します。加熱して時間がたつとかたくなり、又加熱しすぎると、こしがなく柔らかくなりすぎるので注意します。(まんじゅう)  
耐熱容器にのせて、ラップなしで加熱します。あんが熱くなるので、ひかえめに加熱します。



### 冷凍しゅうまい



水にサッとくぐらせ耐熱性の皿にのせ加熱します。

〈手動加熱の目安〉

230g・電子レンジ強で約4分30秒

### 煮もの



耐熱容器に入れ加熱します。

〈手動加熱の目安〉

200g・電子レンジ強で約2分～2分30秒

### スープ



耐熱容器に入れ加熱します。

〈手動加熱の目安〉

180ml・電子レンジ強で

約2分～2分30秒

### みそ汁・すまし汁



耐熱容器に入れ加熱します。

※塗り物やプラスチック製の

おわんは使えません。

〈手動加熱の目安〉

150ml・電子レンジ強で約1分40秒～2分10秒

## 焼きとり



耐熱性の皿に並べて加熱します。  
6本(160g)・電子レンジ強で約2分

## フライ



耐熱性の皿に並べて加熱します。  
200g・電子レンジ強で約2分

## ピラフ・チャーハン



耐熱性の皿にのせて加熱します。  
250g・電子レンジ強で約3分  
冷凍の場合はラップをして  
電子レンジ強で約5分

## 餃子



耐熱性の皿にのせて加熱します。  
10個(180g)・電子レンジ強で約1分30秒～2分

## ごはん



●分量1～4杯(約600gまで)  
1杯(130g)電子レンジ強で約1分30秒～2分  
2杯(260g)電子レンジ強で約2分～2分30秒  
3杯(390g)電子レンジ強で約3分～3分30秒  
4杯(520g)電子レンジ強で約3分30秒～4分  
※かためのごはんのときは水少々をふりかけて  
ラップをして加熱します。

## ハンバーグ



耐熱性の皿にのせ表面が乾いていれば  
サラダ油をぬって加熱します。  
ソースは飛び散ることがあるので  
あたためたあとでかけます。  
200g・電子レンジ強で約2分30秒～3分  
冷凍の場合はラップをして  
電子レンジ強で約5分30秒

## 野菜炒め



耐熱性の皿にのせ、表面が  
パサついているときはサラダ油か  
バターを少し混ぜて加熱します。  
300g・電子レンジ強で約3分30秒～4分

ビタミンCの損失も少なく、手早く下ごしらえができます。  
レンジ加熱ならなべを出したりお湯を沸かしたり、  
という手間をかけずに少量の下ごしらえも手軽にできます。

## 下ごしらえのコツ

キャベツなどの葉菜 カリフラワーなどの花菜  
その他火の通りやすい野菜

①ほうれん草・小松菜・春菊などの葉菜類は水洗いしたあと、

水滴をつけたまま、  
葉と茎を交互に重ね、ラップできっちり包みます。



②あまり多くの量を包むと、ムラになりますので半分ずつに分けて包みましょう。



③アクの強い野菜は加熱後水に取って、アク抜きをします。緑黄色野菜は加熱後、すぐに水に取って、色止めをします。



※加熱後、容器をとりだす時やラップをはずす時は熱いので注意して下さい。

## ほうれん草・春菊・小松菜・青梗菜



●分量約50～400g

①水洗いし、茎の太いものは十文字に包丁を入れておきます。



②水滴をつけたまま葉と茎を交互に重ねてラップできっちり包み耐熱容器にのせて加熱します。  
200g・電子レンジ強で約3分



③加熱後、アク抜きと色止めをするために、すぐに水に取ります。

## キャベツ・白菜



●分量約50～400g

- ①水洗いし、太い芯はそいでおきます。
- ②水滴をつけたまま葉と芯を交互に重ねてラップに包み、耐熱性の皿にのせて加熱します。  
200g・電子レンジ強で約2分30秒

## グリーンアスパラガス



●分量約100～400g

- ①水洗いし、水滴をつけたまま、穂先と根元を交互に重ねてラップに包み耐熱性の皿にのせて加熱します。
- ②加熱後、水に取って色止めします。  
200g・電子レンジ強で約3分

## カリフラワー・ブロッコリー



●分量約100～400g

- ①花の部分の小房に分け、食塩水につけてアク抜きをします。
- ②耐熱容器にひたひたの水を入れ、ラップをして加熱します。  
(ブロッコリーは加熱後水にとって色止めします。)  
200g(水400ml)・電子レンジ強で約8分

## なす



●分量約50～400g

- ①用途に合わせて切り、食塩水につけてアク抜きします。
- ②耐熱性の皿にのせラップをして加熱します。  
200g・電子レンジ強で約3分

## 下ごしらえのコツ

じゃがいも・にんじんなどの根菜  
その他火の通りにくい野菜

①丸ごとの場合も、切ってからの場合も  
大きさをそろえておきます。



②丸ごと加熱する場合は、  
重ならないように底の平らな  
耐熱容器を使います。



③少量の根菜は加熱しすぎると  
発煙したり火花が出ることが  
ありますので注意して下さい。

※加熱後、容器をとりだす時や  
ラップをはずす時は熱いので注意して下さい。

## じゃがいも・さつまいも



### 丸ごとゆでる場合



●分量約100～1000g

- ①水洗いし、皮ごと丸のまま  
耐熱性の皿にのせラップをして加熱します。  
600g・電子レンジ強で約9分

### 切ってゆでる場合



●分量約100～1000g

- ①皮をむき、大きさをそろえて切り、  
耐熱容器にのせラップをして加熱します。  
400g・電子レンジ強で約6分30秒

## だいこん



●分量約100~500g

- ①用途に合わせて切り、大きい場合は、十文字のかし包丁を入れておきます。
- ②耐熱容器にのせ、ラップをして加熱します。  
200g・電子レンジ強で約6分

## にんじん



●分量約100~400g

- ①用途に合わせて切り、耐熱容器に入れ、ひたひたの水を加えラップをして加熱します。  
200g(水200 ml)・電子レンジ強で約8分

## さといも



●分量約100~1000g

- ①たわしなどでよく洗い、皮ごと耐熱容器にのせ、ラップをして加熱します。
- ②加熱後、ふきんの上のせて1個ずつ皮をむきます。  
500g・電子レンジ強で約8分

## かぼちゃ



●分量約100~1000g

- ①用途に合わせて切り、耐熱容器にのせ、ラップをして加熱します。  
500g・電子レンジ強で約7分30秒

## 冷凍の ミックス ベジタブル



●分量約100~300g

- ①耐熱容器に入れ、ラップをして加熱します。  
100g・電子レンジ強で約3分

## ごぼう



●分量約100~400g

- ①用途に合わせて切り、酢水につけてアク抜きします。
- ②耐熱容器に入れて、ひたひたの水を加え、ラップをして加熱します。  
200g(水200 ml)・電子レンジ強で約8分

# 解凍

冷凍しておいた肉や魚をスピーディーに解凍します。

- ①食品の中心部分がまだ少し凍っている半解凍状態に仕上げるのがコツです。半解凍状態とは、包丁を入れたときに生の大根を切るようにサクサクとし、触ってみてかたく、弾力を感じない状態のことです。



- ②冷凍室から出してすぐに解凍します。食品が溶けかけている場合は、様子をみながらひかえめに解凍して下さい。
- ③庫内の温度が高い場合は、必ず冷ましてから使用します。

- ④ターナーテーブルにラップを敷き、食品を直接のせます。食品を包んでいたラップなどは取りはずします。



## ●正しい解凍状態の見分け方

早い		表面を指で押してもまだかたく、もどし足りないもの。
良い		表面が少しへこみ、芯があるくらいがちょうどいい。
遅い		もどしすぎ。水分が流れ出てしまい、栄養分も味も低下します。

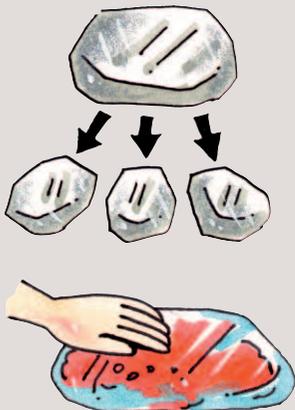
- ⑤食品は同じ種類のものので大きさをそろえます。
- ⑥解凍キーを選択しメニューを決定して必要に応じて仕上がり調整します。(16ページ参照)

(かたまり肉の場合)



## ホームフリージングのコツ

- フリージングする材料は、新鮮なものを選びましょう。
- 解凍ラップを防ぐために、材料は一回分(200〜300g)ずつに分け、平らな形にしておきます。



- ラップでぴったり包むか、ポリ袋に入れ空気を抜いて包装します。
- 一度解凍した材料を再びフリージングすると、味も落ち、衛生的にもよくありませんので、一回で使い切るようにしましょう。

## 解凍のコツ

# 肉



かたまり肉



〈電子レンジ調理での目安〉  
500g・電子レンジ弱で約7分

ひき肉



〈電子レンジ調理での目安〉  
200g・電子レンジ弱で約4分

とり肉(骨付き)



※足の細い部分に  
アルミホイルを巻きます。  
〈電子レンジ調理での目安〉  
200g・電子レンジ弱で約4分

薄切り肉



〈電子レンジ調理での目安〉  
300g・電子レンジ弱で約4分30秒

# 魚



まぐろ



〈電子レンジ調理での目安〉  
200g・電子レンジ弱で約3分

えび



〈電子レンジ調理での目安〉  
120g・電子レンジ弱で約2分

さんま・あじなど



※一尾魚の場合は尾の細い部分に  
アルミホイルを巻きます。  
※いか、さばなど他の魚類も解凍できます。  
〈電子レンジ調理での目安〉  
200g・電子レンジ弱で約3分

カップ一杯から飲みごろの温度にあたたまります。

## 飲みものあたためのコツ

① ふたをしないで加熱します。

② 容器に8分目くらいになるように入れます。



③ 「熱め」「ぬるめ」の調節ができます。

スタート キーを押す前に

仕上がり調節キーを使うと、仕上がり温度が調節できます。

熱めにしたとき

強め

(仕上がり温度が約5〜10℃上がります。ぬるめにしたとき)

弱め

(仕上がり温度が約5〜10℃下がります。) 容器の重さ、大きさにより  
できあがり時間・温度は違います。



### 牛乳・コーヒー

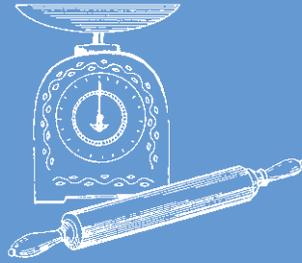
- 耐熱性の広口の器に8分目まで入れてふたをしないで加熱します。
  - 1杯のときはターンテーブルの中央に、2杯目以上のときは同一円周上に置きます。
  - 加熱後サッとかき混ぜます。
- 〈手動加熱の目安〉  
牛乳200ml・電子レンジ強 で約1分40秒  
コーヒー150ml・電子レンジ強 で約1分40秒  
※ インスタントコーヒーと水を入れて加熱すれば、簡単にコーヒーが作れます。



### 酒かん

- お銚子の場合は上1/3をアルミはくでおおいます。
  - コップやグラスの場合は耐熱性の広口の器を使います。
  - 8分目まで入れてふたをしないで加熱します。
  - 1杯のときはターンテーブルの中央に、2杯目以上のときは同一円周上に置きます。
  - 加熱後サッとかき混ぜます。
- 〈手動加熱の目安〉  
お銚子1本120ml・電子レンジ強 で約50秒  
コップ1杯150ml・電子レンジ強 で約1分

# BREAD





# バターロール

材料●12~14個（オープン皿1枚分）

強力粉（ふるう）……………300g  
 ドライイースト※……………6g  
 塩……………5g  
 砂糖……………27g  
 スキムミルク……………21g  
 無塩バター……………50g  
**仕込み水**  
 卵……………M1個（50g）  
 水（又はぬるま湯）……………170g  
**ドリュール**  
 卵（溶き卵）……………適宜  
 ぬり用無塩バター……………適宜  
 ※予備発酵不要のもの

## 1 作り方

### 1 生地作り

①ボールに粉・イースト・塩・砂糖・スキムミルクを入れ混ぜ合わせます。  
 ※イーストと塩は離して入れましょう。

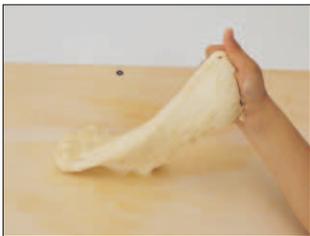


②溶きほぐした卵に水を加えて仕込み水を作ります。粉の中央にくぼみを作り、流し入れて、全体をすばやくかき

混ぜます。  
 ③ひとかたまりになるまで、よく練ります。



④生地を台に出し、手につけてこなくなるまで、こすりつけるようによくこねます。  
 ⑤生地に無塩バターを加えてよくこねます。  
 ⑥生地をたたきつけて、なめらかな生地にします。手首をきかせて、そのつどたたきつける面を変えます。



⑦ 薄い膜状に生地が伸び、指が透けて見えれば、こね上がります。



※こね上がりの生地温度は27〜29℃が理想です。生地温度が高い場合はボールを2重に重ね、下のボールに水を入れて生地を冷やします。低い場合は、ぬるま湯で湯せんにして生地をあたためます。

## 2

### 第1発酵

① こね上がった生地は表面をなめらかに丸め、閉じめを下にして薄く無塩バターをぬったボールに入れます。表面が乾かないように、ラップをかぶせるか、ビニール袋で包みこんで袋の口をしぼります。



## 3

② これをオーブン皿にのせて、発酵温度35℃にあわせて「コンベック」の中で生地が約2倍の大きさにふくらむまで発酵させます。(40〜60分)  
 ※他の調理を行ったのち、「コンベック」を使用して発酵させる場合は庫内を十分にさまして使用します。こね上げた生地温度によって発酵時間が異なります。状態をみながら発酵させて下さい。  
 指穴テスト(フィンガーテスト) 発酵状態をみるため指先に強力粉をつけ、軽くさし込み、静かに抜きます。



適正 指穴がそのまま残る



不足 指穴がすぐもどる



過剰 指穴の周囲に しわができてしぼむ

## 4

### 分割・丸め

① 発酵の終わった生地をボールから取り出し、手で軽く押さえてガス抜きをし、1個が約45gになるように12〜14個に切り分けます。  
 ※分割にはスケッパー又は包丁を使用し、手ではちぎらないようにします



## 5

### ベンチタイム

① 間隔をあけて並べ、生地が乾かないように固くしぼったぬれぶきをにかけて、15〜20分休ませます。  
 ※ベンチタイムが短かすぎると生地が伸びず、成形しにくくなります。



② 表面がなめらかになるように丸めます。



## 6

### 成形

① 休ませた生地を円すい形に形づくりします。





③ 幅の広い方から左右平均に軽く巻きこみ、巻き終わりに下にします。



④ 生地をめん棒で細長い三角形に伸ばします。

8

焼く  
生地の表面につや出し用のドリユウル(溶き卵)をハケで塗ります。自動加熱「お菓子のバターロール」を選択して焼きます。



7

⑥を発酵温度35℃〜40℃にあわせた「コンベック」の中で約2倍の大きさにふくらむまで発酵させます。(30〜40分)  
※生地が発酵具合に合わせて時間を加減して下さい。  
※途中生地が乾燥しているようであれば霧吹きをします。

④ オープン用ペーパーを敷いたオープン皿に並べます。  
※焼き上がると約2.5倍になりますから、十分に間隔をとって並べて下さい。

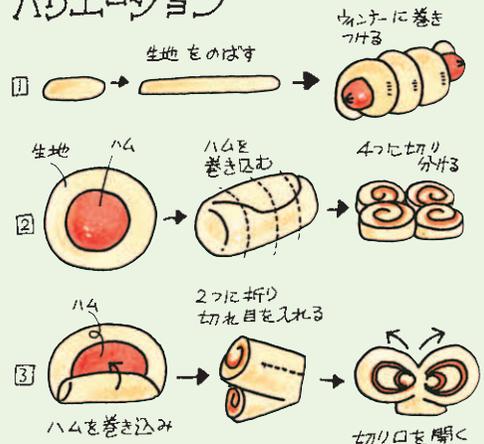
ホイロ(最終発酵)



(手動加熱の目安)



バリエーション





# メロンパン

## 材料●12~14個分

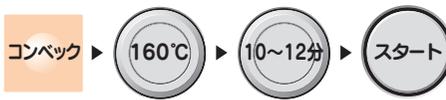
パン生地……あんぱん・クリームパンと同量  
**メロン皮** (ビスキュイー)  
 無塩バター……………60g  
 砂糖……………80g  
 卵……………M1個  
 薄力粉……………200g  
 ベーキングパウダー…小さじ2/3  
 メロンエッセンス……………少々  
 グラニュー糖……………適宜

### 作り方

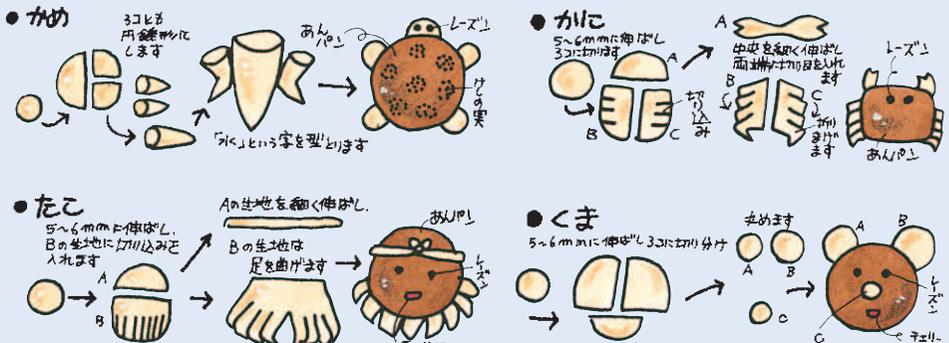
**1** ●メロンの皮の作り方  
 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておきます。

**2** バターはクリーム状に練り、砂糖を加えて泡立て器で白っぽくなるまでよく混ぜます。  
**3** 続いて卵を加え、メロンエッセンスを加えて香りをつけます。  
**4** **3**に**1**の粉をゴムベラでさっくりと合わせてまとめます。  
**5** たたみ込むようにして軽く練り、長さ20cmほどの棒状にまとめ、ラップにくるんで冷蔵庫で休ませます。(30分程)

**6** 12~14個に切り分け、丸くまとめます。  
**7** めん棒で直径12~13cmほどの円形に伸ばします。(ラップにはさんで伸ばすと簡単にできます。)  
**8** 成形  
 ベンチタイムの終了した生地(29~30ページ参照)を丸め直し、**7**のメロン皮をかぶせグラニュー糖をつけて、スケッパー(又は包丁)で格子模様を入れます。  
**9** ホイロ(最終発酵)  
 (31ページ参照)  
**10** 焼く  
 約160℃の**コンベック**で10~12分焼きます。



## 動物パンの作り方



# あんパン クリームパン

## 材料●各6~7個分

### パン生地

- 強力粉(ふるう) .....210g
- 薄力粉(ふるう) .....90g
- ドライイースト\* .....9g
- 塩 .....3g
- 砂糖 .....40g
- ④ スkimミルク .....10g
- 無塩バター .....30g

### 仕込み水

- 卵 .....M1個(50g)
- 水(又はぬるま湯) .....170ml

- あん .....180g
- ごま .....少々

### カスタードクリーム(P.71参照)

- 卵黄 .....M2個分
- 牛乳 .....240ml
- 砂糖 .....40g
- 薄力粉(ふるう) .....25g
- 無塩バター .....25g
- バニラエッセンス .....少々

### ドリュール

- 卵(溶き卵) .....適宜
- ※予備発酵不要のもの



## 作り方

**1** 生地作り〜ベンチタイム  
④をバターロール**1**〜**5**の要領  
で生地を作ります。(29〜30ペ  
ージ参照)

**5** ーシ参照

**6** 成形  
●あんパン  
ベンチタイムの終わった生地

(手動加熱の目安)



**8** 焼く

生地の表面に、つや出し用のドリュール(溶き卵)をハケで塗り、あんパンにはごまをつけます。自動加熱 **お菓子** のバターロールを選択して焼きます。

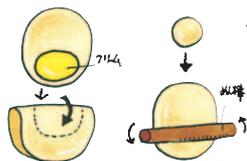
**7** ホイロ(最終発酵)  
(31ページ参照)

オーブン用ペーパーを敷いたオーブン皿にのせます。

裏返してスケッパーで切れ目を入れます。



クリームをのせ、上の生地を少しひかえて閉じます。



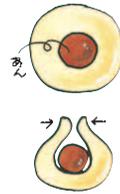
●クリームパン  
めん棒でだ円形に伸ばします。

※桜あんパンの場合は生地をそのままにして、洗った桜の花の塩漬を中央に押し込みます。

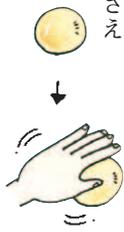
閉じ目を下にして少し押さええます。



めん棒で丸く伸ばし、中央にあんをのせます。押しこみながら包み込み、生地をつまんで閉じます。



を手で軽く押さええます。





## 食パン

材料●1.5斤型(11×21×10cm)1個分

強力粉(ふるう)	370g
ドライイースト*	7g
塩	7g
砂糖	20g
スキムミルク	9g
水(又はぬるま湯)	260ml
無塩バター	20g
ぬり用無塩バター	適宜
※予備発酵不要のもの	

### 作り方

#### 1 生地作り

①ボールに強力粉・イースト・塩・砂糖・スキムミルクを入れ混ぜ合わせます。

※イーストと塩は離して入れましょう。

②水を加え、バターロール①の要領で生地をしっかりとこねます。(29〜30ページ参照)  
※こね上がりの生地温度は27〜29℃が理想です。

#### 2 第1発酵

こね上がった生地は、バターロール②(30ページ参照)と同様に、約2倍の大きさになるまで発酵させます。(40〜60分)

#### 3 パンチ(ガス抜き)

指穴テストで適性発酵を確認した生地を、手のひらで軽く押えてガスを抜きます。

**4** 分割・丸め

生地を3等分して、表面がなめらかになるように丸めます。※上から下へと生地を巻き込むようにして丸くまとめます。

**5** ベンチタイム

間隔をあけて並べ、生地が乾かないように固くしぼったぬれぶきんをかけて約20分休ませます。

**6** 成形

①無塩バターを薄く塗った食パン型を準備します。  
②生地を手で軽く押さえて、めん棒で長方形に伸ばします。



③ 生地を3等分に折り込みます。



④ 3つ折りにします。



⑤ めん棒で伸ばします。



⑥ 手前から巻き込みます。



⑦ 巻き終わりを下にして真ん中を最後に入れます。



**7**

ホイロ(最終発酵)

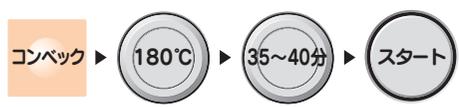
⑥をオーブン皿にのせ、発酵温度35℃〜40℃にあわせたコンベックの中で発酵させます。(40分〜60分)食パン型の面より1〜2cm上がったから、発酵完了とします。※生地の発酵具合に合わせて時間を加減して下さい。

**8**

焼く

①⑦を約180℃のコンベックで35〜40分焼きます。  
②焼き上げたパンは15cm位の高さから、型ごと落として、シヨックを与え、パンがくぼんでしまうのを防ぎます。型からはずし、網にのせて冷まします。

※途中生地が乾燥しているようであれば霧吹きをします。※ふた付で焼く角食パンの場合は、型の8分目ほどで発酵完了とします。



# ■ ブリオッシュ ■

材料●型入れ10個分・編み込み2本分

強力粉(ふるう) ……300g	ドリュウル
ドライイースト* ……10g	卵(溶き卵) ……適宜
塩 ……3g	グラニュー糖 ……適宜
砂糖 ……40g	アーモンドスライス ……適宜
スキムミルク ……10g	※予備発酵不要のもの
レモンの皮 ……1/3個分	
① 無塩バター ……70g	
仕込み水	
{ 卵 ……M2個(100g)	
{ 水(又はぬるま湯)	
……………120~130ml	
ラム酒 ……小さじ1	
レモン汁 ……小さじ1	

## 作り方

1 生地作り、指穴テスト

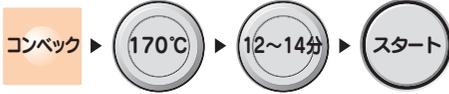
①をバターロール1と③の要領で生地を作ります(29と30ページ参照)

4 分割・丸め

発酵の終わった生地をボールから取り出し、手で軽く押さえてガス抜きをします。型入れ用(約30g)を10個、編み込み用(約40g)を8個、スケツパー(又は包丁)で切り分け、表面がなめらかになるように丸めます。



型入れタイプ



編み込みタイプ



6 成形

●型入れタイプ

①生地を1/4に小指を押し当て、ころがして、くびれをつけます。



②アルミカップ、または、無塩バターを薄く塗った型に入れ、軽く押さええます。



5 ベンチタイム

間隔をあけて並べ、生地が乾かないように固くしぼったぬれぶきんをかけて15〜20分休ませます。

●編み込みタイプ

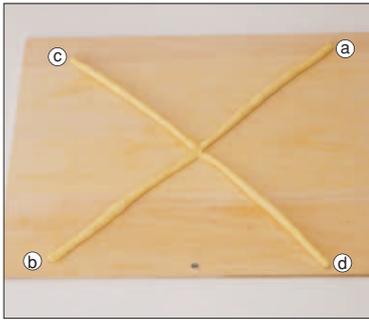
①4個の生地を10cm程度の棒状にします。



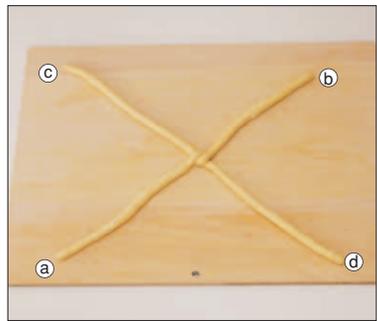
②さらに20cm程に伸ばします。



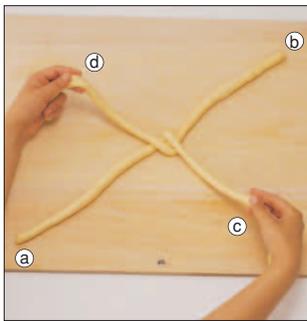
③40cm程まで伸ばし、4本で×印に置き中心を指で押さえます。



④左手でaを持ち、右手でbを持ちaとbの生地を入れかえます。



⑤右手でcを持ち、左手でdを持ちcとdの生地を入れかえます。



⑥これを繰り返し、編み込んで、四つ編みを作ります。



7 ホイロ(最終発酵)

オーブン用ペーパーを敷いたオーブン皿に生地を並べて約2倍の大きさになるまで30〜40分発酵させます。(31ページ参照)

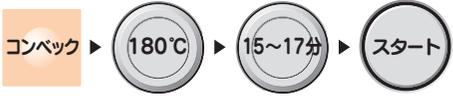
8 焼く

生地の表面につや出し用ドリユウル(溶き卵)を塗り、型入れタイプは約170°Cのコンベックで12〜14分、編み込みタイプはグラニュー糖・アーモンドスライスのをのせて14〜16分焼きます。

※本来は型入れタイプは塩味、編み込みタイプは甘味に仕上げるのですが、生地は統一しました。



# クロワッサン



**材料●12~14個分**

④ 強力粉	210g
④ 薄力粉	90g
ドライイースト*	10g
塩	5g
砂糖	20g
スキムミルク	10g
無塩バター	20g
折り込み用無塩バター	150g
<b>仕込み水</b>	
卵	M1/2個(25g)
水(又はぬるま湯)	180ml
<b>ドリュール</b>	
卵(溶き卵)	適宜
ぬり用無塩バター	適宜
*予備発酵不要のもの	

## 作り方

### 1 下準備

④を合わせてふるっておきます。ラップで折り込み用無塩バターをはさみ、10cm角に伸ばし、冷蔵庫で冷やしておきます。

### 生地作り

①ボールに粉・イースト・塩・砂糖・スキムミルクを入れ、混ぜ合わせます。  
※イーストと塩は離して入れましょう。

②卵と水を合わせて仕込み水を作り①に加えて、力強くこねます。

③生地がある程度まとまったら、無塩バター(20g)を加えてさらにこね上げます。生地がなめらかになったところでやめ、少しやわらかめにこね上げます。

### 2 フロアタイム

こね上がった生地は丸めて薄く無塩バターをぬったボールに入れ、ラップをかけるかビニール袋に入れます。生地が

### 3 生地の冷却

①フロアタイムを終えた生地をめん棒で厚さ1~1.5cm位に伸ばし、オープン皿にラップを敷きます。生地をのせ、ラップをかけて、冷蔵庫で30分冷やします。  
②冷やした生地を取り出し、25cm角の大きさに伸ばします。



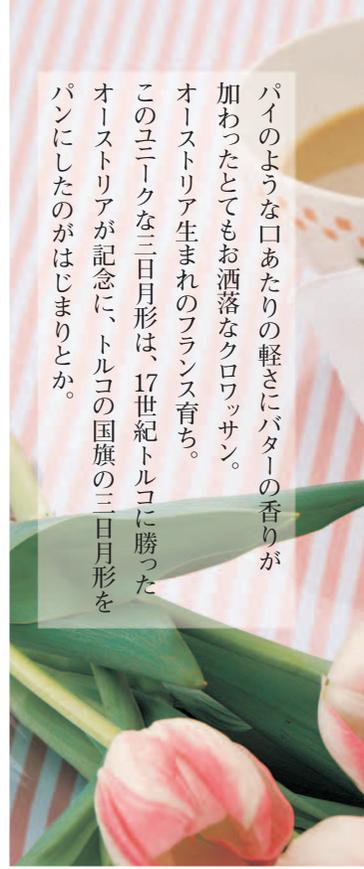
### 4 バターを折り込む

①10cm角に伸ばした折り込み用無塩バターをのせます。



②バターのみわり1cm程、ゆとりを持たせ、四方から包み込み、合わせ目は指でつまんで、しっかり押さええます。

パイのような口あたりの軽さにバターの香りが加わったとてもお洒落なクロワッサン。オーストリア生まれのフランス育ち。  
このユニークな三日月形は、17世紀トルコに勝ったオーストリアが記念に、トルコの国旗の三日月形をパンにしたのがはじまりとか。



③ 打ち粉をふりながら、めん棒で少しずつ押し、生地とバターを落ちつかせ上下にめん棒をころがしながら、破れないように厚さ5〜6mm位まで少しずつ伸ばしていきます。



④ 3つ折りにし、少しめん棒で押さえます。オーブン皿にラップを敷き、生地をのせ、ラップをかけて冷蔵庫で15〜20分冷やします。これを3回繰り返します。



## 5

※冷やした生地をふたたびめん棒で伸ばすときは、前に伸ばした方向から90度回転させて行ないます。

① 35cm角の大きさに伸ばします。  
② 縁を切り落とし、さらに横半分に切ります。



③ 底辺約8cm×高さ約16cmの三角形に切り、底辺に1.5cmの切り込みを入れます。



④ 前後に軽くひっぱり、切り込みを広げて手前から、ふわり巻き、巻き終わりを下にして両端を中央に曲げます。

## 6

ホイロ(最終発酵)

オーブン用ペーパーを敷いたオーブン皿に生地を並べて、30〜35℃で約2倍の大きさになるまで発酵させます。(6、31ページ参照)



## 7

焼く

生地の表面につや出し用のドリュール(溶き卵)を塗り、約180℃のコンベックで15〜17分焼きます。

ロマンとアドバイス

打ち粉は強力粉を使います。

# ハードロール

材料 ●クッパ・シャンピニオン各4個分

① 強力粉	210g
薄力粉	90g
ドライイースト*	6g
塩	5g
砂糖	6g
水(又はぬるま湯)	180ml
ショートニング	10g
無塩バター	適宜
サラダ油	適宜
※予備発酵不要のもの	

## 作り方

### 1 生地作り

①(A)を合わせてふるっておきます。  
①ボールに粉・イースト・塩・砂糖を入れ、混ぜ合わせておきます。  
※イーストと塩は離して入れましょう。

②バターロール①の要領で粉の中央にくぼみを作り、水を流し入れ、全体をすばやくかき混ぜ、力強くこねます。

③生地がまとまったら、ショートニングを加え、表面がなめらかで光沢のある生地になるまでこねます。(29〜30ペー  
ジ参照)

※こね上がりの生地温度は27〜29℃が理想です。

### 2 第1発酵

バターロール②の要領で生地を一次発酵させます。(30ペー  
ジ参照)

### 3 分割・丸め

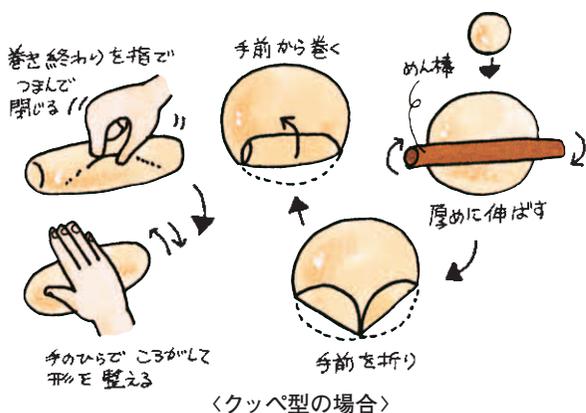
発酵の終わった生地をボールから取り出し、手で軽く押さえ、ガス抜きをし、クッパ(70〜80g)を4個、シャンピニオン(約40g)を4個、スケッパ(又は包丁)で切り分け、表面がなめらかなるように丸めます。

### 4 ベンチタイム

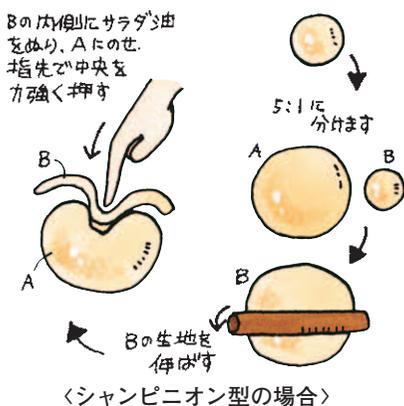
間隔をあけて並べ、生地が乾かないように固くしばったぬれぶきんをかけて、10〜15分休ませます。

### 5 成形

①70〜80gの生地をクッパ型にします。



②40gの生地をシャンピニオン型にします。



### 6 ホイロ(最終発酵)

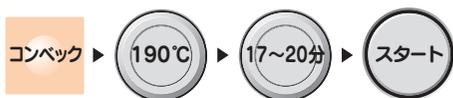
①キャンバス布を折り曲げ、うねを作り、あいだに成形を終えた生地をクッパは巻き終りを上にして、シャンピニオンは笠を下にして並べます。



### 9 焼く

①オーブン用ペーパーを敷いたオーブン皿に、クッパは巻き終わりを下にしてのせます。カミノリなどで生地表面に切れ目(クープ)を入れ、切り口に細く切ったバターをのせます。シャンピニオンは笠を上にして。約190℃のコンベックで17〜20分焼きます。

②①に固くしばったぬれぶきんをかけ、ビニール袋でおい、約2倍の大きさになるまで発酵させます。(30〜35分)  
※表面が乾燥しないように注意して暖かい場所(35℃前後)で発酵させます。



焼きあがりがいちばんおいしいこの堅焼きパンは  
生地作りも固めに仕込みます。  
たくさん焼いた次の日は、もう一度軽く焼き直して召しあがると  
よりおいしくいただけます。



フルーツケーキのように味わい深くどっしりとした感覚のパン。  
ドイツでは12月のクリスマスシーズンをむかえると早くから  
このパンを焼いて準備します。シュトーレンは  
イエス誕生の時、揺りかごになった<sup>まごかごおひつ</sup>椀桶を  
型取ったものといわれます。また、同じ  
ドイツでも地方によって独自のシュトーレンが  
あり、各々楽しませてくれます。12月に  
なったら早いうちにどんどん焼いて、  
日頃お世話になった方々へのプレゼントに  
すれば喜ばれることまちがいないでしょう。



## シュトーレン



**29°C**が理想です。  
※こね上がり生地温度は27°C  
④ 漬け込みフルーツ(52ページ参照)と刻んだくるみを加え、全体に均一に混ぜます。  
③ バターロール①の要領で全体をすばやくかき混ぜ、生地がなめらかな状態になるまで、力強くこねます。続けて無塩バターを混ぜ、さらにしっかりとこねます。(29~30ページ参照)  
② 粉の中央にくぼみを作り、溶きほぐした卵に水を加えて仕込み水を作り、流し入れま

### 1 生地作り

① ボールに強力粉・イースト・塩・砂糖・スキムミルクを入れ、混ぜ合わせておきます。  
※イーストと塩は離して入れましょう。

### 作り方

### 材料●2個分

強力粉(ふるう)	300g
ドライイースト*	12g
砂糖	5g
スクムミルク	40g
スキムミルク	14g
無塩バター	60g
仕込み水	
卵	M2個(100g)
水(又はぬるま湯)	90ml
漬け込みフルーツ	120g
くるみ	30g
無塩バター	適宜
粉砂糖	適宜
※予備発酵不要のもの	

### 2 第1発酵 (30ページ参照)

### 3 指穴・テスト (30ページ参照)

### 4 分割・丸め

発酵が終わった生地をボールから取り出し、手で軽く押さえて、2等分して表面がなめらかなるように丸めます。

### 5 ベンチタイム

間隔をあけて並べ、生地が乾かないように固くしぼったぬれぶぎんをかけて、15~20分休ませます。

### 6 成形

① 丸め直してめん棒で上下に伸ばします。



### ② 上下を折り込みます。



③ ふたつ折りにします。(レーズンは表面に出さないようにし、半円形にととのえます。)



### 7

ホイロ(最終発酵)  
オーブン用ペーパーを敷いたオーブン皿に生地をのせ、約2倍の大きさになるまで30~40分発酵させます。(31ページ参照)

### 8

焼く  
約170°C **コンパック**で20~22分焼きます。  
焼けたら網の上に取り出し、熱いうちに溶かした無塩バターを塗り、冷めたら粉砂糖をふります。

# DESSERT

お菓子



# いちごの ショートケーキ

## 材料●金属製丸型1個分

### スポンジ生地

	(15cmの場合)	(18cmの場合)	(21cmの場合)
薄力粉(ふるう)	60g	90g	120g
卵	M2個	M3個	M4個
砂糖	60g	90g	120g
牛乳	小さじ2	大さじ1	小さじ4
無塩バター	10g	15g	20g
バニラエッセンス	少々	少々	少々

### ホイップドクリーム

生クリーム	300ml
砂糖	30g
バニラエッセンス	少々
シロップ	
水	50ml
砂糖	50g
ラム酒	大さじ1

いちご ……適宜  
ぬり用無塩バター ……少々

## 作り方

### ●下準備

型に無塩バターをぬり、底と側面にオーブン用ペーパーを敷きます。卵は前もって冷蔵庫から出しておきます。

## 別立て法

卵は、卵白と卵黄に分けます。

卵黄はほぐし、砂糖の1/3量を加え、白っぽくもったりとするまで泡立て器で泡立てます。



## 3

卵白は泡立て器で器で角が立つまで泡立て、残りの砂糖を2/3回に分けて加え、さらに固いメレンゲを作ります。



## 4

③のメレンゲに②を加え、全体をすくい上げるように混ぜ合わせ、バニラエッセンスを加えます。

## 2

## 1



## 5

ふるった粉を加え、ボールを大きくまわしながら、ゴムベラで切るようにさつくりと手早く混ぜます。



## 6

最後に人肌程度に温めた牛乳と溶かした無塩バターを加え全体を混ぜます。



## 7

準備した型に流し込みます。



## 8

15cm位の高さから、生地の入った型を2〜3回落として、気泡をそろえます。オーブン皿にのせ、自動加熱 **お菓子のスポンジケーキ** を選択して焼きます。※型の大きさに合わせて仕上り調節を選択します。

直径15cm：弱め

直径18cm：標準

直径21cm：強め

※焼き上がったら、15cm位の高さから型ごと落ととして焼きちぢみを防ぎます。

## 9

焼いたスポンジは、型から取り出し、敷紙をはがして網の上におきます。乾いたふきんをかけて冷まします。

## 10

スポンジを横半分になり、それぞれシロップをハケで塗ります。※シロップは砂糖と水を火にかけて砂糖が溶けたら火からおろし冷ましてからラム酒を加えます。



## 11

生クリームに砂糖・バニラエッセンスを加えて冷水で冷やしながら泡立て、ホイップドクリームを作り、スポンジの下段を塗り、いちごのスライスをはさみます。

(手動加熱の目安)



12

⑨の上にホイップドクリームを少しのせます。



13

上段のスポンジを重ねて表面をきれいに塗ります。



14

残りのホイップドクリームで飾ります。



15

仕上げにいちごをのせます。



### 共立て法

1

泡立て器で全卵を溶きほぐし、砂糖を加え、混ぜ合わせます。



2

①を湯せんにかけて、人肌程度に生地を温めながら、もつたりとなるまで泡立っています。 ※「1」の字がかかる程度まで泡立っています。



3

ふるった粉を加えボールを大きくまわしながらゴムベラで切るようにさつくりと手早く混ぜます。



4

最後に、人肌程度に温めた牛乳と溶かしバターを加え全体を混ぜます。



5

準備した型に流し込みます。



6

別立て法⑧ | ⑮参照。



### スポンジ失敗例とその原因

Q ふくらみが悪く、かたい。  
A (別立て法の場合)

★卵白の泡立て方が足りない。  
★休みながら泡立てた。  
★泡立ててから放置した。

(共立て法の場合)

★卵の泡立て方が足りない。  
★湯せんで泡立てなかった。

Q きめがあらくパサつく。

A (別立て法の場合)

★卵白を泡立てすぎて分離してしまつた。  
(共立て法の場合)

★卵の泡立てすぎ。

★湯せんの温度が高すぎた。

Q オーブンから出すと上部の皮がはなれる。  
A ★上がべたつくようなら、焼き時間が足りない。

★卵の量が多い。

★薄力粉の混ぜ方が足りない。

Q 焼いている途中でちぢんだ。  
A ★焼いている途中でオーブンの扉を開けた。

Q 焼きむらがある。  
A ★生地を型に入れた後、表面を平らにしなかつた。



## ■ ガトー・オ・ショコラ ■

材料●直径18cmの金属製丸型1個分

ココアスポンジ生地		ショコラクリーム	
卵	.....M3個	生クリーム	.....200ml
砂糖	.....90g	スイートチョコレート	.....80g
④ 薄力粉	.....90g	ブランデー	.....小さじ1
純ココア	.....大さじ3	削りチョコ	.....適宜
牛乳	.....大さじ1	ホワイトチョコレート	.....適宜
無塩バター	.....15g	ぬり用無塩バター	.....少々
シロップ			
水	.....30ml		
砂糖	.....30g		
ブランデー	.....30ml		

### 作り方

**1** ④を合わせてふるっておきます。型に無塩バターをぬり、底と側面にオーブン用ペーパーを敷きます。別立て法(4ページ参照)でスポンジ生地を作ります。

**2** 型に①を流し、15cm位の高さから生地が入った型を2〜3回落として気泡をそろえます。オーブン皿にのせ、自動加熱お菓子の「スポンジケーキ」を選択して焼きます。  
※焼き上がったら、15cm位の

高さから型ごと落とすとして焼きちぢみを防ぎます。

**3** 型から取り出し、敷紙をはがして網の上におきます。乾いたふきんをかけて冷まします。

**4** ショコラクリームを作ります。生クリームを人肌程度に温め、刻んだスイートチョコレートを入れて溶かし、ブランデーを加えます。冷水で冷やしながらかき混ぜて器で泡立てます。

**5** シロップを作ります。砂糖と水を火にかけて砂糖が溶けたら火からおろしブランデーを加えます。

**6** 焼き上げたスポンジの端を四方切り落とし、横半分に切り、⑤のシロップをハケで塗ってしみます。

**7** ④のショコラクリームの1/3量を間にはさみ、残りを側面に塗って冷蔵庫でしばらく冷やします。

**8** 削りチョコ・ホワイトチョコレートを飾ります。

### ポイントアドバイス

●④の生クリームは、沸騰させないようにしましょう。

●ショコラクリームが固まり過ぎた場合は湯せんにつけ、少しやわらかくします。

●純ココアは、茶こしでふるってから薄力粉と合わせてふるいます。

(手動加熱の目安)



# シフォンケーキ



材料●16cmのアルミ製シフォンケーキ型1個分

卵黄	.....	M3個分
砂糖	.....	30g
塩	.....	少々
牛乳	.....	60ml
バニラエッセンス	.....	少々
サラダ油	.....	50ml
薄力粉(ふるう)	.....	85g
卵白	.....	M4個分
砂糖	.....	60g

## 作り方

**1** 卵黄・砂糖(30g)、塩をボールに入れ、白っぽくなるまで泡立てます。

**2** 牛乳・バニラエッセンスを加え、サラダ油を少しずつ入れながら手早く混ぜます。



**3** ふるった薄力粉を加え、さっくり混ぜ合わせます。

**4** 卵白を角が立つまで泡立てて砂糖(60g)を2〜3回に分けて加え、さらに泡立てて、しっかりとしたメレンゲを作ります。

**3** に**4**のメレンゲを3回に分けて加え、手早く切るように混ぜ合わせます。

**5** の生地を型に流し、親指で型の中央を押さえ、両手で型を少し持ち上げ、底を台にトントンと軽く打ちつけて空気を抜きます。オーブン皿にのせ、**お菓子のスポンジケーキ**を選択して焼きます。

**7** 焼き上がったケーキは、逆さにして型のまま冷まし、冷めたらナイフをまわりに入れて型からはずします。



冷ます

まわりにナイフを入れる



上部にナイフを入れる

## 応用

★抹茶のシフォンケーキ  
薄力粉80gと抹茶大さじ1½を合わせてふるい、シフォンケーキと同様に焼きます。





## ■ レアチーズケーキ ■

材料●直径18cmの金属製丸型1個分

スポンジ生地	{粉ゼラチン.....6g
卵.....M2個	{水.....大さじ2
砂糖.....60g	牛乳.....50ml
薄力粉(ふるう).....55g	生クリーム.....100ml
無塩バター.....10g	<b>ホイップドクリーム</b>
<b>チーズクリーム</b>	生クリーム.....100ml
クリームチーズ.....200g	砂糖.....大さじ1
砂糖.....60g	ラム酒.....小さじ1
プレーンヨーグルト.....50g	
レモン汁.....1/2個分	

### 作り方

**1** 別立て法(44ページ参照)でスポンジ生地を作り、約170°Cのコンベックで15~17分焼きま

### 2

す。  
①粉ゼラチンは、水大さじ2にふり入れて、もどしておきます。  
②クリームチーズをクリーム状に練り、砂糖・プレーンヨーグルト・レモン汁を加えて、さらに混ぜます。  
③もどしておいた①を温めた

④底が抜けない型の場合は熱い湯の中に、型ごと5~6秒入れて、裏向きにふせて型から抜きます。  
⑤②に③を加えて冷やし、生クリームと同じくらいのもろみが出たら、④を加えます。  
⑥生クリームは、七分立てにします。

### ヒント&アドバイス

④底が抜けない型の場合は熱い湯の中に、型ごと5~6秒入れて、裏向きにふせて型から抜きます。  
⑤②に③を加えて冷やし、生クリームと同じくらいのもろみが出たら、④を加えます。  
⑥生クリームは、七分立てにします。

### 3

①のスポンジ台を型に入れ、②のクリームを流し入れ、冷蔵庫で冷やし固めます。(底が抜けない型の場合はクリームを入れてから①のスポンジを型に入れます。)

### 4

生クリームに砂糖・ラム酒を加えて泡立て、ホイップドクリームを作り、飾ります。  
※ブルーベリージャムをソースにしてもよいでしょう。

〈型から取り出す時〉

●底が抜けない型の場合は熱い湯の中に、型ごと5~6秒入れて、裏向きにふせて型から抜きます。

# シャルロット・ オ・フリーズ

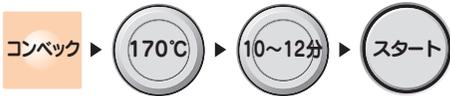
## 1 作り方

別立て法(44ページ参照)でスポンジ生地を作り、直径5mmの丸口金をつけた絞り袋に入れ、オーブン用ペーパーを敷いたオーブン皿にそれぞれ絞り出します。土台は直径18cm弱の円形に絞り、残りは5cm位で縦に並べて絞り、側面を作ります。上から粉砂糖をふります。

約170℃の**コンベック**で10〜12分焼き、冷ましておきます。

## 材料●直径18cmの金属製丸型1個分

スポンジ生地	レモン汁	.....大さじ2
卵	粉ゼラチン	.....10g
砂糖	水	.....大さじ4
薄力粉	生クリーム	.....100ml
粉砂糖	プレーンヨーグルト	.....1カップ
シロップ(P.44参照)	飾り用	
水	いちご	.....20粒位
砂糖	ホイップドクリーム	
ラム酒	生クリーム	.....100ml
いちごのパパロア	砂糖	.....大さじ1
いちご		
砂糖	いちごジャム	.....適宜
	水	.....少々



## 4

固まったら型からはずして、いちごとホイップドクリームで飾り、いちごジャムと水を入れて一煮立ちさせたものを塗ります。

## 3

型に①を敷き詰め、ハケでシロップを塗り、②を流し入れ冷蔵庫で冷やし固めます。

## 2

① いちごのパパロアを作ります。① 粉ゼラチンは、水大さじ4にふり入れてもどしておきます。

② いちごを裏ごし、砂糖・レモン汁を混ぜ、弱火にかけ溶かします。火からおろし、①を加えて溶かします。  
③ ②に七分立てした生クリームとヨーグルトを加えて、少しとろみが出るまで冷やします。



# ■ ロールケーキ ■

## 材料●オープン皿1枚分

スポンジ生地		(ココア生地) 一応用一	
卵	M6個	卵	M6個
砂糖	150g	砂糖	150g
薄力粉(ふるう)	150g	薄力粉	130g
サラダ油	大さじ1・1/2	ココア	20g
バニラエッセンス	少々	サラダ油	大さじ1・1/2
ホイップドクリーム		バニラエッセンス	少々
生クリーム	120ml		
砂糖	18g		
バニラエッセンス	少々		

### 作り方

- 卵は室温にもどしておきます。
- オープン皿に四隅に切り込みを入れたオープン用ペーパーを敷きます。

3

卵は卵白と卵黄に分け、ボールに卵白だけを入れて、角が立つまで泡立て器で泡立てます。砂糖を2〜3回に分けて加え、さらに泡立てて光沢のある固いメレンゲを作ります。



4

③に卵黄を1個ずつ加え混ぜます。



5

ふるった薄力粉を加え、ゴムベラで切るようにさっくりと手早く混ぜます。



6

⑤にサラダ油とバニラエッセンスを加えて混ぜます。

7

②のオープン皿に⑥を流し、約180℃のコンベックで12〜15分焼きます。

8

焼き上がったらスポンジ生地をオープン用ペーパーにつけたまま網にのせ、乾いたふきんをかけて冷めます。

9

ホイップドクリームを作ります。(44ページ参照)

スポンジ生地を裏返してオープン用ペーパーをはがし、再度裏返してオープン用ペーパーにのせ、表面に包丁で薄く横に線を入れます。巻き始めは少し切り落とし、巻きやすくします。

※巻き終わりになる方の生地の端を1cmぐらい斜めに切り落とすと巻き終わりの段差がなくなりきれいに落ち着きます。

10

⑨のスポンジ生地にホイップドクリームを塗り、巻きます。巻き終わったらオープン用ペーパーで包み、さらにラップで包んで、巻き終わりを下にして冷蔵庫で約30分おき、なじませます。

※ホイップドクリームにはココアを加えても良いでしょう。



### 応用

★ココアロールケーキ  
①を合わせてふるい、ロールケーキと同様にして焼きます。

※二段で行う場合は、多少時間を多めに設定して下さい。





## マドレーヌ

材料●直径9cmの金属製マドレーヌ型12個分

卵	.....	M4個
砂糖	.....	180g
レモンエッセンス	.....	少々
薄力粉(ふるう)	.....	200g
無塩バター	.....	160g

### 作り方

**1** 卵は室温にもどしておきます。マドレーヌ型に敷紙を敷いておきます。

**2** 卵は卵白と卵黄に分け、卵白は角が立つまで泡立てます。

**3** **2**に砂糖を2〜3回に分けて加え、さらによく泡立てて固いメレンゲを作ります。

**4** 卵黄を1個ずつ加えながら混ぜ合わせ、レモンエッセンスを加えます。

**5** ふるった薄力粉を加え、ゴムベラで切るようにさっくりと混ぜ合わせ、最後に溶かした無塩バターを加えます。

**6** マドレーヌ型に**5**の生地を流し入れ、約**170℃**の**コンベック**で**21〜23分**焼きます。



# フルーツ ケーキ

材料●金属製パウンド型(20×8×6cm)1個分

無塩バター	75g
砂糖	80g
卵	M2個
バニラエッセンス	少々
カラメル(P.68参照)	大さじ1
漬け込みフルーツ	180g
くるみ	40g
ブランデー	大さじ2
薄力粉	90g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
飾り用くるみ	6粒
ぬり用無塩バター	適宜

## 作り方

1

卵と無塩バターは室温にもどし、薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておきます。型に薄く無塩バターをぬり、オーブン用ペーパーを敷きます。無塩バターをクリーム状に練ります。



2

くるみは細かく刻み、ブランデーに漬けておきます。砂糖を2〜3回に分けて加え、白っぽくなるまで泡立て器で十分に空気を含ませるように混ぜます。



4

溶きほぐした卵を2〜3回に分けながら加え、よく混ぜ合わせ、バニラエッセンス・カラメル(68ページ参照)を加えます。



5

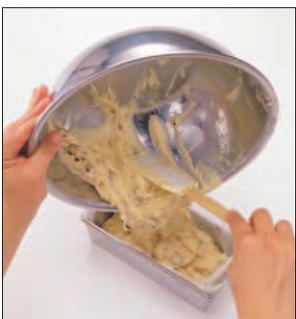
ふるった粉を③に加え、手早くさっくりと切るように混ぜ合わせます。



6

漬け込みフルーツと④のくるみを加えます。

型に⑥の生地を入れ、表面をならして中央はくぼませ、くるみを飾ります。オーブン皿のせ、約170℃のコンベックで55〜60分焼きます。



8

焼き上がったら型からはずして冷まします。

2

①のフルーツ類にブランデー・ラム酒・香辛料をふりかけ漬けておきます。途中2〜3回底の方からかき混ぜておきます。

漬け込みの期間は長い程、風味を増しますが、早く使用したい場合は洋酒を多く入れ、5日以上は漬けて込んで下さい。

## 作り方

1

レーズンは湯でもどしてざく切りにし、オレンジピール・ドレンチェリーは粗みじんになります。

材料●漬け込みフルーツの材料

レーズン	100g
オレンジピール	30g
ドレンチェリー	20g
ブランデー	10g
ラム酒	20g
ナツメグ	少々
オールスパイス	少々



コンベック ▶ 170℃ ▶ 55~60分 ▶ スタート

日持ちが良く、バターをふんだんに使ったどしりと重いケーキです。乾燥を防いで、2、3日おいた方がしっとりとし生地がおちつき一層風味を増すでしょう。





## チョコバナナ ケーキ



- 8** 焼き上がったなら型からはずして冷まします。
- 7** 型に**6**の生地を入れ、表面をならし、中央はくぼませます。オーブン皿にのせ、約170°Cのコンパックで45〜50分焼きます。
- 6** 板チョコは湯せんにかけて溶かし(ココアの場合は大きじ2の湯で溶く)、**5**に加え軽く混ぜ合わせます。
- 5** ふるつた粉を**4**に加え、手早くさつくりと切るように混ぜ合わせます。
- 4** バナナをフォークでつぶし、**3**に加えま。
- 3** 溶きほぐした卵を2〜3回に分けながら加え、よく混ぜ合わせます。
- 1 2** フルーツケーキ**1****3**と同様にして生地を作ります。(52ページ参照)

### 作り方

材料●金属製パウンド型(20×8×6cm)1個分

無塩バター	75g
砂糖	80g
卵	M2個
薄力粉	90g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
バナナ	1本
板チョコ	50g
又は (ココア	大きじ2)
湯	大きじ2)
ぬり用無塩バター	適宜

# 紅茶の バターケーキ

コンベック ▶

170℃

45~50分

スタート

**5**

焼き上がったら型からはずして冷まし、粉砂糖をかけます。

**4**

薄くバターをぬり粉引きした型に**3**を流し入れオーブン皿の上のせ約170℃の**コンベック**で45~50分焼きます。

**3**

卵を1個ずつ加え、**1**とふるった粉を加え、さつくりと混ぜます。

**2**

バターをクリーム状に練り、砂糖を2~3回に分けて加え白っぽくなるまでよく混ぜます。

**1**

紅茶の葉は、牛乳・ブレンダーにしばらくつけておきます。

作り方

材料●18cmクグロフ型1個分

紅茶の葉	大さじ2
牛乳	大さじ2
ブレンダー	大さじ2
無塩バター(または無塩マーガリン)	150g
砂糖	120g
卵	M3個
薄力粉	150g
ベーキングパウダー	小さじ1
粉砂糖	適宜
ぬり用バター	少々
薄力粉	少々



# アマンド ケーキ

材料●直径7cmのアルミケース16個分

無塩バター ..... 160g  
 砂糖 ..... 180g  
 卵 ..... M4個  
 バニラエッセンス ..... 少々  
 ラム酒(又はブランデー) ... 大さじ2  
 薄力粉 ..... 70g  
 アーモンドプードル(粉末) ... 130g  
 アーモンド ..... 16粒

## 作り方

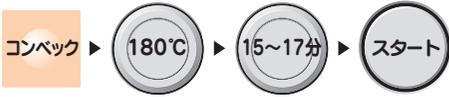
**1** 卵と無塩バターは室温にもどし、薄力粉とアーモンドプードルを合わせてふるっておきます。

**2** 無塩バターをクリーム状に練り砂糖を2〜3回に分けて加え、さらに白っぽくなるまで泡立て器でしっかりと混ぜます。

**3** 溶き卵を少しずつ加えてよく混ぜます。(分離しそうなになったら**1**の粉をひとつまみ加えます。)

**4** バニラエッセンス・ラム酒を加えて香りをつけ、**1**の粉を入れてゴムベラで切るようにさつくりと混ぜ合わせます。

**5** アルミケースに8分目まで生地を流し入れ、アーモンドを1粒ずつのせ、約**180℃**の**コンベック**で**15〜17分**焼きます。



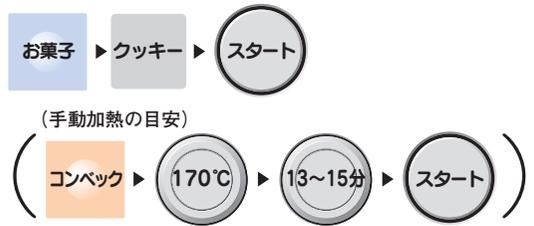


# 絞り出しクッキー

- 2** ボールに無塩バターを入れ、クリーム状に練ります。
- 1** 卵と無塩バターは室温にもどしておきます。薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておきます。

**材料** ●60~80個 (オープン皿2枚分)

無塩バター	150g
砂糖	90g
卵	M1個
バニラエッセンス	少々
薄力粉	200g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
レーズン	適宜
ドレンチェリー	適宜



**5** ①の粉を一度に加え、ゴムベラで切るようにさっくり混ぜます。



**4** 卵を割りほぐして入れ、バニラエッセンスを加え、さらに泡立て器で全体をよく混ぜます。



**3** 砂糖を2/3回に分けて加え、泡立て器で白っぽくなるまでよく混ぜます。

- 市販のオープン用ペーパーを敷くと、焼き上がったクッキーがうまくとれます。
- 薄力粉を加えてから混ぜすぎると、かたいクッキーになります。こねすぎた場合は、冷蔵庫で十分冷やしてから焼くと良いでしょう。
- バターと砂糖をすり混ぜるときは、空気を十分に含ませるように混ぜます。そうすると、サクサクした歯ごたえのおいしいクッキーができます。
- ☆クッキーを上手に作るコツ

**7** 上にレーズンやドレンチェリーをのせます。自動加熱お菓子のクッキーを選択して焼きます。



**6** 星型の口金を付けた絞り出し袋に⑤の生地を入れ、オープン用ペーパーを敷いたオープン皿に直径約3cmの大きさに絞り出します。

# アイスボックス クッキー

材料●60～80個（オープン皿2枚分）

## バニラ生地

無塩バター ..... 120g  
食塩 ..... 2g  
砂糖 ..... 60g  
卵 ..... M1/2個  
バニラエッセンス ..... 少々  
薄力粉 ..... 200g  
ベーキングパウダー ..... 小さじ1/3  
グラニュー糖 ..... 適宜

## ココア生地

無塩バター ..... 120g  
食塩 ..... 2g  
砂糖 ..... 60g  
卵 ..... M1/2個  
薄力粉 ..... 180g  
ベーキングパウダー ..... 小さじ1/3  
ココア ..... 20g  
牛乳 ..... 大さじ1



## 作り方

**1** 卵と無塩バターは室温にもどしておきます。薄力粉・ベーキングパウダーは合わせてふるっておきます。（ココア生地の場合は薄力粉・ベーキングパウダー・ココアを合わせてふるっておきます。）

**2** ボールに無塩バターと食塩を入れ、クリーム状に練ります。



**3** 砂糖を2〜3回に分けて加え、泡立て器で白っぽくなるまでよく混ぜます。

**4** 卵を割りほぐして入れ、バニラエッセンスを加え、さらに泡立て器で全体をよく混ぜます。（ココア生地の場合はここで牛乳を加えます）

**5** ①の粉を入れ、ゴムベラで切るようにさっくりと混ぜます。

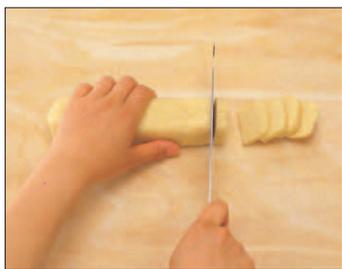
**6** バニラ生地・ココア生地を各々ラップに包んで冷蔵庫で30分程休ませます。

**7** 少し固くなって扱いやすくなったら3cm角の棒状にします。

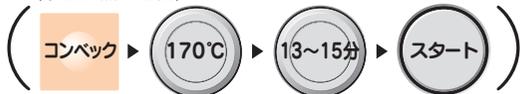
**8** 各々をラップに包んで冷蔵庫または冷凍庫へ入れて冷やします。



**9** オープン用ペーパーを敷いたオープン皿に⑧を4〜5mmの厚さに切つて並べます。切り口にグラニュー糖をまぶします。自動加熱お菓子のクッキーを選択して焼きます。



（手動加熱の目安）



## ひとことアドバイス

●アイスボックスクッキーの生地は、冷蔵庫で一週間、冷凍庫では一ヶ月程もちます。

●薄力粉だけでも、おいしくいただけますが、粉の20〜30%を粉末アイモンドに置き換えますとしっかりととしてコクがでます。

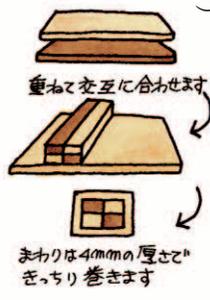
### ＜参考＞

●バニラ生地とココア生地を組み合わせて、マープル・うず巻き・市松模様を作ってみましょう。

●マープル  
バニラ生地・ココア生地を混ぜマープル状にし直径3cmの棒状にします。

●うず巻き  
バニラ生地とココア生地を薄く伸ばし、ハケで卵白を塗り重ねて巻きます。

●市松模様  
バニラ生地とココア生地を半分に分けて切り、組み合わせ、さらに半分に切り交互に合わせます。（合わせ目にハケで卵白を塗ると離れにくくなります。）





# フロランティー アーモンド

## 材料●28cm1枚分

<b>ビスケット生地</b>	
無塩バター	100g
砂糖	70g
卵	M1個
薄力粉(ふるう)	200g
バニラエッセンス	少々
<b>トッピング</b>	
砂糖	60g
生クリーム	50mℓ
無塩バター	50g
アーモンドスライス	150g

### 作り方

**1** ビスケット生地を作ります。卵と無塩バターは室温にもどしておきます。

**2** 無塩バターをクリーム状に練り、砂糖を2〜3回に分けて加え、泡立て器で白っぽくなるまでよく混ぜます。

**3** 卵を割りほぐして入れ、バニラエッセンスを加え、ふるった薄力粉を入れ、切るようにさつくりと混ぜ合わせます。

**4** ラップに包み、30分程冷蔵庫で休ませます。

**5** アーモンドスライスは約170℃の**コンベック**で10〜12分焼き、ローストします。

**6** 冷蔵庫で休ませた生地をめん棒で直径約28cmの丸形に均一に伸ばし、オープン用

ペーパーを敷いたオープン皿にのせ、約180℃の**コンベック**で15〜17分焼きます。  
※ラップにはさんで伸ばすと簡単に出来ます。

**7** トッピングを作ります。砂糖・生クリーム・無塩バターを鍋に合わせ弱火にかけ、こがさないように煮つめます。ローストしたアーモンドスライスを加えます。

**8** **5**のビスケットの生地の上**6**を広げ、再び約180℃の**コンベック**で12〜15分焼きま

す。

**9** 焼き上がったら、温かいうち

(作り方**5**)



(作り方**6**)



(作り方**8**)





# ココナッツ マカロン

材料●約50個分(オーブン皿2枚分)

卵白	.....M3個分
グラニュー糖	.....120g
ココナッツ	.....140g
ラム酒	.....少々

## 作り方

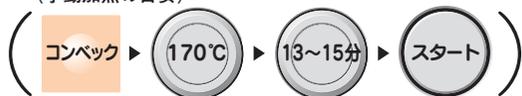
**1** ボールに卵白をほぐし、グラニュー糖を一度に加え、泡立てないように泡立て器で混ぜ合わせます。その中へ、細かく刻んだココナッツとラム酒を加えます。

**2** オーブン皿にオーブン用ペーパーを敷き、スプーンで直径2〜3cm、厚さ7〜8mmに形をととのえながら間隔をあけて並べます。

**3** 約150°Cの**コンベック**で25〜30分焼きます。その後庫内で約10分乾燥させます。



(手動加熱の目安)



# ロック クッキー

材料●60~80個(オーブン皿2枚分)

無塩バター	.....110g
砂糖	.....100g
卵	.....M1個
バニラエッセンス	.....少々
板チョコ	.....100g
くるみ	.....50g
薄力粉	.....200g
ベーキングパウダー	.....小さじ1/3

## 作り方

**1** 卵と無塩バターは室温にもどしておきます。薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておきます。

**2** チョコレットとくるみは粗く刻んでおきます。

**3** 無塩バターをクリーム状に練り砂糖を2〜3回に分けて加え、泡立て器で白っぽくなるまでよく混ぜます。

**4** 卵を割りほぐして入れ、バニラエッセンスを加え、さらに泡立て器で全体をよく混ぜます。

**5** **1**の粉を入れ、ゴムベラで切るようにさっくりと混ぜます。続いて**2**を入れ、軽く混ぜます。オーブン皿にオーブン用ペーパーを敷き、スプーンで形をととのえながら並べます。自動加熱**お菓子**の**クッキー**を選択して焼きます。

# アップルパイ

材料●21cmパイ皿1枚分

## パイ生地

薄力粉(ふるう).....100g  
 強力粉(ふるう).....100g  
 食塩.....小さじ1  
 無塩バター.....150g  
 冷水.....80ml

## りんごの甘煮

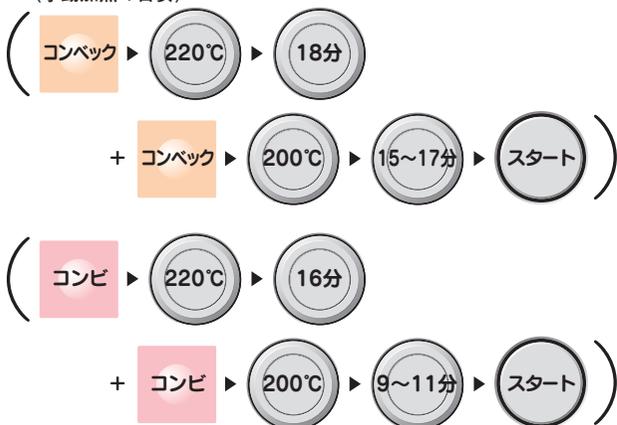
りんご(国光又は紅玉).....3個  
 砂糖.....90g  
 レモン汁.....1/2個  
 シナモン.....少々  
 ケーキクラム(作り方⑧).....50g

## ドリュール

卵(溶き卵).....適宜  
 アンズジャム.....適宜  
 水.....少々

お菓子 ▶ パイ ▶ スタート

(手動加熱の目安)



## 作り方

**1** ボールに薄力粉・強力粉・食塩を混ぜます。

**2** **1**にバターを加え、スケッパーで5mm角に切りながら粉とあわせませます。



**3** 冷水を加えて、軽く混ぜ、生地をひとまとめにしてラップに包み、冷蔵庫で30分程休ませます。



**4** **3**の生地を3~4mmの厚さに伸ばし、3つ折りにして、ふたたび冷蔵庫で30分程休ませます。



**5** 休ませた生地を取り出し、90度回転させ、**4**の作業を2回繰り返します。



**6** **5**の生地を3~4mmの厚さに伸ばします。型に敷き込み、型からはみ出した生地は切り落とします。



**7** 全体にフォークで穴をあけます。





8

ケーキクラムを全体に広げ、水気をきつたりんごの甘煮をのせます。  
※ケーキクラムはスポンジケーキなどをミキサーにかけたり、おろし金でおろしたものです。

9



パイ皿の周りにドリユウル（溶き卵）をハケでぬります。残りの生地で1.5cm幅の帯状の生地を作ります。格子状のせ、周りにものせます。生地にドリユウル（溶き卵）をぬり、オーブン皿にのせます。自動加熱「お菓子」の「パイ」を選択して焼きます。  
※コンビの場合はターネットブルを使用します。



10

焼き上がったら、熱いうちにアンスジャムと水を入れて一煮立ちさせたものをぬります。



### りんごの甘煮の 作り方

1 りんごは皮をむき6等分し、芯を除き、さらにいちよう切りにします。

2 鍋に①のりんごと砂糖・レモン汁を入れ火にかけます。

3 りんごがすき通ってきたら、火を加減して汁気がなくなるまで煮ます。好みによりシナモンを加え、冷まします。



# ハロウィーンの パンプキンパイ

## 材料●21cmパイ皿1枚分

パイ生地…アップルパイの同量(P.60参照)  
かぼちゃのクリーム

かぼちゃ	500g
砂糖	60g
無塩バター	30g
生クリーム	大さじ2
卵黄	M1個分

ドリュウル

卵(溶き卵)	適宜
アンズジャム	適宜
水	少々

## 作り方

### 1

かぼちゃのクリームを作ります。  
①かぼちゃは適当な大きさに切ります。耐熱容器に入れ、ラップをして「根菜」で約8分加熱又は下ゆでします。皮をむいて熱いうちに裏ごして、30gのペーストにします。

②鍋に①を入れ、砂糖・バター・生クリーム・卵黄を加えてよく混ぜ、火にかけて、砂糖・バターを溶かします。

### 2

パイ生地を作ります。アップルパイ①〜⑦の作り方と同様にパイ生地を作ります。(60ページ参照)

### 3

パイ生地の上に①のかぼちゃのクリームをのせます。

### 4

パイ皿の周りにドリュウル(溶き卵)をハケでぬります。残りの生地で顔を作り、③の上に



### 5

焼き上がりの熱いうちに、アンズジャムと水を一煮立ちさせたものをぬります。  
※コンビの場合はターンテーブルを使用します。  
のせ、周りに帯状の生地をのせます。生地にドリュウル(溶き卵)をぬります。オーブン皿にのせ、自動加熱「お菓子」の「パイ」を選択して焼きます。

(作り方①かぼちゃ)



(手動加熱の目安)



(作り方④)



(手動加熱の目安)



# 甘くないケーキ きのこキッシュ

材料●21cm耐熱容器1個分

パイ生地…アップルパイの半量(P.60参照)  
ソース

ナチュラルチーズ(粉チーズ) …	50g
薄力粉(ふるう) …	30g
卵 …	M1個
牛乳 …	100ml
生クリーム …	100ml
塩・こしょう …	各少々
生しいたけ …	2枚
しめじ …	150g
えのき …	80g
パセリ …	少々

## 作り方

1

ソースを作ります。  
①ボールにナチュラルチーズと薄力粉を入れます。  
②①に溶きほぐした卵・牛乳・生クリームを加え、塩・こしょうしてよく混ぜ合わせます。

2

生しいたけは石づきを取って細切りにし、しめじとえのきは石づきを取って、適当な大きさにほぐします。

3

パイ生地を作ります。アップルパイ①〜⑥の作り方と同様にパイ生地を作ります。(60ページ参照)  
耐熱容器にパイ生地を敷き込み、全体にフォークで穴をあけます。

4

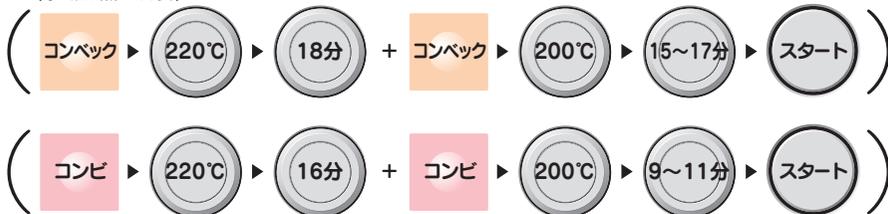
③の中に②を散らし、①のソースを注ぎ入れ、オーブン皿にのせ、自動加熱 **お菓子** のパイを選択して焼きます。  
※コンビの場合はターンテーブルを使用します。

5

焼き上がったら刻みパセリをかけます。

お菓子 ▶ パイ ▶ スタート

(手動加熱の目安)



# ■ピザ■

材料●約28cmのものの2枚分

## ピザ生地

① 強力粉	90g
② 薄力粉	210g
ドライイースト※	6g
塩	5g
砂糖	6g
こしょう	少々
オリーブ油(又はサラダ油)	大さじ1
仕込み水	
水(又はぬるま湯)	180ml
オリーブ油(又はサラダ油)	適宜
ピザソース(市販のもの)	適宜
ピザ用チーズ	適宜
パセリ	少々

※予備発酵不要のもの

## 作り方

### 1

#### 生地作り

① ①を合わせてふるっておきます。ボールに粉・イースト・塩・砂糖・こしょうを入れ、混ぜ合わせます。

※イーストと塩は離して入れましょう。

② 粉の中央にくぼみを作り、水を加えてよくこね、さらにオリーブ油も加えてよくこねます。

③ バターロール①の要領で、②の生地の表面がなめらかで光沢のある生地になるまでこねます。(29〜30ページ参照)

### 2

#### 第1発酵

30ページ②参照

### 3

#### 指穴テスト

30ページ③参照

### 4

#### 分割

生地をボールから取り出し、スケッパー(又は包丁)で2等分して丸めます。

### 5

#### ベンチタイム

生地が乾かないように固くしぼったぬれぶぎんをかけて、15〜20分休ませます。

### 6

#### 成形

① めん棒で直径28cmの円形に均一に伸ばし、オープン用ペーパーを敷いたオープン皿にのせます。

② 生地にフォークで穴をあけ、オリーブ油をぬります。トマトソースをぬり、お好みで具をのせ、チーズを散らします。※サラミは焦げやすいので、上にチーズをかぶせるとよいでしょう。

### 7

#### 焼く

自動加熱お菓子のピザを選択して焼きます。チーズがとけて、皮が薄く色づくまで焼きます。焼き上がったら刻みパセリをふりかけます。

## ひとことアドバイス

ピザ生地の保存は、生地を伸ばし穴をあけ、約170℃のコンベックで7〜8分白焼きにして冷凍しましょう。



日本人にすっかり定着したこの料理。  
 ピザ台の香ばしさにチーズのとろみと香りが  
 溶けあいたまらなくいい。  
 本場イタリアではオードブルや  
 スナックとして親しまれています。



(手動加熱の目安)





## チーズタルト

材料●21cmタルト型1個分

### タルト生地

無塩バター	120g	牛乳	60ml
砂糖	50g	砂糖	60g
卵	M1個	塩	少々
バニラエッセンス	少々	薄力粉	15g
薄力粉(ふるう)	200g	卵	M1個

### チーズクリーム

クリームチーズ	150g	レモン	1/2個
生クリーム	120ml	アンズジャム	適宜
		ラム酒	適宜

### 1 作り方

- ① タルト生地を作ります。室温にもどした無塩バターをクリーム状に練ります。
- ② 砂糖を加え、白っぽくなるまで泡立て器でよく混ぜます。
- ③ 溶き卵を加え、バニラエッセンスで香りをつけます。
- ④ ふるった薄力粉を加え、ゴムベラで切るようにさっくり混ぜます。
- ⑤ ラップに包み冷蔵庫で30分程休ませます。

### 2

① クリームチーズは、泡立て器で練ってやわらかくします。  
② 生クリーム・牛乳を少しずつ加えてなめらかにするのはばしませず。

### 3

① 別のボールに砂糖・塩・薄力粉を合わせ、溶き卵を加えて混ぜます。  
④ ③に②を加えて混ぜ合わせ、レモン汁と皮のすりおろしを加えます。

### 4

③の全体にフォークで穴をあけ、②を流し込み、オープン皿の上のせ約180℃コンベックで45〜50分焼き、冷めたら型からはずしておきます。

### 5

焼き上がったらラム酒で溶いたアンズジャムをぬります。





## バナナタルト

材料●21cmタルト型1個分

<b>タルト生地</b>	
無塩バター	120g
砂糖	50g
卵	M1個
バニラエッセンス	少々
薄力粉(ふるう)	200g
<b>カスタードクリーム</b>	
シュークリームと同量(P.70参照)	
バナナ	3本
レモン汁	少々
無塩バター	適宜
ラム酒	50ml
砂糖	60g

### 作り方

- 1** タルト生地を作ります。  
①室温にもどした無塩バターをクリーム状に練ります。  
②砂糖を加え、白っぽくなるまで泡立て器でよく混ぜます。  
③溶き卵を加え、バニラエッセンスで香りをつけます。  
④ふるった薄力粉を加え、ゴムベラで切るようにさっくり混ぜます。  
⑤ラップに包み冷蔵庫で30分程休ませます。
- 2** をめん棒で3〜4mm厚さに伸ばしてタルト型に敷き、型からはみ出した生地は、切り落とします。

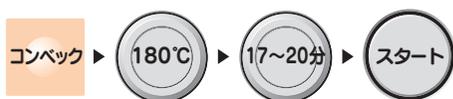
**3** ②の全体にフォークで穴をあけ、約180℃のコンベックで17〜20分焼き、冷めたら型からはずしておきます。

**4** カスタードクリームを作ります。(70〜71ページ参照)

**5** バナナは皮をむいて厚さ5mm程の輪切りにし、レモン汁をふりかけます。

**6** フライパンに無塩バターを溶かし、⑤のバナナを軽く炒め、ラム酒・砂糖を加えてから冷まします。

**7** ③に冷めたカスタードクリームを詰め⑥のバナナを並べます。



# カスタード プディング



**3** 牛乳と砂糖を合わせ、人肌程度に温めて砂糖を溶かしておきます。



※湯を入れる時は飛び散るので充分注意して下さい。

**2** ①を鍋に入れ、火にかけてこがします。あめ色になったら火からおろし、湯を加えて手早く混ぜ、①のプリン型に等分して冷やします。

**1** プリン型に無塩バターを薄く塗ります。

## 作り方

材料●金属製プリン型(直径6×高さ4.5cm)12個分

- 牛乳 .....500ml
- 砂糖 .....100g
- 卵 .....M5個
- バニラエッセンス.....少々
- カラメルソース
- ① {砂糖.....大さじ6
- {水.....大さじ5
- 湯.....大さじ2
- ぬり用無塩バター.....少々

**6** 出来上がったたら、そのまま庫内で約10分蒸らしします。その後、あら熱を取り、冷蔵庫で冷やしてから型から出します。



※なお、調理時間は卵液の温度により、多少異なります。

**5** アルミホイルでしつかりふたをして、オーブン皿に並べ、沸騰したお湯を1cm程はり、約160°Cのコンパクトで21、23分加熱します。



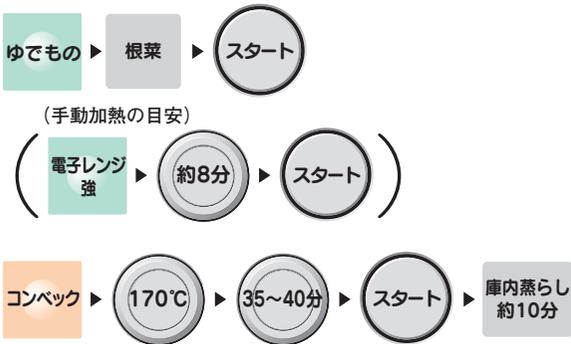
ボールに卵を泡立てないようによく溶きほぐし、③の牛乳を少しずつ入れてよく混ぜてこします。バニラエッセンスを加え、②の型の八分目まで注ぎ入れます。





## パンプキン プディング

(作り方②かぼちゃ)



**1** 型に無塩バターを塗り、カラメルソース(68ページ参照)を作っ  
て入れ、冷やしておきま

材料●20cm耐熱性ガラス容器1個分

かぼちゃ	500g
卵	M3個
牛乳	50ml
生クリーム	150ml
砂糖	60g
シナモン	少々
ぬり用無塩バター	少々
カラメルソース	
砂糖	大さじ6
水	大さじ5
湯	大さじ2

**2** かぼちゃは適当な大きさに切り、耐熱容器に入れ、ラップをして**根菜**を選択し加熱又は下ゆでします。皮をむいて熱いうちに裏ごして、300gのペーストにします。

※ラップをはずす時は、熱いので注意して下さい。

**3** 牛乳・生クリーム・砂糖を合わせ、人肌程度に温めて砂糖を溶かします。

**4** ボールに**2**のかぼちゃ・卵・シナモンを入れて混ぜ、さらに**3**を少しずつ加えて、こします。

**5** **1**の型に**4**の生地を流し込み、アルミホイルでしっかりふたをします。

**6** オープン皿に**5**のをのせ、沸騰したお湯を1cm程はり、約170℃の**コンベック**で35~40分加熱し、そのまま庫内で約10分蒸らします。

### ヒント&アドバイス

約500gのかぼちゃから300gのペーストができます。

# ■ シュークリーム ■



**1**

作り方

鍋に無塩バターと塩と水を入れ、火にかけて沸騰させます。

材料●18~24個分 (オープン皿2枚分)

シュー皮	薄力粉 (ふるう).....30g
無塩バター.....90g	無塩バター.....20g
塩.....少々	バニラエッセンス.....少々
水.....250ml	<b>ホイップドクリーム</b>
薄力粉 (ふるう).....125g	生クリーム.....100ml
卵.....M4~6個	砂糖.....10g
<b>カスタードクリーム</b>	バニラエッセンス.....少々
卵黄.....M3個分	
牛乳.....300ml	コーティング用チョコレート...適宜
砂糖.....80g	粉砂糖.....適宜

シューとはフランス語でキャベツという意味で、焼き上がりの形が似ているとか……いろいろな形にいっぱい作って冷凍しておくのもよいでしょう。



コンベック ▶ 予熱あり ▶ 200℃ ▶ 24~26分 ▶ スタート

材料



木べらで持ちあげて、生地が帯状にゆつくりと落ちるくらいの固さが理想です。  
※出来上がった生地の温度は人肌程度がよくふくらみません。

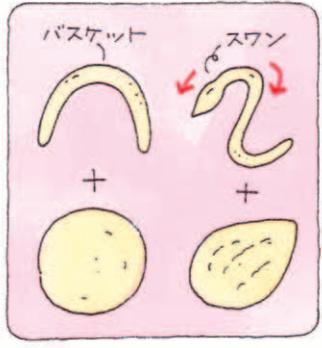
**3**

火からおろし、溶いた卵を少しずつ入れて混ぜ、生地の固さを調節します。最初は卵を1個加え、ある程度やわらかくなったら、卵は少しずつ手早く加えます。



**2**

ふるった薄力粉を一度に入れます。木じゃくしで手早くかき混ぜながら加熱して、粉に完全に火を通します。



シュークリームのバリエーションを楽しみましょう。

**6**

冷めたら切れ目を入れ、カスタードクリーム・ホイップドクリームを詰め、仕上げにチョコレートをかけたり、粉砂糖をかけたります。

**5**

コンベック 予熱あり を選択して約200℃で予熱します。予熱が完了したら、生地の表面に霧を吹き24〜26分焼きます。※焼いている途中で扉を開けるとふくらんだシューがしぼんでしまいます。

**4**

絞り袋に生地をつめ、オープン皿に絞り出します。※焼いてふくらんだ時、生地がつかないように間隔をあけて絞ります。



シュー皮失敗例とその原因

- Q ふくらみが悪い
- A ★生地がかたすぎる。
- Q ふくらまずに、平たい
- A ★生地に、卵を入れすぎて、やわらかすぎる。
- Q 底がオープン皿にくっついてはがれる
- A ★オープン皿に塗ったバターが少ない。(オープン皿に、バターを敷く、又はオープン皿に、バターを塗ったあと、小麦粉をふるると良いでしょう。)
- Q 底に穴があく
- A ★オープン皿に、バターを塗りすぎた。
- ★生地を絞るとき、円形でなくうず巻き状に絞っている。
- Q オープン皿から出たとたんへこんでしまう。
- A ★焼き足りない。

カスタードクリームの作り方



- 1 卵黄をほぐします。
- 2 卵黄に牛乳(大さじ2)を混ぜ、さらに砂糖・薄力粉を混ぜます。
- 3 残りの牛乳を温め、2に加え

電子レンジの場合

- 1 牛乳は耐熱容器に入れ、ラップをせずに電子レンジ強で約2分加熱し、温めておきます。
- 2 大きめの耐熱容器に砂糖・ふるった薄力粉を入れ、1で温めた牛乳を少しずつ加え、泡立て器でだまにならないようによく混ぜ、卵黄を加えて混ぜ合わせます。
- 3 2をラップはせずに電子レンジ強で約5分加熱し、途中で2〜3回かき混ぜます。
- 4 3に無塩バターを加え、冷めたらバニラエッセンスを加えます。

**6**

冷めたら、バニラエッセンスを加えます。

**5**

とろみがついて、ぶつぶつと沸騰したら、火からおろし、無塩バターを加えます。



**4**

3を火にかけ、焦がさないように絶えず木じゃくしでかき混ぜます。

# 栗まんじゅう

コンベック ▶

180℃ ▶

15~17分 ▶

スタート

6

図のように楕円にくりぬいたアルミホイルを上へのせ、**A**を合わせて**5**の上部にハケで塗り、けしの実をふりかけます。約180℃の**コンベック**で15~17分焼きます。

5

**3**の生地を15等分にし、手のひらに広げ、**4**のあんを中央のせて生地であんを包み込み、形をととのえ、オープン皿用ペーパーを敷いたオープン皿に並べます。

4

残りの白あんに細かく刻んだ栗を混ぜ、15個に丸めます。

3

**2**の生地を、ラップに包み冷蔵庫で1時間程休ませます。

2

**1**に水で溶いた重そう、ふるった薄力粉を加え、粘りが出ないよう軽く混ぜます。(耳たぶ位のかたさになるよう、薄力粉で調整します。)

1

ボールに卵と砂糖、白あん(30g)を入れ、湯せんにかけて白っぽくなるまで泡立て器で混ぜます。

作り方

材料●15個分

卵	.....	M1個
砂糖	.....	100g
白あん	.....	200g
重そう	.....	小さじ1/2
水	.....	小さじ2
薄力粉(ふるう)	.....	180g
栗の甘露煮	.....	7~8個
<b>A</b> 卵黄	.....	1個分
みりん	.....	2~3滴
けしの実	.....	少々

アルミホイル



(さつまいも)

コンベック ▶

250℃ ▶

20~30分 ▶

スタート

(※さつまいもの大きさにより、焼き時間が異なります。)

(作り方**4**)

コンベック ▶

230℃ ▶

14~16分 ▶

スタート

5

仕上げに水あめを塗ります。

4

さつまいもの皮に**3**を詰めて形をととのえ、表面にドリュールを塗り、約**230℃**の**コンベック**で14~16分焼きます。

3

鍋に**A**と**2**を入れて弱火にかけよく練ります。

2

**1**の焼きいもを縦に切り、皮を破らないように中身をくり抜き、熱いうちに裏ごしします。

1

オープン皿に網をセットし、洗ったさつまいもをのせて、約**250℃**の**コンベック**で**20~30分**焼きます。  
※皮を焦がしたくない時はアルミホイルに包んで焼きます。

作り方

# スイートポテト

材料●8個分

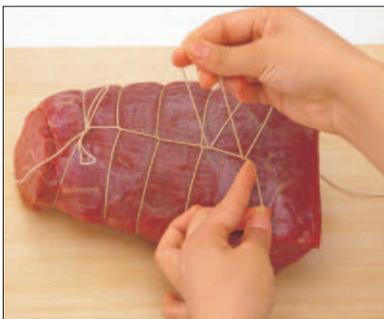
さつまいも(1本300g程度のもの)	.....	4本
砂糖	.....	70g
無塩バター	.....	20g
<b>A</b> 卵黄	.....	M1個分
生クリーム	.....	大さじ3
牛乳	.....	100ml
バニラエッセンス	.....	少々
ドリュール	.....	
卵黄	.....	M1個分
みりん	.....	大さじ1
水あめ	.....	適宜

# MEAT

## 肉料理



(ウェルダン)65~75℃



1 牛肉は、塩、あらびき黒こしょうをすり込み、たこ糸を巻いて形をととのえます。しょうゆ・たまねぎ(おろし)、にんにく(薄切り)、にんじん・たまねぎの乱切りとセロリの葉・ローリエとともにビニール袋に入れ、1~2時間漬けます。

作り方

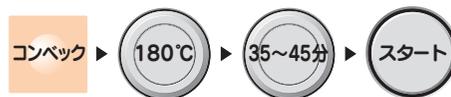
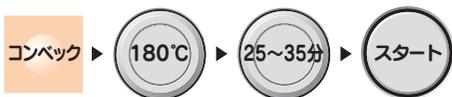
材料●1本分

- 牛かたまり肉(ロース又はもも肉).....1kg
- 塩.....少々
- あらびき黒こしょう.....少々
- しょうゆ.....大さじ1
- たまねぎ(おろし).....1/2個
- にんにく(薄切り).....1片
- にんじん.....1/2本
- たまねぎ.....1/2個
- セロリの葉.....1本分
- ローリエ(月桂樹の葉).....1枚
- サラダ油.....大さじ2
- フランドー.....少々
- たこ糸
- 付け合わせ クレソン.....適宜



(レア) 40~50℃

(ミディアム) 55~60℃



ウエルダン	ミディアム	レア	英語
ビヤンキナイ	ア・ポワン	セニヤン	フランス語
中まで十分焼けて いる	全体の $\frac{1}{2}$ ほど焼けて、 中もバラ色に なっている	全体が外から $\frac{1}{2}$ ほど 焼けて、中は生 温かい	焼きかげんの説明 外側だけ焼けて、 中はほとんど生

### ひとことアドバイス

牛肉は焼く30分前に冷蔵庫から出しておきます。直前に出すと焼いた時に中心部が冷たいので、おいしく焼けません。

## 2

フライパンにサラダ油を熱し、強火で①の肉の表面を焼き、ブランダールをふり入れ、フランベして火を止めます。

## 3

オーブン皿にオーブン用ペーパーを敷き、①の肉をのせて、たまねぎ・セロリの葉をのせ、その上に②の肉をのせて、約180℃のコンパックで焼きます。肉の焼き加減はお好みに合わせて時間を調節して下さい。金串を肉の中心部まで刺して、5~6秒後抜きとって、串の先端が生温かければ、ミディアム程度です。最後にクレソンを飾ります。

## 1

### 作り方

肉の表面を焼いた②のフライパンに赤ワインを入れ、木じやくして底をこそげ取るように混ぜ、ブイヨンを加えて半量になるまで煮て、塩・こしょうで調味します。仕上げに水溶きたまごを少しを加えて、オーブン皿にたまった肉汁を裏ごして加えるとよいでしょう。

### 材料●1本分

- 赤ワイン ..... 50ml
- ブイヨン ..... 150ml
- 塩 ..... 少々
- こしょう ..... 少々
- コーンスターチ ..... 少々
- 水 ..... 少々

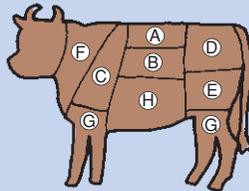


### グレービーソース

### ●肉の部位と使い方●

## 知っておくと便利

# BEEF



- A** 背ロース(サーロイン) ヒレよりも脂肪分が多く、やわらかくて、ステーキや焼き肉などに適します。
- B** ヒレ肉(テンダーロイン) やわらかい赤身肉で、ステーキや焼き肉に適します。
- C** 肩ロース 脂肪が多く含まれて、焼きやしゃぶしゃぶなどに適します。
- D** 腰肉(ランプ・イチボ) ランプ：脂肪が少なく赤身のやわらかい肉で、ステーキ・ローストビーフに適します。イチボ：ランプより脂肪が多く、やわらかい部分はステーキに、かたい部分は煮込みに適します。
- E** もも肉 腰肉よりも脂肪が少なくやわらかい肉で、ステーキや焼き肉などに適します。
- F** 首肉 脂肪が多く含まれて、焼きやしゃぶしゃぶなどに適します。
- G** すね肉 かたくて筋の多い肉で、煮込みやスープに適します。
- H** バラ肉 赤身と脂肪肉が層になり、脂肪がとて多く、煮込み・炒め物・焼きなどに適します。



コンベック ▶

200℃ ▶

18~23分 ▶

スタート

# ■ スペアリブ ■

## 材料●4人分

スペアリブ(約10cmのもの) ……800g	唐辛子 ……1本
ハ丁みそ ……大さじ2	たまねぎ(おろし) ……適宜
みりん ……大さじ2	しょうが(おろし) ……1片
砂糖 ……大さじ1	長ねぎ(きざみ) ……1本
酒 ……大さじ2	サラダ油 ……適宜
しょうゆ ……大さじ2	付け合わせ
酢 ……50ml	フライドポテト・レモン・クレソン
④ プイヨン ……50ml	……………各適宜
にんにく(おろし) ……適宜	

### 作り方

**1** スペアリブは④の漬け汁に8時間以上漬け込みます。

**2** オープン皿にサラダ油を塗った網をセットし、①の肉をのせ、約200℃のコンベックで18~23分焼きます。

※スペアリブの大きさにより多少時間が異なります。

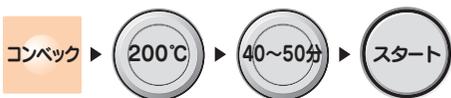
**3** 付け合わせにフライドポテト・レモン・クレソンを添えます。





### ●八角(パッチャオ)

中華料理には欠かせない香辛料の一つで  
肉料理、魚料理に用い、材料のくせをやわらげ、風味を増します。



## ■ 焼き豚 ■

### 材料●1本分

豚かたまり(ロース又はもも肉)	…600g
ねぎ(5cm長さ)	…1本分
しょうが(薄切り)	…1片
にんにく(薄切り)	…1片
しょうゆ	…100ml
④ 砂糖	…大さじ1
酒	…大さじ3
みりん	…大さじ1
唐辛子	…1本
八角	…1個
たこ糸	
付け合わせ パセリ	…適宜

### 作り方

**1** 豚肉はフォークで数箇所つき刺し、たこ糸で縛って形をととのえておきます。

**2** ①を④の漬け汁に3時間以上全体的に味がしみ込むように漬け込みます。(ビニール袋に入れると肉全体がうまく漬かります)



**3** オープン皿にオープン用ペーパーを敷き、②の肉をのせ、途中ハケで漬け汁を塗りながら約200℃のコンベックで40〜45分焼きます。

**4** 竹串を刺して赤い肉汁が出なくなれば焼き上がりです。最後にパセリを飾ります。



## ■ とり肉の野菜巻き ■

### 材料●4人分

とりもも肉	大2枚	にんじん	1/2本
塩・こしょう	少々	ほうれん草	1/2把
しょうゆ	大さじ3	サラダ油	少々
酒	大さじ2	たこ糸	
④ みりん	大さじ1	付け合わせ	
砂糖	大さじ1	サラダ菜	適宜
しょうが汁	小さじ2	プチマト	適宜

### 作り方

1

とり肉は肉の中央から身をそぐように両面に切り広げ、厚みを均一にし、塩・こしょうをすり込み、④に漬け込みます。

2

にんじんは、とり肉の長さに合わせて細い棒状に切り、大きめの耐熱容器に入れ、にんじんが浸る位の水を加え、ラップをして「根菜 弱め」を選択し、加熱又は下ゆでします。ほうれん草は水洗いし、水滴をつけたまま葉と茎を交互に重ねてラップで包み、耐熱容

3

器にのせ「葉菜」を選択し、加熱又は下ゆでし、加熱後すぐに水に取ります。

4

食べやすい大きさに切り分け、残った漬け汁を煮詰めてかけます。最後にサラダ菜とプチマトを添えます。

①を皮を下にして広げ、その上にほうれん草・にんじんをのせて巻き、たこ糸で縛ってサラダ油を塗り、オーブン用ペーパーを敷いたタインテーパーの上にのせ、約200℃の「コンビ」で16〜18分焼きます。※コンベックで焼く場合は、オーブンを皿を使用し約200℃の「コンベック」18〜20分焼きます。

〈作り方②にんじん〉



〈手動加熱の目安〉



〈作り方②ほうれん草〉



〈手動加熱の目安〉



〈コンビの場合〉



〈コンベックの場合〉





## ■ ローストチキン ■

〈コンビの場合〉

コンビ ▶ 220℃ ▶ 45~55分 ▶ スタート

〈コンベックの場合〉

コンベック ▶ 220℃ ▶ 30~40分 ▶ スタート

+ コンベック ▶ 200℃ ▶ 45~55分 ▶ スタート

### 材料

若どり(1.5kg位のもの) … 1羽分	グレービーソース
塩 …………… 適宜	ブイヨン …………… 50ml
こしょう …………… 適宜	塩 …………… 少々
バター …………… 大さじ3~4	こしょう …………… 少々
香味野菜	片栗粉 …………… 少々
たまねぎ …………… 1個	付け合わせ
にんじん …………… 1本	小たまねぎ …………… 10個
セロリ …………… 1本	にんじん …………… 2本
ピーマン …………… 3個	じゃがいも …………… 3個
	バター …………… 少々
	たこ糸

### 作り方

**1** とり肉は洗って水気をふき、塩・こしょうをよくすり込んでしばらくおき、常温に戻しておきます。



**2** 胸を上にして形をととのえ、両足をたこ糸でしばり、羽は胴の両側につけて後ろへまわします。



**3** ターンテーブルにオープン用ペーパーを敷き、太めのせん切りにした香味野菜をまわりに敷きます。

### 4

**2** のとり肉を上にしたせ、溶かしたバターをかけながら約200℃の**コンビ**で45~55分焼きます。

※コンベックで焼く場合は、オープン皿を使用し、約220℃の**コンベック**で30~40分焼き、さらに約200℃の**コンベック**で45~55分焼きます。



**5** グレービーソースを作りまします。オープン皿に残った野菜にブイヨンを加え煮つめて裏ごしします。塩・こしょうで調味して水溶性片栗粉でとろみつけます。いただく時にグレービーソースをかけまします。

**6** 付け合わせに、にんじん・じゃがいもは適当な大きさに切り下ゆでし、小たまねぎといっしょにバターで炒めて添えます。

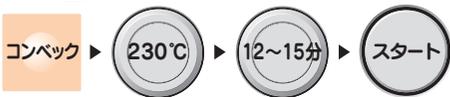


## とりもも肉のチーズ焼き

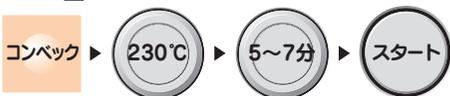
### 材料●4人分

若どりもも肉(1枚 約150g) …4枚	ソース
塩・こしょう ……各少々	トマトジュース ……300ml
薄力粉 ……少々	① プイヨン ……50ml
サラダ油 ……適宜	トマトケチャップ ……大さじ3
ピザ用チーズ ……80g	付け合わせ
白ワイン ……大さじ2	にんじんのグラッセ・グリーンピースのソテー・クレソン ……各適宜
粉チーズ ……少々	

(作り方②)



(作り方③)



### 作り方

**1** とりもも肉は、身の厚いところに切れ目を入れ、塩・こしょうをします。

**2** 薄力粉を薄くまぶし、サラダ油を全体に薄くつけます。オーブン皿に網をセットし、皮を上にして約230°Cのコンバックで12〜15分焼きます。

**3** 一度取り出し、上にピザ用チーズをのせ、白ワインと粉チーズをふりかけ約230°Cのコンバックで5〜7分焼きます。

**4** ①を煮つめソースを作り、皿に流し③をのせ、にんじんのグラッセ・グリーンピースのソテー・クレソンを添えます。

### にんじんのグラッセ

にんじんをシャトー型(121ページ参照)に切り、塩ゆでし、バター大さじ1、砂糖大さじ1でさっと炒めます。

# とりもも肉の 照り焼き

## 材料●4人分

若どり骨付もも肉(1本約200g) …4本  
 酒 ……50ml  
 しょうゆ ……100ml  
 ① 砂糖 ……大さじ3  
 しょうが汁 ……大さじ1  
 サラダ油 ……適宜  
 付け合わせ  
 サラダ菜 ……12枚  
 プチトマト ……8個

## 作り方

**1** とりもも肉は骨の両側に骨にそつて包丁を入れ、切り開きます。身の厚いところは切れ目を入れます。皮の方にフォークで穴をあけ、①に30分程漬けます。

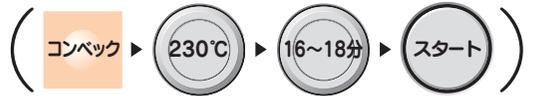
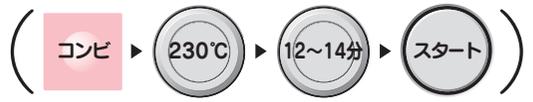
**2** ターンテーブルにオーブン用ペーパーを敷き、①の肉にサラダ油を全体に薄くつけ、皮を上にしてのせ、自動加熱「おかず」の「とりもも焼」を選択して焼きます。

※コンベックの場合は、オーブンを使用します。

**3** 皿に盛り、サラダ菜とプチトマトを添えます。



(手動加熱の目安)





## ハンバーグのバリエーション

チーズハンバーグ  
ピザ用チーズをのせて焼きます。  
ハワイアンハンバーグ  
パイナップルを押しつけて焼きます。

ベーコンハンバーグ  
ベーコンを巻きつけて焼きます。  
野菜詰めハンバーグ  
れんこん・しいたけ・ピーマン・なす等に  
詰めたり、はさんだりして焼きます。

# ハンバーグ ステーキ



### 材料●4人分

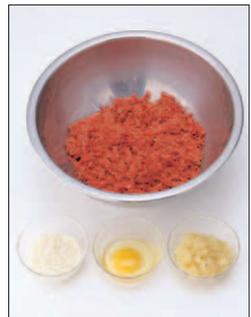
合びき肉	350g	サラダ油	少々
{ たまねぎ	1/2個	ハンバーグソース	
{ バター	大さじ1	{ バター	大さじ1
{ 食パン (6枚切り)	1/2枚	{ マッシュルーム(スライス)	適宜
{ (パン粉の場合)	大さじ3	{ トマトケチャップ	大さじ6
牛乳	大さじ4	{ デミグラスソース(又はウスターソース)	大さじ4
{ 卵	M1個	フイヨン	100ml
{ 塩	少々	付け合わせ	
④ しょう	少々	さやいんげん・にんじん・じゃがいも	
{ ナツメグ	少々	クレソン・パセリ	各適宜
		バター	適宜

### 作り方

- みじん切りにしたたまねぎをバターで炒め、冷まします。
- 食パンは細かくちぎって牛乳に浸します。

### 3

ボールにひき肉を入れてよく練り、①・②・④の調味料を合わせます。



### 4

ねばりが出るまで練って4等分し、小判形にまとめて、中央をくぼませ、表面にサラダ油をまぶします。



### 5

オーブン用ペーパーを敷いたオーブン皿に並べて約230℃のコンベックで14~17分焼きま

### 6

す。  
ハンバーグソースを作ります。フライパンにバターを熱し、マッシュルームを炒め、トマトケチャップ・デミグラスソース(又はウスターソース)・フイヨンを加え5~6分煮詰めます。

### 7

付け合わせのさやいんげんは塩ゆでします。  
にんじん・じゃがいもは下ゆでしてバターで炒め、じゃがいもには刻みパセリをまぶして添えます。

# ミートローフ

材料●パウンド型20×8×6cm・1個分

ハンバーグ種 (P.82参照) …同量  
 ゆで卵……………4個  
**マッシュポテト**  
 ジャがいも……………中6個  
 バター……………大さじ4  
 牛乳……………50ml  
 塩……………少々  
 こしょう……………少々  
 卵黄……………M1個分  
 パセリ……………少々  
**付け合わせ**  
 クレソン・プチトマト……………各適宜

## 作り方

**1** マッシュポテトを作ります。  
 ①ジャがいもは洗って皮ごと丸のまま耐熱容器にのせ、ラップをして **根菜** を選択し加熱又は下ゆでします。

②熱いうちに裏ごしをして火にかけて、バターと牛乳を加えて練り合わせます。

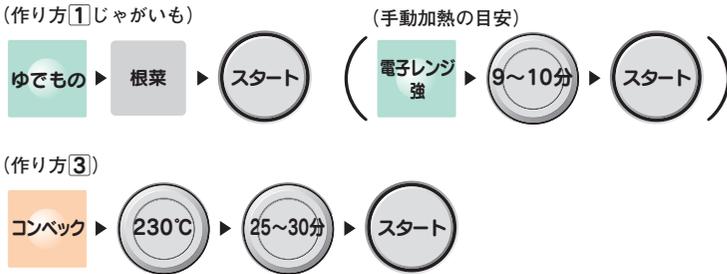
③塩・こしょうで調味し、火からおろして卵黄・刻みパセリを加えます。

**2** オーブン用ペーパーを敷いたパウンド型に、ハンバーグ種 (82ページ参照)の半量を入れ、ゆで卵の両端を少し切つて並べます。

その上に残りのハンバーグ種をのせ形をととのえます。

**3** **2**をオーブン皿にのせ、約**230℃**の**コンベック**で**25〜30分**焼きます。

**4** 焼き上がったら型から取り出し、マッシュポテトで飾ります。  
**5** クレソンとプチトマトで飾ります。





## ■ ビーフシチュー ■

材料●4人分 (ふた付の深い耐熱性ガラス容器)

牛かたまり肉 (もも肉) ……300g	バター ……40g
塩 ……少々	薄力粉 ……40g
こしょう ……少々	ブイヨン ……600ml
薄力粉 ……大さじ2	④ トマトピューレ ……100g
サラダ油 ……適宜	④ トマトケチャップ ……大さじ2
赤ワイン ……大さじ2	砂糖 ……大さじ1/2
たまねぎ ……中1個	塩 ……小さじ1/2
にんじん ……1本	ローリエ (月桂樹の葉) ……2枚
じゃがいも ……中2個	オープン用ペーパー

### 作り方

**1** 牛肉は3cm角に切り、塩・こしょう・薄力粉(大さじ2)をまぶし、フライパンにサラダ油を熱し、全体にこげ色がつくまで強火で炒め、赤ワインをふり入れます。

**2** たまねぎはくし切り、にんじん・じゃがいもはシャトー切りにし、サラダ油で軽く炒めておきます。

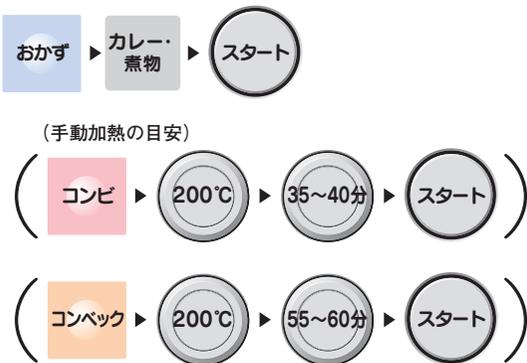
### 4

①・②・③とローリエをふた付の深い耐熱性ガラス容器に入れます。容器の大きさに合わせて切ったオープン用ペーパーで落としぶたをし、ふたをして、ターントーブルの上のせ、自動加熱 **おかず** の **カレー・煮物** を選択して調理します。

### 3

フライパンにバターを熱し、薄力粉(40g)を入れ、弱火できつね色になるまで炒めめます。ブイヨンを少しずつ加えて溶きのばしてルーを作り、④を加えます。

※コンベックの場合はオープン皿を使用します。





## ■ チキンのクリーム煮 ■

### 材料●4人分

(ふた付の深い耐熱性ガラス容器)

とりもも肉	400g
塩	少々
こしょう	少々
じゃがいも	中1~2個
たまねぎ	中1個
にんじん	中1本
グリーンピース	小1缶
スイートコーン	小1缶
サラダ油	大さじ2
ホワイトソース(P.118参照)	4カップ
オープン用ペーパー	

### 作り方

**1** とり肉は大きめに切り、塩・こしょうをふり、じゃがいも・にんじんはシャトー切り、たまねぎはくし切りにします。

**2** フライパンにサラダ油を熱し、**1**のとり肉から順に炒めます。

**3** ホワイトソース(P.118ページ参照)を作り、ふた付の深い耐熱性ガラス容器に入れ**2**も入れます。容器の大きさに合わせて切ったオープン用ペーパーで落としぶたをし、ふたをします。ターミネーブルにのせ、自動加熱をおかすの「カレー・煮物」弱めを選択して調理します。  
※コンベックの場合はオープン皿を使用します。

### 4

出来上がったたら水をきったグリーンピース・スイートコーンを加えます。

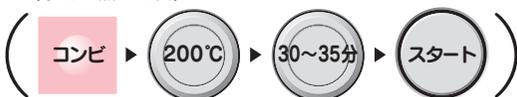
おかず

カレー・煮物

弱め

スタート

(手動加熱の目安)



# ポークカレー

## 材料●4人分

(ふた付の深い耐熱性ガラス容器)

豚肩ロース肉	.....300g
塩	.....少々
ごしょう	.....少々
にんじん	.....1/2本
じゃがいも	.....中2個
たまねぎ	.....中1/2本
サラダ油	.....少々
ブイヨン	.....600ml
カレールー	.....120g
ローリエ	.....1枚
オープン用ペーパー	

## 作り方

**1** 豚肉は一口大に切り塩・こしょうをふり、にんじん・じゃがいもはシャトー切り、たまねぎはくし切りにします。

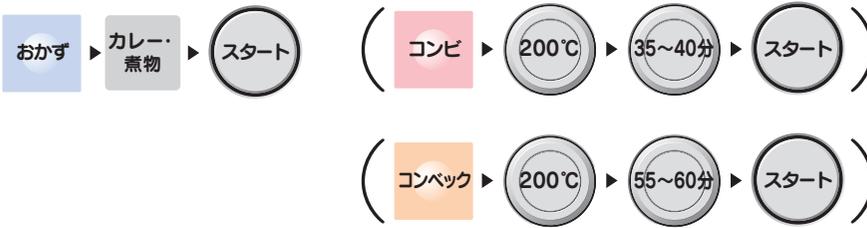
**2** フライパンにサラダ油を熱し、**1**の豚肉から順に炒めます。

**3** ふた付の深い耐熱性ガラス容器にあたためたブイヨンと細かく割ったカレールーを入れ、**2**とローリエを加えます。

**4** 容器の大きさに合わせて切ったオープン用ペーパーで落としぶたをし、ふたをします。ターンテーブルのせ自動加熱**おかず**の**カレー・煮物**を選択して調理します。

※コンベックの場合はオープン皿を使用します。

(手動加熱の目安)





## とり肉の赤ワイン煮

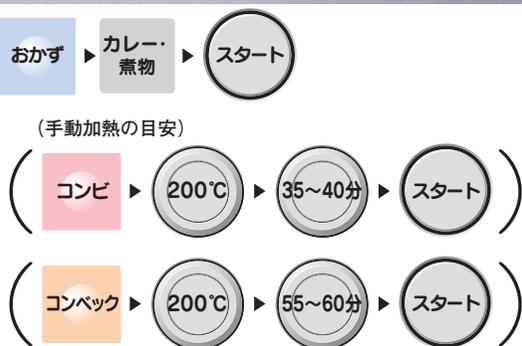
材料●4人分(ふた付の深い耐熱性ガラス容器)

- とりもも肉(1枚約200g) ……………4枚
- 塩・こしょう ……………各少々
- 薄力粉 ……………少々
- サラダ油 ……………少々
- しめじ ……………1パック
- マッシュルーム ……………8個
- デミグラスソース ……………100g
- トマトの水煮(汁ごと) ……1缶(220g)
- ④ トマトケチャップ ……………1/2カップ
- 赤ワイン ……………1カップ
- ローリエ ……………1枚
- 塩・こしょう ……………各少々
- 付け合わせ クレソン ……………適宜
- オープン用ペーパー

### 作り方

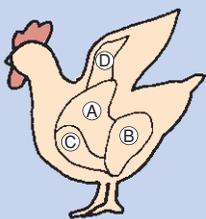
- 1 とり肉は、塩・こしょうをして薄く薄力粉をまぶします。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、1のとり肉を入れ、表面にこげ目をつけます。
- 3 しめじは石づきを取って、ほぐしておきます。
- 4 ふた付の深い耐熱性ガラス容器に①・②・③を入れ、容器の大きさに合わせて切ったオープン用ペーパーの落としふたをし、ふたをしてオーブンペーパーの上のせ、自動加熱おかずの「カレー・煮物」を選択して調理します。最後にクレソンを添えます。

※コンベックの場合はオープン皿を使用します。



●肉の部位と使い方●

## 知っておくと便利



## CHICKEN

- ① 手羽肉(むね肉) もも肉より淡泊でやわらかく、焼き物・揚げ物・煮物・炒め物など幅広く適します。
- ② もも肉 脂肪を含んだ少しかための赤身肉で、照り焼き・フライ・煮込み・蒸し焼きなどに適します。
- ③ 脂肪がほとんどなく、最もやわらかい部分で、汁物・蒸し物・すり身などに適しています。
- ④ 手羽先 肉質は少ないがゼラチン質に富み、煮込み・スープ・炒め物に適します。



## ■ とんかつ ■

### 材料●4人分

豚ロース(1枚約100g).....	4枚
塩.....	少々
こしょう.....	少々
薄力粉.....	適宜
卵.....	M1個
パン粉.....	50g
サラダ油.....	適宜
<b>付け合わせ</b>	
キャベツ・トマト・ピーマン・レモン・パセリ・サラダ菜.....	各適宜

### 作り方

**1** パン粉はあらかじめオープン皿に広げ、約220℃の**コンベック**で途中かき混ぜながらきつね色になるまで約6〜7分焼いておきます。

**2** 豚肉は軽くたたいて筋切りし、塩・こしょうをします。

**3** 薄力粉・溶き卵・**1**のパン粉の順に付け、サラダ油を全体に薄くつけます。



### 4

オープン皿に網をセットし、**3**の肉をのせます。自動加熱**おかず**の揚げものを選択して焼きます。



### 5

付け合わせのキャベツはせん切り、トマトはくし切り、ピーマンは細切りにし、レモン・パセリ・サラダ菜と一緒に添えます。

※パン粉は多めに焼き、冷凍保存すると便利です。

(作り方**1**)パン粉)



(作り方**4**)



(手動加熱の目安)



# ■ ロールポーク ■

材料●4人分

## 野菜チーズ巻き

豚薄切り肉……………200g  
塩……………少々  
こしょう……………少々  
にんじん……………1/2本  
さやいんげん……………12本  
プロセスチーズ……………70g

## 梅巻き

豚薄切り肉……………200g  
練り梅……………大さじ1  
西京みそ……………大さじ1  
青じそ……………8枚  
薄力粉……………適宜  
卵……………M1個  
パン粉(P.88参照)……………適宜  
サラダ油……………適宜  
付け合わせ  
ねぎ・青じそ……………各適宜

肉料理



## 作り方

**1** ●野菜チーズ巻き  
豚肉を広げ、塩・こしょうをし  
ます。

**2** にんじんは5mm角の棒状に切  
り、大きめの耐熱容器に入れ、  
にんじんが浸る位の水を加え、  
ラップをして「根菜」**弱め**を選  
択し加熱又は下ゆでします。  
さやいんげんは水洗いし、水  
滴をつけたままラップに包み  
耐熱容器にのせ「葉菜」を選  
択し加熱又は下ゆでします。チ  
ーズは棒状に切ります。

**3** **1**の肉に、にんじん・さやい  
んげん・チーズをのせて巻  
き、とんかつ(88ページ参照)  
と同様に衣を付け、サラダ油  
を全体に薄くつけます。

**4** オーブン皿に網をセットし、**3**  
をのせます。自動加熱**おかず**  
の**揚げもの**を選択して焼き  
ます。

**5** 付け合わせに細く切ったね  
ぎと青じそを添えます。

## ●梅巻き

練り梅と西京みそを合わせた  
ものを**1**の肉に塗り、青じそ  
をおいて巻き、**3**と同様に仕  
上げます。  
西京みそ以外の白みそをお  
使いになる時は、みりんを少  
量加えて下さい。お好みのみ  
そをお使いになって、いろい  
ろな味をお楽しみ下さい。

(作り方**2**にんじん)



(作り方**2**さやいんげん)



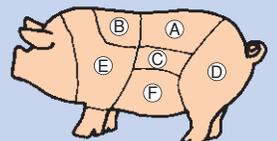
(作り方**4**)



## ●肉の部位と使い方●

## 知っておくと便利

PORK



**A** 背ロース

脂肪がやや少なめで、と  
んかつ・ロースト類・鍋物  
に適します。

**B** 肩ロース

背ロースよりも少ししかた  
めで、脂肪が多く、バター  
焼き・とんかつ・焼き豚な  
どに適しています。

**C** ヒレ肉

ロースよりもさらにやわ  
らかく、脂肪が少ない赤  
身肉で、とんかつ・ロース  
ト類・鍋物に適します。

**D** もも肉

脂肪が少なく、とんかつ・  
焼き豚・炒め物・すき焼き  
などに適します。

**E** 肩肉

もも肉に比べてややかた  
くも、脂肪があり、ひき肉に  
したり、焼き豚・とんかつ  
などに適します。

**F** バラ肉(三枚肉)

赤身と脂肪が層になり、  
脂肪がとて多く、煮込  
み・炒め物・すき焼きなど  
に適します。

# とり肉の から揚げ

## 材料●4人分

とりもも肉	400g
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ3
しょうが汁	大さじ1
こしょう	少々
薄力粉	適宜
サラダ油	適宜
から揚げ衣バリエーション	
アーモンド・コーンフレーク・ごま	各適宜
クラッカー	各適宜
付け合わせ	
ラディッシュ・パセリ・レタス	各適宜
レモン	各適宜

## 作り方

**1** とり肉は一口大に切り、**①**の調味液に**30分**程漬け込みます。

**2** 汁気を取り、薄力粉をまぶします。サラダ油を全体に薄くつけ、オーブン用ペーパーを敷いたオーブン皿にのせます。自動加熱**おかず**の揚げものを選択して焼きます。

**3** 付け合わせのラディッシュ・パセリ・レタス・レモンを添えます。

## から揚げ衣バリエーション

下味を付けたとり肉に薄力粉をまぶし、溶き卵にくぐらせ、各々の衣を付けてサラダ油を全体に薄くつけ同様に焼きます。

(手動加熱の目安)

おかず

揚げもの

スタート

コンベック

230℃

13~15分

スタート



# FISH

## 魚料理



# 鯛の姿焼き

## 材料●4人分

鯛（1尾約400g）	1尾
塩	少々
大根	適宜
サラダ油	適宜

## 作り方

**1** 鯛は下処理をして水洗いした後、水気をよくふき取ります。全体に塩をふり、しばらく置きます。表面に出た水気をふき取り、再度塩をふります。

**2** 鯛に金串を打ちます。鯛の裏側の目の下から金串を入れ、表側に出ないように中骨をぬうように刺し、最後は尾を上げるように裏側に出します。

**3** 背びれ、胸びれ、尾びれに化粧塩をして形を整えます。尾が立つように大根で尾を支えます。

**4** オーブン庫内に網のみを入れ、**コンベック** **予熱あり** を選択して約**220℃**で予熱します。予熱が完了したら網にサラダ

(鯛の姿焼き) 1尾 (1尾約400g)



油を塗り、オーブン皿にセットします。鯛の頭を左、腹を手前にしてのせ、**20〜23分**焼きます。焼き上がったら金串は熱いうちに回して抜きま





## ■ あじの塩焼き ■

(あじの塩焼き) 4尾 (1尾約150g)



(さんまの塩焼き) 4尾 (1尾約150g)



(いわしの塩焼き) 4尾 (1尾約100g)



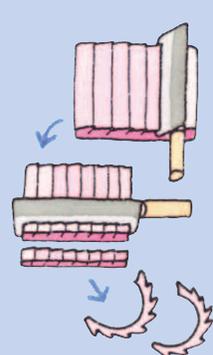
(さばの塩焼き) 4切れ (1切れ約100g)



(さわらの塩焼き) 4切れ (1切れ約100g)



### 知っておくと便利



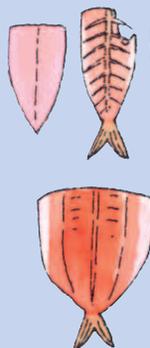
● **からくさ切り**  
包丁を斜めにねかせて1cm間隔に切り込みを入れ、それに対して直角に細く切ります。



● **松かさ切り**  
包丁を斜めにねかせ、斜め格子に切れ目を入れます。

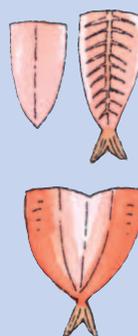
#### いかに飾り切り

● **手開き**  
身も骨もやわらかいいわしは、包丁を使わず指先で腹開きします。



● **三枚おろし**

● **腹開き**



● **二枚おろし**

● **背開き**

#### 魚のおろし方

**1 作り方**  
あじは下処理をし、全体に塩をふり、**30分程**置いて出てきた水分をふきます。尾やひれに化粧塩をします。

**材料●4人分**

あじ(1尾約150g).....4尾  
塩.....少々  
サラダ油.....少々

**2**  
オーブン庫内に網のみを入れ、**コンバック 予熱あり**を選択して約**250°C**で予熱します。予熱が完了したら、網にサラダ油を塗り、オーブン皿にセットし、あじの頭を左、腹を手前にしてのせ、**12~14分**焼きます。

※魚の大きさなどにより焼きあがり異なるため、様子を見ながら焼いて下さい。  
※尾やひれが焦げるようならアルミホイルで包みます。  
※切身は皮を上にして焼いて下さい。

# 白身魚の包み焼き



## 材料●4人分

白身魚(1切れ約100g).....	4切れ
酒.....	適宜
塩.....	適宜
にんじん.....	1/4本
絹さや.....	8枚
たまねぎ.....	1/2個
生しいたけ.....	4枚
ぎんなん.....	8個
サラダ油.....	少々
レモン(くし形).....	4切れ
④ } ポン酢.....	大さじ4
} しょうゆ.....	小さじ2
アルミホイル.....	適宜

## 作り方

**1** 白身魚は、酒・塩をふり、下味をつけます。

**2** にんじんは2〜3mmの厚さに切り、花形で抜きます。絹さやは、すじをとって水洗いします。たまねぎは薄切りにし、生しいたけは石づきを取り、飾り包丁を入れます。ぎんなんは鬼がらをむき、玉じやくの背を使い、転がしながらゆでて、しぶ皮をとります。

**3** アルミホイルに薄くサラダ油を塗ります。①の魚をのせ②を並べて包みます。コンベック予熱ありを選択して約230℃で予熱します。オーブン皿にのせて10〜12分焼きます。

**4** 出来上がったら④をかけ、レモンを添えます。



# いかのエスカベッシュ

## 材料●4人分

いか.....	2はい	トマトケチャップ.....	大さじ3
薄力粉.....	適宜	塩.....	大さじ1/2
サラダ油.....	適宜	砂糖.....	小さじ1/2
たまねぎ.....	1/2個	④ } 酢.....	大さじ4
にんじん.....	1/2本	} サラダ油.....	大さじ4
ピーマン.....	2個	} 練りからし.....	小さじ1
サラダ油.....	適宜	サラダ菜.....	4枚
		レモン.....	少々
		パセリ.....	適宜

## 作り方

**1** いかの足とワタを取り除き、薄皮をむいて、1cmの輪切りにし、水気を取ります。薄力粉をまぶし、サラダ油をかけます。コンベック予熱ありを選択して約230℃で予熱します。オーブン用ペーパーを敷いたオーブン皿にいかを並べて、9〜12分焼きます。

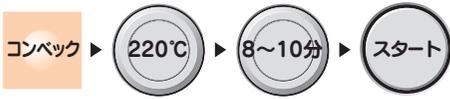
**2** たまねぎ・にんじん・ピーマンは細いせん切りにし、水にさらします。

**3** ④を合わせ、①のいかを熱いうちに入れ、1時間程漬けます。

**4** 器にサラダ菜と②の野菜を盛り、③のをせ、レモンを添えます。



# さらさ 白身魚の更紗焼き コーン焼き



- 作り方**
- 1 白身魚を①に10分程漬け込んでおきます。
  - 2 生しいたけは、石づきを取ってせん切りにします。にんじんもせん切りにし、わけぎは青い部分を3cm程度に切ります。
  - 3 ②を①であえておきます。
  - 4 耐熱容器に①の魚と、その上に③をのせます。オーブン皿にのせ、約220°Cのコンパックで8~10分焼きます。

## 材料●4人分

### 更紗焼き

白身魚(1切れ約100g) …4切れ  
 ① 酒 ……………大さじ2  
 ② 薄口しょうゆ ……大さじ2  
 生しいたけ ……………4枚  
 にんじん ……………1/3本  
 わけぎ ……………2本  
 ③ マヨネーズ ……1/2カップ  
 ④ 薄口しょうゆ ……大さじ1

### コーン焼き

白身魚(1切れ約100g) …4切れ  
 ① 酒 ……………大さじ2  
 ② 薄口しょうゆ ……大さじ2  
 スイートコーン ……100g  
 マヨネーズ ……………60g  
 ③ クリームコーン ……60g  
 卵黄 ……………M1個分  
 塩 ……………少々  
 パセリ ……………適宜



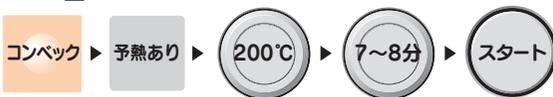
# さざえのつぼ焼き

## 材料●4人分

さざえ(1個約100g) ……4個  
 しょうゆ ……………少々  
 生しいたけ ……………1~2枚  
 みつば ……………2本  
 だし汁 ……………100ml  
 ① しょうゆ ……小さじ1/2  
 ② みりん ……小さじ1/2  
 塩 ……………少々  
 みつば ……………適宜



(作り方②)



(作り方④)



- 作り方**
- 1 さざえはタワシでよく洗います。
  - 2 **コンパック 予熱あり** を選択して約200°Cで予熱します。オーブン皿に網をセットし、①をおきます。しょうゆを落とし**コンパック**で7~8分焼きます。
  - 3 焼いたさざえの身を取り出し、ワタを除き、身を適当に切ります。
  - 4 さざえの殻に生しいたけの細切りと③を入れ、④を注ぎます。オーブン皿に網をセットした上におき、約250°Cの**コンパック**で4~6分焼きます。
  - 5 焼き上がったら、適当な長さに切ったみつばを飾ります。

# ■いわしのロールフライ■

## 材料●4人分

いわし……………8尾	オーロラソース
塩……………少々	マヨネーズ……………大さじ1
こしょう……………少々	ケチャップ……………大さじ2
じゃがいも……………2個	生クリーム……………小さじ1
たまねぎ……………1/2個	レモン汁……………大さじ1
塩……………少々	タルタルソース
こしょう……………少々	ゆで卵……………M1個
マヨネーズ……………大さじ2	たまねぎ……………少々
薄力粉……………適宜	ピクルス……………少々
卵……………M1個	マヨネーズ……………大さじ2
パン粉 (P.88参照) ……適宜	レモン汁……………大さじ1
サラダ油……………適宜	付け合わせ
	ラディッシュ・レモン・パセリ…各適宜

## 作り方

**1** いわしは手開きにして、中骨を取り除き、塩・こしょうをします。

**2** じゃがいもは洗って皮ごと丸のまま耐熱容器にのせ、ラップをして「根菜」を選択して、加熱又は下ゆでします。加熱後皮をむいてマッシュします。たまねぎのみじん切りを炒めて加え、塩・こしょう・マヨネーズを加えて8等分します。

**3**

いわしは薄力粉をふって**2**のせて巻き、つまようじで尾の所を止め、薄力粉・溶き卵・パン粉(88ページ参照)をつけてサラダ油をかけます。

**4**

オーブン皿に網をセットし、**3**のをせます。自動加熱「おかず」の揚げものを選択して焼きます。

**5**

つまようじをぬいて、皿に盛りつけ、ラディッシュ・スライスしたレモン・パセリを添えオーロラソースとタルタルソースを好みでかけます。

(作り方**2**じゃがいも)



(手動加熱の目安)



(手動加熱の目安)



### オーロラソースの作り方

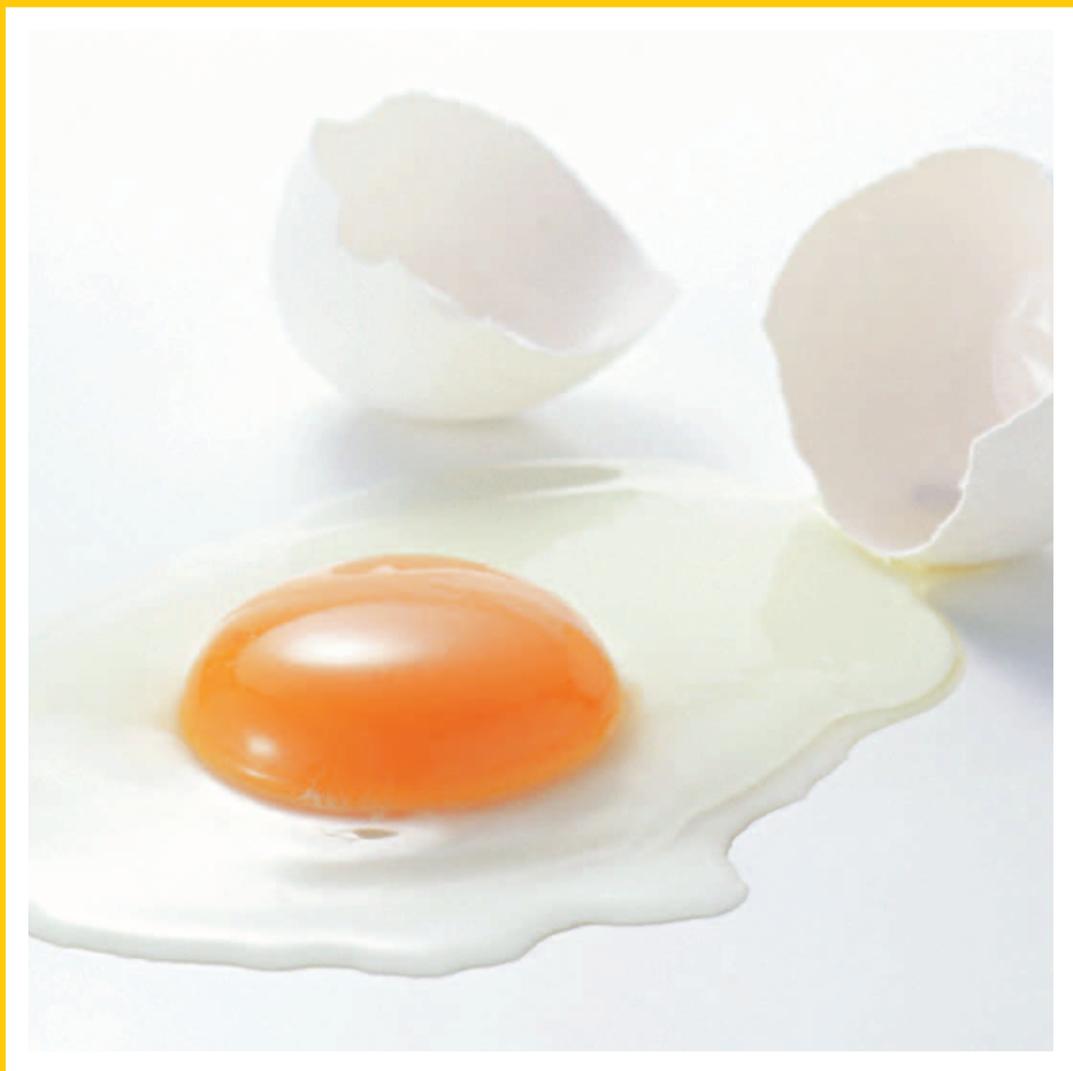
マヨネーズ・ケチャップ・生クリームを混ぜ合わせ、最後にレモン汁を加えます。

### タルタルソースの作り方

ゆで卵・たまねぎ・ピクルスはみじん切りにし、マヨネーズであえ、レモン汁を加えます。

# EGG & TOFU

卵・豆腐料理





## ■茶わん蒸し■

### 材料●4わん分

卵	.....M2個	干しいたけ	.....4枚	
だし汁	.....400ml	砂糖	.....少々	
④	塩	.....小さじ1/2	ぎんなん	.....8個
	薄口しょうゆ	.....小さじ1	かまぼこ	.....4切れ
	みりん	.....小さじ1/2	みつ葉	.....適宜
えび	.....4尾	ゆず又はすだち	.....適宜	
とり肉	.....60g			
しょうゆ	.....小さじ2/3			
酒	.....小さじ2/3			

### 作り方

- 1 だしをとり、④の調味料と合わせて冷まします。
- 2 えびは殻と背わたをとります。とり肉はそぎ切りにし、しょうゆと酒で下味をつけます。
- 3 干しいたけは砂糖をひとつまみ入れた水でよくもどし、石づきを取り除き飾り包丁を入れておきます。
- 4 ぎんなんは鬼がらをむき、さつと塩ゆでし、しぶ皮をとっておきます。

### 7

共ぶたをし、ターントーブルの同一円周上に等間隔に並べ、自動加熱おかずの茶碗むしを選択し調理します。(蒸らしは自動で行います。)

### 6

蒸し茶わんに、具を色どりよく並べ、⑤の液を静かにそそぎ、最後にみつ葉・ゆず又はすだちをのせます。

### 5

卵は泡立でないようによく溶きほぐし、冷めた①の調味液を加えて裏ごしします。(卵液は約25℃が適温です。)

※1コンベックの場合は、アルミホイルでしつかりふたをしてオーブン皿に沸騰したお湯を約1cm程はり、約160℃のコンベックで26〜28分加熱し、庫内で約15分蒸らします。

※2卵液の温度によりでき上がり調節します。卵液の温度が約30℃以上の場合、茶碗むし弱めを強めを選択し調理します。

※3使用する容器は極端に重いものや軽いものを避けて下さい。蒸し茶碗は同一円周上に等間隔に置き、一個の場合は中央に置きます。

(手動加熱の目安)



# ■ 卵豆腐 ■

材料 ● 14×11×4.5cmの金属製卵豆腐型

卵	.....	M3個
だし汁	.....	300ml
塩	.....	小さじ1/2
みりん	.....	小さじ1
	（だし汁	.....200ml
④	薄口しょうゆ	.....大さじ2
	みりん	.....大さじ2
青じそ	.....	適宜

## 作り方

**1** 卵は泡立てないようによく溶きほぐし、冷めただし汁を加え、裏ごしします。④は合わせて一煮立ちさせ冷ましておきます。

**2** ①の卵液に塩・みりんを加えて味付けし、水でぬらした型に静かに入れます。

**3** アルミホイルでしっかりふたをしてオーブン皿にのせ、沸騰したお湯を約1cm程はり、約180℃のコンベックで25〜27分加熱し、そのまま庫内で約10分蒸らします。

**4** ③を冷蔵庫で冷やし、青じそをしいた器に盛り④の汁をかけます。



# スペイン風 オムレット

材料●4人分(直径20cmの耐熱性ガラス容器)

じゃがいも	1個	トマトソース	
たまねぎ	1/2個	バター	30g
トマト	1個	にんにく	1片
ベーコン	3枚	トマト(缶詰)	1/2缶
サラダ油	少々	パイヨン	150ml
卵	M4個	薄力粉	大さじ1/2
牛乳	50ml	レモン汁	小さじ1/2
塩	小さじ1/2	塩	少々
こしょう	少々	こしょう	少々
パセリ	少々	ぬり用バター	少々

## 作り方

**1** じゃがいもは皮をむき、5mmの厚さのいちよう切りにして水にさらし、耐熱容器に並べ、ラップをして**根菜**を選択して加熱又は下ゆでします。

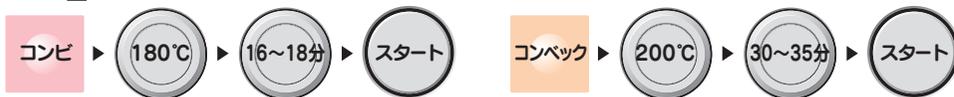
**2** たまねぎは薄切りにします。トマトは皮をむき、へたとたねを取り除き、1cm角に切り、水分をよく切っておきます。ベーコンは1cm幅に切ります。

**3** サラダ油で、ベーコン・たまねぎ・じゃがいもの順に炒めます。

(作り方①じゃがいも)



(作り方⑤)



4

ボールに卵を割りほぐし、牛乳を加えて、塩こしょうで調味します。

5

器にバターを塗り③を敷きます。トマトをのせて④を流し込みます。タインテーブルの上のにのせ、約180℃のコンベックで16〜18分焼きます。刻みパセリをかけます。

※コンベックで焼く場合は、オーブン皿にのせ、約200℃のコンベックで30〜35分焼きます。

6

トマトソースを作ります。バターを鍋に入れ、にんにくのみじん切りを炒め、他の材料を加えて5〜10分煮つめます。



卵・豆腐料理

## ■土佐豆腐■

### 材料●4人分

豆腐	1・1/2丁
薄力粉	適宜
卵	M2個
糸がきかつお	40g
サラダ油	少々
貝われ菜	適宜
青じそ	適宜
しょうが	適宜
だし汁	200ml
薄口しょうゆ	30ml
④みりん	大さじ2
塩	少々
酒	大さじ1

### 作り方

1 豆腐の水気を切って、12等分に切っておきます。

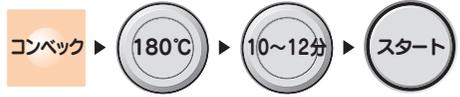
2 ①に薄力粉・卵・糸がきかつおの順につけ、オーブン用ペーパーを敷いたオーブン皿に並べ、サラダ油をかけて約180℃のコンベックで10〜12分焼きます。

3

④を合わせて、一煮立ちさせ、かけ汁を作ります。

4

青じそのせん切り・おろししょうが・貝われ菜を添えます。





## ■田楽■

### 材料●4人分

豆腐	.....	1・1/2丁
こんにゃく	.....	1枚
木の芽	.....	少々
けしの実	.....	少々
田楽みそ	.....	
白みそ	.....	80g
砂糖	.....	大さじ2
だし汁	.....	大さじ3
みりん	.....	大さじ2
赤みそ	.....	70g
砂糖	.....	大さじ5
だし汁	.....	大さじ2
みりん	.....	大さじ1

### 作り方

**1** 豆腐はふきんで包み、水気を切り、扇形に切ります。

**2** こんにゃくも扇形に切って、湯通しします。

**3** 鍋に各々みそと調味料を入れて火かけ、2種類の田楽みそを作ります。

**4** オーブン皿にオーブン用ペーパーを敷き、豆腐・こんにゃくを並べて約230℃の**コンベック**で7〜9分素焼きしたあと、**3**の田楽みそを塗り、約230℃の**コンベック**で5〜7分焼きま

**5** 焼きあがったら、木の芽・けしの実をのせます。

(作り方**4**素焼き)



(作り方**4**田楽)



# RICE

ごはん



# ■ チキンピラフ ■

材料●4人分(ふた付の深い耐熱性ガラス容器)

米	3カップ(480g)	パイオン	650ml
とりもも肉	200g	赤ワイン	大さじ2
たまねぎ	1個	ケチャップ	大さじ5
にんじん	1/2本	塩	小さじ1
にんにく	1片	グリーンピース	小1缶
サラダ油	大さじ1	パセリ	適宜
バター	大さじ1		
塩	少々		
こしょう	少々		

## 作り方

**1** 米は洗って水気をきり、**30分**程おきます。

**2** とり肉は2cm角に切り、たまねぎ・にんじん・にんにくはみじん切りにします。

**3** 鍋にサラダ油・バターを熱し、**2**を炒めて塩・こしょうで調味し、**1**の米を加えてさらに炒めます。炒めたらふた付の耐熱性ガラス容器に入れ、グリーンピースも加えます。

**4** 別の鍋に**①**を入れて火にかけ、沸騰したら熱いうちに**3**に加えてふたをします。

**5** **4**をオーブン皿にのせ、約**270℃**の**コンベック**で**28〜30分**加熱し、炊き上がったらそのまま庫内で約**10分**蒸らしします。

**6** かき混ぜて盛り付け、最後にパセリを添えます。

## ピラフをおいしく炊くコツ

スープとお米は炊く寸前に合わせましょう。

(耐熱性ガラス容器の場合)





## ■ チキンドリア ■ ー チキンピラフの応用 ー

### 材料●4人分

チキンピラフ(P.104参照) …4人分  
 ホワイトソース(P.118参照) …2カップ  
 ぬり用バター …少々  
 ピザ用チーズ …80g  
 粉チーズ …適宜  
 パセリ …適宜

### 作り方

- 1 チキンピラフを作ります。  
(104ページ参照)
- 2 ホワイトソースを作ります。  
(118ページ参照)
- 3 バターを薄く塗った耐熱容器に①を入れ、②のホワイトソースをかけます。チーズをのせて粉チーズをふりかけます。自動加熱「**おかず**」の「**グラタン**」を選択して焼きます。
- 4 焼き上がったら刻んだパセリをかけます。

(手動加熱の目安)



# 山菜おこわ

## 材料●4人分

(ふた付の深い耐熱性ガラス容器)

もち米	……………	2カップ(320g)
山菜水煮	……………	1パック
にんじん	……………	1/3本
油あげ	……………	2枚
だし汁	……………	200ml
砂糖	……………	小さじ2
みりん	……………	大さじ1
しょうゆ	……………	大さじ2
酒	……………	大さじ2
塩	……………	小さじ1弱
煮汁+だし汁	……………	320ml

## 作り方

**1** もち米は洗って1時間程水に浸し、水気をきっておきます。

**2** 山菜は水切りし、にんじんはせん切りにします。油あげは熱湯をかけて油抜きし、せん切りにします。

**3** 鍋に①を合わせ、②を加えて5〜6分煮ます。ざるに上げて煮汁を切り、煮汁は残しておきます。



**4** ①の米と③の具をふた付の耐熱性ガラス容器に入れます。



(耐熱性ガラス容器の場合)



**5** 鍋に③の煮汁とだし汁を入れて火にかけ、沸騰したら熱いうちに④に加えてふたをします。

**6** ⑤をオーブン皿にのせ、約280°Cの**コンベック**で16~18分加熱し、温度を180°Cに下げ、約10分加熱します。炊き上がったらそのまま庫内で約15分蒸らし、かき混ぜます。

## ■ いかめし ■ — 山菜おこわの応用 —

### 作り方

- 1** いかはワタと足を取り出して、①の調味液に30分程漬け込みます。山菜おこわ(106ページ参照)を詰め、口をつまようじでとめます。
- 2** **コンベック**「予熱あり」を選択して、約230°Cで予熱します。予熱が完了したらオーブン用ペーパーを敷いたオーブン皿に①をのせ、**コンベック**で9~11分焼きます。
- 3** 鍋に②の調味料を合わせて一煮立ちさせ、とろみをつけてあんを作り、いかめしにかけます。筆しようが、木の芽を添えます。

### 材料●4人分

いか(1ぱい250g程度) ……2ぱい	山菜おこわ (P.106参照) ……半量
しょうゆ ……大さじ2	つまようじ
④ 酒 ……大さじ1	<b>付け合わせ</b>
砂糖 ……大さじ1	筆しようが ……適宜
だし汁 ……10ml	木の芽 ……適宜
しょうゆ ……大さじ1・1/2	
⑤ 砂糖 ……小さじ1	
片栗粉 ……小さじ2	
水 ……大さじ1・1/2	





## 桜ごはん

材料●4人分  
(ふた付の深い耐熱性ガラス容器)

もち米	1.5カップ (240g)
うるち米	1.5カップ (240g)
桜の塩漬け	16本
食紅	少々
① 桜の塩漬けのもどし汁	100ml
水	500ml
塩	少々

### 作り方

**1** もち米・うるち米は洗って1時間程水に浸し、水気をきっておきます。

**2** 桜の塩漬けはぬるま湯200mlでもどします。

**3** ①の米をふた付の耐熱性ガラス容器に入れます。

**4** 鍋に①を入れて火にかけ、沸騰したら熱いうちに③に加えてふたをします。  
※食紅はごく少量で十分色が出ますので注意して下さい。

**5** ④をオープン皿にのせ、約280℃のコンベックで16〜18分加熱し、温度を180℃に下げて約10分加熱します。炊き上がったまま庫内で約15分蒸らし、かき混ぜます。

**6** ご飯を型抜きし、水気をふきとった桜をのせます。

(耐熱性ガラス容器の場合)



# 和風きのこピラフ

材料●4人分 (ふた付の深い耐熱性ガラス容器)

米	3カップ (480g)	ブイヨン	650ml
しめじ	1パック	酒	小さじ1
生しいたけ	4枚	塩	小さじ1強
たまねぎ	1/2個	しょうゆ	大さじ2
ピーマン	2個	こしょう	少々
マッシュルーム(スライス)	小1缶	青じそ	4枚
バター	30g	ねぎ	少々

## 作り方

**1** 米は洗って水気をきり、**30分**程おきます。

**2** しめじ・生しいたけは石づきを取ります。しめじは食べやすい大きさにほぐし、生しいたけ・たまねぎ・ピーマンは細切りにし、マッシュルームは水気をきっておきます。

**3** バターで**2**を炒め、**1**の米を加えてさらに炒めます。炒めたらふた付の耐熱性ガラス容器に入れます。

(耐熱性ガラス容器の場合)



**4** 鍋に**①**を入れて火にかけ、沸騰したら熱いうちに**③**に加えてふたをします。

**5** **④**をオーブン皿にのせ、約**270°C**の**コンベック**で**28~30分**加熱し、炊き上がったまま庫内で約**10分**蒸らしします。青じそのせん切りを混ぜ、最後に小口切りにしたねぎをのせます。



# 赤飯

## 材料●4人分

(ふた付の深い耐熱性ガラス容器)

もち米 ……………2カップ(320g)  
 あずき ……………50g  
 塩 ……………少々  
 あずきのゆで汁……………320ml  
 (たりない場合は、水を加える)

## 作り方

**1** あずきは水からゆで、煮立ったら一度お湯を捨て、再び水を入れ、少し硬めにゆでます。

**2** もち米は洗って1時間程水に浸し、水気を切っておきます。

**3** 鍋にあずきのゆで汁を入れて火にかけ、沸騰したら熱いうちにふた付きの深い耐熱性ガラス容器に入れます。

**4** **2**の米と**1**のあずきと塩を、**3**に加えてふたをして、オーブン皿の上のせて約**280℃**の**コンベック**で**16**〜**18**分加熱し、再び温度を約**180℃**に下げ、さらに約**10**分加熱します。炊き上がったら、そのまま庫内で約**15**分蒸らし、かき混ぜます。

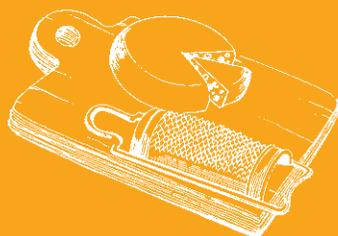
(耐熱性ガラス容器の場合)



蒸し器を使わなくても  
 こんなにかんたん  
 に赤飯が炊けます。

# GRATIN

グラタン



# マカロニグラタン

## 材料●4人分

マカロニ	80g
とりむね肉	80g
むきえび	100g
たまねぎ	1/2個
バター	大さじ2
マッシュルーム(スライス)	小1缶
塩	少々
こしょう	少々
ホワイトソース(P.118参照)	3カップ
ピザ用チーズ	80g
パセリ	少々
ぬり用バター	少々

## 作り方

- 1 マカロニは塩ゆでします。
- 2 とりむね肉は1cmの角切りにし、えびは背わたをとり、たまねぎは薄切りにします。
- 3 フライパンにバターを熱し、2を炒め、マッシュルームを加えてさらに炒め、塩・こしょうで調味します。
- 4 ホワイトソースを作り(118ページ参照)、 $\frac{2}{3}$ 量と**1**・**3**を混ぜ合わせます。
- 5 グラタン皿にバターを塗り、4を入れ、残りのソースをかけてチーズをのせます。オーブン皿にのせ、自動加熱**おかず**の**グラタン**を選択して焼きます。
- 6 焼き上がったら、刻みパセリをかけます。

(手動加熱の目安)





## 白身魚と ほうれん草のグラタン

### 材料●4人分

白身魚(1切れ約100g).....	4切れ
ほうれん草.....	1把
バター.....	大さじ2
白ワイン.....	大さじ3
塩.....	少々
こしょう.....	少々
ホワイトソース(P.118参照)...	3カップ
マッシュルーム(スライス)...	小1缶
ピザ用チーズ.....	80g
ぬり用バター.....	少々
付け合わせ クレソン.....	適宜

### 作り方

**1** ほうれん草は水洗いし、水滴をつけたまま葉と茎を交互に重ねてラップで包み、耐熱容器にのせ、**葉菜**を選択して加熱又は下ゆでし加熱後すぐに水に取ります。

**2** ①のほうれん草をよく絞って、3cm幅に切り、バターで炒めます。ここに白身魚を加えてさつと炒め、白ワイン・塩・こしょうで調味します。

**3** ホワイトソースを作り(118ページ参照)、半量を**2**に加えます。残りのソースには、マッシュルームを入れます。

### ひとことアドバイス

ホワイトソースを作るのが、めんどろな場合は、生クリームとマヨネーズを合わせて、ホワイトソースの代わりにしてもいいでしょう。生クリームがない場合は、牛乳や卵黄を加えるのも良いでしょう。

### 4

バターを塗ったグラタン皿にホワイトソースでからめた白身魚とほうれん草を入れ、マッシュルーム入りのソースをかけてチーズをのせます。オーブン皿にのせ、**自動加熱おかずのグラタン**を選択して焼きます。

### 5

クレソンを添えます。

(作り方**1**ほうれん草)



(作り方**4**)





## ■ほたて貝のコキール■

### 材料●4人分

ほたて貝	8個
白ワイン	適宜
ブロッコリー	8房
ホワイトソース(P.118参照)	2カップ
粉チーズ	少々
ぬり用バター	少々

### 作り方

**1** ほたて貝は2枚にスライスし、白ワインをふりかけます。

**2** ブロッコリーは食塩水につけてアク抜きし、耐熱容器に入れ、ひたひたの水を加えてラップをし、**葉菜** を選択して加熱又は下ゆでします。

**3** ホワイトソースを作ります。(118ページ参照)

**4** バターを塗ったコキール皿(耐熱容器)に、ほたて貝・ブロッコリーをのせ、**3**のホワイトソースをかけて粉チーズをふります。

**5** **4**をオーブン皿にのせ、約230℃の**コンベック**で10〜12分焼き

(作り方**2**)ブロッコリー)



(作り方**5**)



# ■ なすとトマトのグラタン ■

## 材料●4人分

なす	4本	ブイヨン	100ml
サラダ油	適宜	塩	小さじ1/2
トマト(大)	2個	こしょう	少々
たまねぎ	1個	砂糖	小さじ1
にんにく	1片	④ ケチャップ	大さじ3
豚ひき肉	100g	ウスターソース	大さじ1
ベーコン	2枚	白ワイン	大さじ1
バター	30g	デミグラスソース	50g
薄力粉	大さじ3	ローリエ(月桂樹の葉)	1枚
パン粉	適宜	ぬり用バター	少々
ピザ用チーズ	80g	パセリ	少々

## 作り方

1

なすは斜め輪切りにし、水にさらしてアクを抜きます。水気をよくふきとり、オーブン用ペーパーを敷いたオーブン皿に並べ、サラダ油を少量かけます。並べ、約230℃のコンベックで10〜12分焼きます。

2

トマトは皮をむき、輪切りにします。

3

たまねぎ・にんにくはみじん切りにし、バターで炒め、豚ひき肉と1cm幅に切ったベーコンを加え、さらに薄力粉を加えて炒めます。

4

③に④を加えて煮詰めます。

5

グラタン皿にバターを塗り、なすとトマトを交互に並べ、④のソースをかけ、チーズとパン粉をのせます。オーブン皿にのせ、自動加熱「おかず」のグラタンを選択して焼きます。

6

焼き上がったら刻みパセリをかけます。

(作り方①なす)



(作り方⑤)

(手動加熱の目安)



# おもちのグラタン

材料●4人分

たまねぎ……………1個  
 しめじ……………1パック  
 カニ缶……………100g  
 バター……………適宜  
 ホワイトソース(P.118参照)…3カップ  
 もち(1切れ約50g) ……8切れ  
 ピザ用チーズ……………80g  
 ぬり用バター……………少々  
 パセリ……………少々

## 作り方

**1** たまねぎは薄切りにし、しめじは石づきを取ってほぐします。

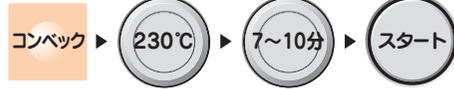
**2** ホワイトソースを作ります。(118ページ参照)

**3** 鍋にバターを溶かし**1**を炒め、**2**のホワイトソースを加え、汁を切ったカニも入れます。

**4** オーブン用ペーパーを敷いたオーブン皿にもちを並べ、約**230℃**の**コンベック**で**7〜10分**焼きます。バターを塗ったグラタン皿に焼いたもちを並べ、**3**を注ぎ、チーズをのせます。オーブン皿にのせ、自動加熱**おかず**の**グラタン**を選択して焼きます。

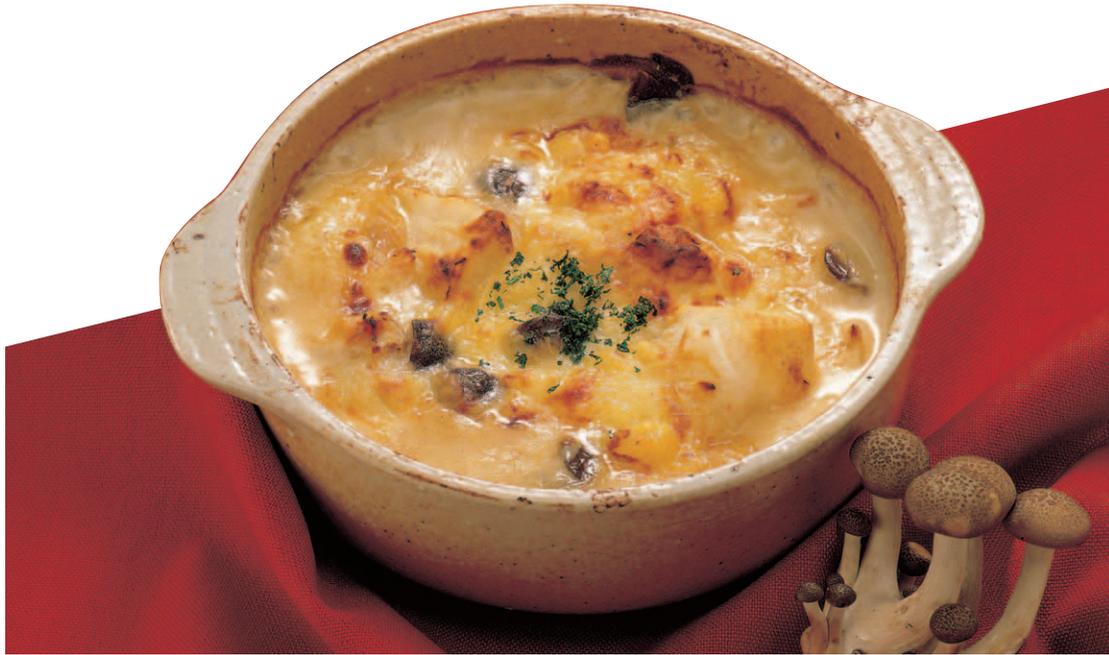
**5** 焼き上がったたら、刻みパセリをかけます。

(作り方**4**もち)



(作り方**4**グラタン)

(手動加熱の目安)



## ●食品の重量と目安●

# 知っておくと便利

	食品名	カップ200ml	大さじ15ml	小さじ5ml
調味料類	しょうゆ・みそ	230	18	6
	酢・塩	200	15	5
	トマトケチャップ	240	18	6
	トマトピューレ	210	16	5
	ウスターソース	220	16	5
	マヨネーズ	190	14	5
その他	干しぶどう	160	—	—
	ピーナッツ	120	—	—
	水	200	15	5
でんぷん類	片栗粉	110	9	3
	コーンスターチ	90	7	2

## 計量カップ・計量スプーンによる重量の目安(g)

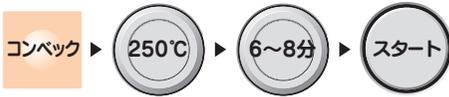
	食品名	カップ200ml	大さじ15ml	小さじ5ml
乳類	生クリーム	200	15	5
	スキムミルク	80	6	2
	粉チーズ	80	6	2
アルコール類	清酒	200	15	5
	りん	230	18	6
穀類	米	160	—	—
	ご飯	120	—	—
	小麦粉	100	8	3
	パン粉(乾)	45	4	1

●計量カップ……………カップ1杯|| 200ml  
 ●計量スプーン……………大さじ1杯|| 15ml  
 小 さ じ 1 杯 || 5ml

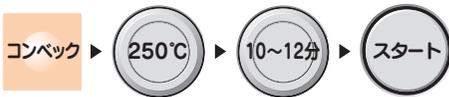
料理を作るとき、すべてカンで作っていたのでは出来不出来の差が大きくなってしまいます。これを避けるために、材料や調味料を計量しておくとういでしょう。計量するには、はかりを用いる・計量カップ・計量スプーンを用いるなどの方法があります。ここでは、目分量・手分量による重量の目安と計量カップ・計量スプーンによる重量の目安を紹介いたします。クックブックに書いてあります「カップ」「大さじ」「小さじ」は、次の計量カップ・計量スプーンを使用しています。



(作り方①フランスパン)



(作り方④)



# オニオン グラタンスープ

## 材料●4人分

- たまねぎ……………大2個
- フランスパン(厚さ約1cm)……4枚
- バター……………大さじ3
- コーンスターチ……………大さじ2
- ブイヨン……………1ℓ
- 塩……………少々
- こしょう……………少々
- ピザ用チーズ……………適宜
- パセリ……………少々

## 作り方

**1** フランスパンは、約1cmの厚さに切り、オーブン皿に網をセットした上のにのせ、約250℃のコンベックで6~8分焼いてトーストしておきます。

**2** 鍋にバターを溶かし、薄切りにしたたまねぎを、きつね色になるまで炒めます。

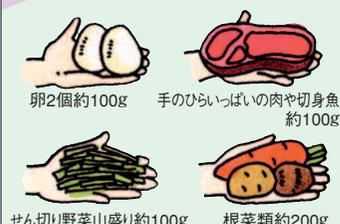
**3** きつね色になったら、コーンスターチを加え、しばらく炒め、ここにブイヨンを入れて煮つめ、塩・こしょうで調味します。

**4** **3**を深めの耐熱容器に分け、**1**のパンを浮かせ、ピザ用チーズをのせます。オーブン皿にのせ、約250℃のコンベックで10~12分焼き、刻みパセリをかけます。

### 目ではかる



### 片手にのせる



目安がわかります。  
目分量、手分量でも、  
おおよその  
目安がわかります。

	食品名	カップ200ml	大さじ15ml	小さじ5ml
砂糖・甘味類	上白糖	110	9	3
	グラニュー糖	170	13	4
	粉砂糖	110	8	3
	水あめ はちみつ	290	22	7
油脂類	油	180	13	4
	ラード			
	バター ショートニング			
豆類	あずき	150	—	—
	うずら豆			

# ホワイトソース

分量	1カップ	2カップ	3カップ	4カップ
材料				
バター	15g	30g	50g	70g
薄力粉	15g	30g	50g	70g
牛乳	1/2カップ	1カップ	1・1/2カップ	2カップ
ブイヨン	1/2カップ	1カップ	1・1/2カップ	2カップ
塩・こしょう	各少量			

## 作り方

**1** 鍋にバターを溶かし、薄力粉を加え、木じやくしで焦がさないようによく炒めます。

**2** そこへ牛乳とブイヨンを少しずつ加え、木じやくしで鍋の底から混ぜます。とろみがつくまで煮て、塩・こしょうで調味します。



## 電子レンジの場合

**1** 大きめの深い耐熱容器にバターと薄力粉を入れ、ふたをせずに**電子レンジ強**で1〜2分加熱し、よくかき混ぜます。

**2** **1**に牛乳とブイヨンを少しずつ加えてよく混ぜ合わせます。ふたをせずにとろみがつくまで**電子レンジ強**で8〜9分加熱し、途中で2〜3回泡立て器でかき混ぜ、塩・こしょうを加えて調味します。

(作り方**1**)



(作り方**2**)



# VEGETABLES

## 野菜料理





●飾り切り●

知っておくと便利

●かぶ・大根  
菊花かぶ・大根：酢のもの  
など。

かぶ・大根を立方体に切り、  
底を少し残して格子に切れ  
目を入れ、塩もみして、軽く  
水洗いしたあと、三杯酢につ  
けます。花芯に赤唐辛子・ゆ  
ずの皮などをのせます。

●にんじん

ねじり梅：煮物など。  
にんじんを正五角形に切り  
落とし、辺の中央を浅く切  
り込みます。頂点から切り  
込みに向かって花型に切り、  
花の中心に向けてねじるよ  
うにくぼみをつけます。

●れんこん

酢を入れて軽くゆで、甘酢  
につけます。

①花れんこん

3〜4cm長さに切り、穴と  
穴の間の部分に切り込みを  
入れ、穴にそって丸みを作り  
ながら皮をむき、薄切りにし  
ます。

②矢羽根れんこん

皮を薄くむき、2cm位の厚さ  
に斜め切りにして中央に切  
れ目を入れ、左右に開いて矢  
羽根の形にします。

●きゅうり

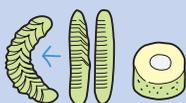
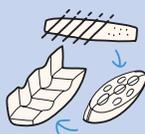
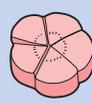
①くだ抜ききゅうり  
芯を抜いて輪切りにします。

②蛇腹きゅうり

板ずりしたきゅうりに、厚み  
の半分位まで斜めに細かく  
切り込みを入れ、裏も同じ  
切り込みを入れて、塩水をつ  
け、しんなりさせてからね  
じります。

③切り違い

板ずりしたきゅうりを5cm位  
の長さに切り、中央に切り込  
みを入れて両面から斜めに切  
り、2つに分けます。



# 野菜の切り方 基本6種

同じ素材でも、切り方によって表情が変わります。たとえば、にんじん。素朴に、繊細に6ノターンの切り方。料理によって適したものを選んで応用して下さい。



**さいの目切り**  
1cm角の立方体に切ったもの。



**面取り**  
煮物などで、煮くずれしないように、切り口の角を切り取ったもの。



**シャトー切り**  
4~5cmの長さに切り、縦4~6つ切りにして面とりをし、長めの卵形にしたもの。



**短冊切り**  
長さ4~5cmで幅1cm位に細長くす切りにしたもの。



**拍子切り**  
長さ4~5cmで1cm角の棒状に切ったもの。



**乱切り**  
形は違っていても、同じ位の大きさに切ったもの。

(作り方②)じゃがいも



<コンビの場合>



# 野菜の重ね焼き

材料●4人分(耐熱容器)

- じゃがいも.....2個(約300g)
- たまねぎ.....1個
- バター.....適宜
- ピーマン.....4個
- トマト.....2個
- ピザ用チーズ.....100g
- 生クリーム.....150ml
- 卵.....M1個
- ぬり用 バター.....少々
- 塩.....適宜
- こしょう.....適宜

## 作り方

- 1** じゃがいもは皮をむいて5mm幅の輪切りにし、水にさらします。
- 2** ①のじゃがいもは、耐熱容器にのせ、ラップをして根菜を選択し加熱又は下ゆでします。
- 3** たまねぎは薄切りにし、バターで炒めます。ピーマン・トマトは輪切りにし、トマトの水をよく切っておきます。

- 4** 耐熱容器にバターを薄く塗り、野菜を斜めに並べるように重ねます。
- 5** 上から塩・こしょうをふり、チーズをのせます。生クリームと卵を合わせ、塩・こしょうしたものをかけます。
- 6** ⑤をターンテーブルの上の約180°Cの\*コンビで20~23分焼きます。

● なす  
茶せん なす：揚げ物、煮物など。  
なすの周囲に縦に何本も切り込みを入れ、火を通してから、なすの頭をつまんでねじります。

● レモン  
ゆでてから、甘酢につけます。根しよがの根の先を、筆のような形にととのえます。

● ゆで卵  
ゆで卵

● ねぎ  
①白髪ねぎ  
ねぎの白い部分を5cm位の長さに切つて開き、中のぬめりをとって重ねます。縦に細く切つて冷水にさらします。

● しょうが  
筆しよが

● 松葉切り  
松葉切り

● 変わり花  
茶せん なす：揚げ物、煮物など。  
なすの周囲に縦に何本も切り込みを入れ、火を通してから、なすの頭をつまんでねじります。

● 輪切り  
輪切り

● 花型  
花型

● 色紙切り  
色紙切り

● チューリップ  
チューリップ

● 折れ松葉  
折れ松葉

# なすの肉詰め

コンパック ▶

250℃ ▶

13~15分 ▶

スタート

**4**

②のなすに③を詰め、スライスチーズを格子状にのせます。オーブン皿に網をセットし上にのせて、約250℃のコンパックで13~15分焼きます。

**3**

なすの身を粗くみじん切りにし、バターで炒めて冷まし、④と合わせてよく練ります。

**2**

なすの水気をふき取り、スプーンで3mm程度皮を残して中身をくり抜きます。

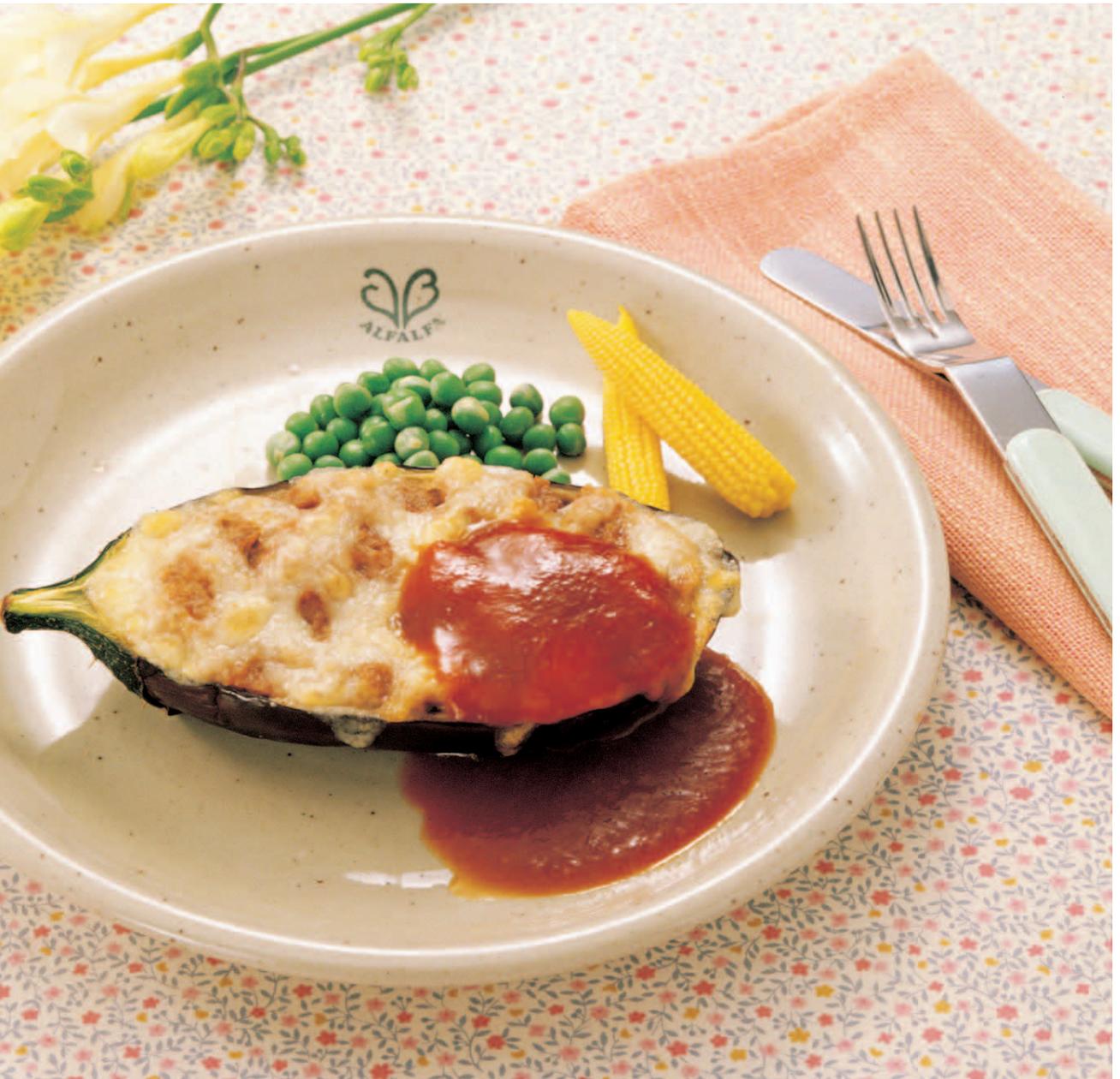
**1**

米なすは縦半分になり、水にさらします。

作り方

## 材料●4人分

米なす ……………2個	ソース
バター ……………大さじ1	⑥ デミグラスソース…大さじ2
合びき肉 ……………200g	トマトケチャップ…大さじ3
パン粉 ……………大さじ2	⑥ プイヨン…………大さじ2
④ 牛乳 ……………大さじ2	こしょう…………少々
塩…………少々	付け合わせ
こしょう…………少々	グリンピース
スライスチーズ…………4枚	ヤングコーン(缶詰) ……各適宜





**5** ⑤を鍋に入れて煮詰め、ソースを作り、焼き上がった**4**にかけます。

## ロールキャベツ

材料●4人分(ふた付の深い耐熱性ガラス容器)

- キャベツ……………8枚
- ハンバーグ種(P.82参照) ……半量
- 薄力粉……………適宜
- スライスベーコン ……4枚
- ブイヨン……………600ml
- 塩……………小さじ1/3
- ④ こしょう……………少々
- 白ワイン……………大さじ1
- ローリエ……………1枚
- パセリ……………少々
- オープン用ペーパー

### 作り方

**1** キャベツは水洗いし、厚い芯はそぎ、4枚ずつに分けて芯と葉先を交互に重ねてラップに包み、耐熱容器にのせ、**葉菜弱め**を選択し、加熱又は下ゆでします。

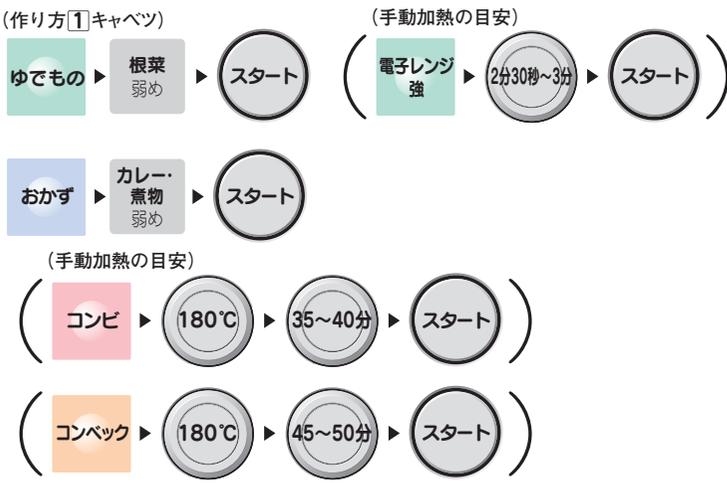
**2** ハンバーグ種を半量作ります。(82ページ参照)

**3** ①のキャベツの内側に薄力粉をふり**2**の肉を8等分して包みます。

**4** ベーコンを横半分に切り、ロールキャベツの上からおび状に巻いてように止めます。

**5** ふた付きの深い耐熱性ガラス容器に**④**と**4**を入れ、容器の大きさに合わせて切ったオープン用ペーパーの落としふた

**6** をし、ふたをしてターntenテーブルの上にのせ自動加熱**おかず**の**カレー煮物弱め**を選択し調理します。  
※コンベックの場合は、オープン皿を使用します。





## 肉じゃが

材料●4人分(ふた付の深い耐熱性ガラス容器)

じゃがいも(1個約150g) 4~5個  
 たまねぎ……………2個  
 牛薄切り肉……………200g  
 グリーンピース……………適宜  
 水……………2カップ  
 砂糖……………大さじ3  
 ④酒……………大さじ2  
 みりん……………大さじ2  
 しょうゆ……………70ml  
 サラダ油……………少々  
 オープン用ペーパー

### 作り方

1

じゃがいもは皮をむいて4×8つ割りに切り、たまねぎはくし切りにします。牛肉は3×4cm長さに切ります。

2

フライパンにサラダ油を熱し、牛肉を炒め、じゃがいもとたまねぎも加えてさらに炒めます。

3

ふた付の深い耐熱性ガラス容器にあたためた④を合わせ、そこへ②を加えます。

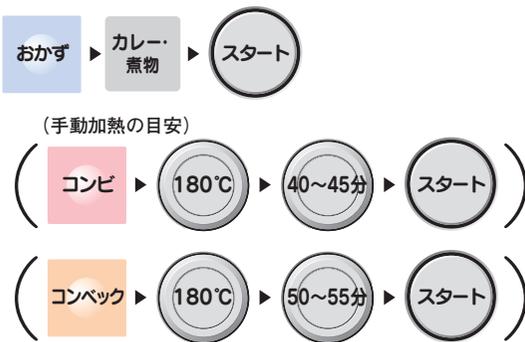
4

容器の大きさに合わせて切ったオープン用ペーパーの落としぶたをし、ふたをして、ターントーブルの上のせ自動加<sup>④</sup>おがずの「カレー煮物」を選択し調理します。

※コンベックの場合はオープン皿を使用します。

5

出来上がったたらグリーンピースを散らします。(ほくほくした「男爵」がよく合います。)



# 筑前煮

材料●4人分(ふた付の深い耐熱性ガラス容器)

ごぼう	1/2本(100g)	だし汁	200ml
れんこん	100g	しょうゆ	50ml
酢	少々	砂糖	大さじ5
にんじん	100g	酒	大さじ3
こんにゃく	1枚	絹さや	適宜
干しいたけ	4枚	オープン用ペーパー	
たけのこの水煮	80g		
とりもも肉	200g		
サラダ油	少々		

## 作り方

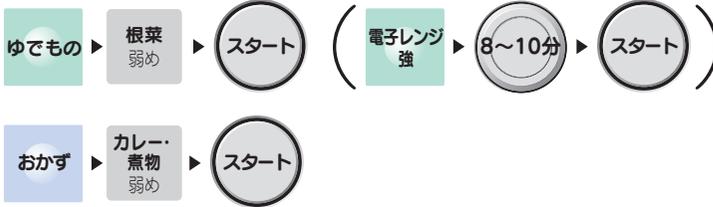
- ごぼう・れんこんは乱切りにし、酢水につけてアク抜きします。にんじんも乱切りにします。
- 耐熱容器に①とひたひたの水を入れ「根菜」を選択し加熱又は下ゆでします。加熱後水気を切ります。
- こんにゃくはサッとゆでて2cm角に切り、干しいたけはもどして1/4に切り、たけのこは乱切りにします。
- フライパンにサラダ油を熱し一口大に切ったとり肉を炒め、

- 次に②と③も加えて炒めます。
- ふた付の深い耐熱性ガラス容器にあたためた④を合わせ、④の具を加えます。

- 容器の大きさに合わせて切ったオープン用ペーパーの落としぶたをし、ふたをして、ターンテーブルの上のせ自動加熱「おかず」の「カレー煮物」弱めを選択し調理します。
  - ※コンベックの場合はオープン皿を使用します。
- 出来上がったら塩ゆでした絹さやを散らし、ふたをして少し蒸らします。

(作り方②ごぼう・れんこん・にんじん)

(手動加熱の目安)



(手動加熱の目安)





## ■ ベークドポテト ■

### 材料●4人分

じゃがいも	中4個
トッピング	
マッシュポテト(P.83参照)	…100g
ベーコン	…30g
マヨネーズ	…適宜
ピザ用チーズ	…適宜
バター	…適宜
パセリ	…適宜

### 作り方

1

じゃがいもは洗ってアルミホイルに包みます。オーブン皿に網をセットした上にのせ約250℃のコンベックで30〜40分串が通るまで焼きます。十字に切り込みを入れて指で下部を押えて、開かせます。

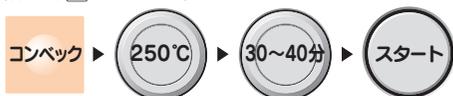
### ポイントアドバイス

ポテトの下部を両手の親指と人さし指で持ち上げるようにして押さえると、切り口がきれいに開きます。

※バターを切り口に乘せるだけでもおいしくいただけます。



(作り方1)じゃがいも)



(※じゃがいもの大きさにより、焼き時間が異なります。)

(作り方3)



2

①のじゃがいもに、マッシュポテトを絞り、粗く刻んだベーコン・マヨネーズ・チーズ・バターを好みでのせます。

3

オーブン皿に網をセットし②をのせます。約250℃のコンベックで6〜8分焼きます。

4

焼き上がったたら、刻みパセリをかけます。

# ポテト ロスティ

## 材料●18cmリング型1個分

じゃがいも	中10個
塩	少々
こしょう	少々
バター	80g
牛乳	50ml
卵	M1個
ベーコン	3枚
スライスチーズ	4枚
プチトマト	適宜
ぬり用バター	適宜
薄力粉	適宜
付け合わせ パセリ	少々

## 作り方

**1** じゃがいもは洗って皮ごと丸のまま耐熱容器にのせ、5個ずつ2回に分け、ラップをして**根菜**を選択し加熱又は下ゆでします。皮をむいて熱いうちにつぶし、塩・こしょう・バター・牛乳・溶き卵を加えて混ぜ、マッシュポテトを作り冷まします。

**2** リング型にマッシュポテトがくっつかないように、全体にバターをしっかりと塗って、上から薄力粉をふり、**1**の $\frac{3}{4}$ を入れます。オーブン皿にのせ、約**230℃**の**コンベック**で**14**分焼き、型から耐熱性の皿の上に抜きます。

**3** 型抜きしたリング型のマッシュポテトにベーコン・チーズ・プチトマトをのせます。

**4** 残りの $\frac{1}{4}$ のマッシュポテトを絞って飾り、オーブン皿にのせ、約**230℃**の**コンベック**で**8**分焼きます。

**5** 焼き上がったらパセリを飾ります。

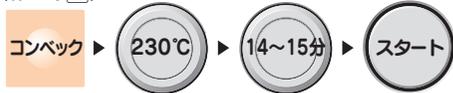
※リング型や耐熱性の皿が熱くなるため、取り扱いには注意して下さい。

(作り方**1**)じゃがいも)



(手動加熱の目安)

(作り方**2**)



(作り方**4**)









# COOK BOOK



JC0002-071X01(00)  
190900 ©  
DP000004705870