

ガス 高速オープン 電子レンジ

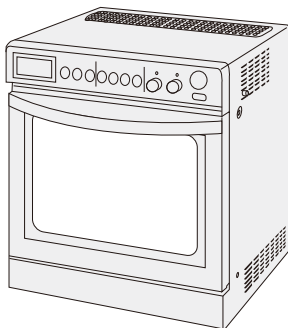
JJB1NE-30J1LJ2

114-F112型

ごあいさつ

このたびは、大阪ガスのガスオープンをお買い上げいただきましてありがとうございます。

安全にご使用していただくために、機器を使用する前によく読み、十分理解したうえで使用してください。



- この取扱説明書は、いつでも利用できる場所に大切に保管してください。
- この取扱説明書の裏表紙が保証書になっています。
保証内容などをよく確認し、お買い上げ店名・お買い上げ日が記載されている保証登録カード、または領収証等と大切に保管してください。
- 来客者などが機器を使用するときは、その前に必ず取扱説明書の内容を説明してください。
- この機器は国内専用です。海外では使用できません。
- 本書を紛失された場合や、ご不明な点があれば、お買い上げの販売店またはもよりの大阪ガス（別紙お問い合わせ先一覧表）にお問い合わせください。

あなたため、解凍は 自動調理仕上げ

重量センサーの働きで自動的に加熱時間をセットします。あとはスタートキーを押すだけでほどよく仕上がります。



使い終わると表示が消える 省エネ設計

使用10分後には自動で表示を消してムダな電気を節電します。

揚げもの再加熱も簡単操作

市販の天ぷらなどの揚げものをカリッとおいしく再加熱します。

操作手順をお知らせする ネクストサイン

次の操作をランプの点滅によりお知らせします。

もとの位置で止まる プーメランターンテーブル

ターンテーブルは、調理が終わると元の位置で止まります。熱くなった容器や食品の取り出しに便利です！

●プーメランターン機能中にオープンとびらを開けるとプーメランターン機能は作動しません。

お手入れが簡単な セルフクリーニング

庫内後面はセルフクリーニング仕上げで油汚れが残りにくく、お手入れが簡単です。

ウォーマー

オープンの設定温度65℃で調理後のお料理が冷めないように一時保温を行ったり、食器のあたためもできます。

特に注意していただきたいこと 3～7

使用前に

使用上のお願い	8
設置前のご注意	9
機器の設置	10
別売部品	11
付属品のなまえと使いかた	12
使える容器と使えない容器	13
各部のなまえとはたらき	14
操作部のなまえとはたらき	15～17
アラーム	18

使いかた

オープン/コンビ（予熱なし/発酵/ウォーマー） ..	19～20
オープン/コンビ（予熱あり）	21～22
揚げもの再加熱（自動調理）	23～24
解凍/あなたため（自動調理）	25～26
レンジ	27～28

点検・お手入れ、他

点検・お手入れ、他	29
故障かな？と思ったら	30～31
アフターサービス	32
廃棄時のお願い	32
仕様	33
保証書	34

特に注意していただきたいこと

必ずお守りください！

お使いになる人や他の人への危害や財産への損害を未然に防止するため、必ずお守りいただくことを、説明しています。よくご理解いただき正しくご使用ください。

■表示の内容を無視して、誤った使いかたをしたときに生ずる危害や損害の程度により、つぎのように区分して説明しています。

危険	人が死亡、重傷を負う危険、または火災の危険が差し迫って生じることが想定される内容を示しています。
警告	人が死亡、重傷を負う可能性、または火災の可能性が想定される内容を示しています。
注意	人が軽傷を負う可能性や物的損害の発生が想定される内容を示しています。

■お守りいただく内容を、つぎの絵表示で区分し、説明しています。

	一般的な禁止		分解禁止		ぬれ手禁止		一般注意
	必ず行う		換気必要		高温注意		

危険

ガス漏れに気づいたら

- 必ず行う
- ① すぐに使用をやめ、ガス栓を閉じる。
 - ② 窓や戸を開け、ガスを外へ出す。
 - ③ お買い上げの販売店またはもよりの大阪ガス（別紙お問い合わせ先一覧表）に連絡する。

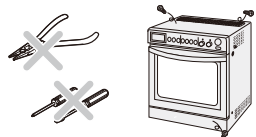


禁止
お買い上げの販売店またはもよりの大阪ガスの処置が終わるまでの間、絶対に火を着けたり電気器具（換気扇その他）のスイッチの入・切や電源プラグの抜き差し、および周辺で電話を使用しない。
炎や火花で引火し、爆発事故を起こすことがあります。



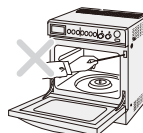
改造・分解・修理はしない

分解禁止
発火したり、異常動作の原因になります。修理はお買い上げの販売店またはもよりの大阪ガス（別紙お問い合わせ先一覧表）にご相談ください。



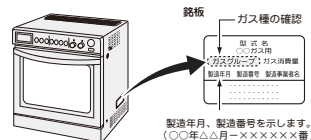
スイッチ穴やすきまにものを入れない

禁止
機器の排気口などのすきまにピンや針金などの異物を入れない。
感電や異常動作によるけがの可能性があります。
異物が入った場合はお買い上げの販売店またはもよりの大阪ガス（別紙お問い合わせ先一覧表）にご相談ください。



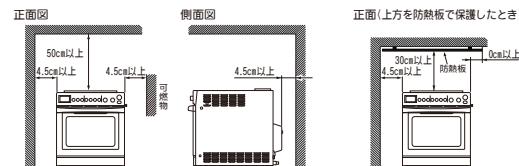
警告

必ず行う **表示してあるガス種を使用する**
本体の右側面に貼ってある銘板に表示してあるガス種（ガスグループ）以外では使用しないでください。表示のガス種が一致しないと不完全燃焼による一酸化炭素中毒になったり、異常点火や機器が故障する場合があります。
わからない場合はお買い上げの販売店またはもよりの大阪ガスに連絡してください。



壁との距離は開けておく

必ず行う 家具や壁などが可燃性の場合は、壁などから4.5cm以上（側面は左右どちらかを開放）、天面は50cm以上離して設置してください。天面が可燃物で防熱板を設置されたときは、30cm以上離してください。（過熱して火災のおそれがあります）
近すぎると壁などが異常に過熱され、発火・火災などになるおそれがあります。



防熱板による防火措置を実施する

必ず行う 可燃性の壁との距離を図のようにとれない場合、また表面がステンレスやタイルで壁の内部がベニヤ板などの場合は防熱板を取り付けてください。
※防熱板については、お買い上げの販売店またはもよりの大阪ガスにご相談ください。（詳しくは11ページ）

機器設置後、機器周囲の改装をしない

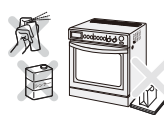
禁止
機器を設置した後、機器の周囲の改装（吊り戸棚をつけるなど）を行う場合は、機器と可燃物との隔離距離を守ってください。
不備があると、火災などの原因になります。
設置後の改装が必要なときは、お買い上げの販売店またはもよりの大阪ガスにご相談ください。

地震・火災などの緊急の場合、異常に気づいた場合は使用を中止しガス栓を閉じる

必ず行う ① 地震や火災などの緊急の場合、または異常に気づいた場合は、「とりけしキー」（15～16ページ参照）を押して使用を中止し、ガス栓を閉じてください。そのまま運転すると故障や感電、火災の原因になります。
② 異常に気づいたときや故障かなと思ったら、30～31ページに従って処置をしてください。
③ 上記の処置をしてもなおらない場合は使用を中止し、お買い上げの販売店またはもよりの大阪ガスに連絡してください。

燃えやすいものを近くに置かない スプレー缶など引火のおそれのあるものを近くで使用しない、置かない

禁止
機器の上や周囲にはペットボトル、調理油など燃えやすいものを置かないでください。火災の原因になります。
機器の周囲では、スプレー・ガソリン・ベンジンなど、引火のおそれのあるものを使用しないでください。引火して、火災のおそれがあります。
機器の上や周囲にスプレー缶やカセットこんろ用ボンベなどを置かないでください。熱でスプレー缶内の圧力が上がり、スプレー缶が爆発するおそれがあります。



特に注意していただきたいこと

必ずお守りください！

警告



排気口や吸気口をふさがない 排気口に水をこぼしたり、機器に水をかけない

機器使用中、吸気口をふさいだり、排気口に水をこぼしたりしないでください。
不完全燃焼や火災の原因となったり、漏電やショートして感電・発火の原因になります。



使用中は外出や就寝などしない

火をつけたまま、就寝や外出は絶対にしないでください。
調理物が燃えたり、ガス漏れが生じた場合、火災の原因になります。



電源プラグにほこりを付着させない

電源プラグにほこりがたまって湿気などで絶縁不良となり、火災の原因になります。
電源プラグを抜き、乾いた布などで拭いてください。



指定以外の調理用具は使用しない

指定以外の調理用具を使用すると調理用具が燃えることがあり、一酸化炭素中毒や異常過熱、火災の原因になります。
『付属品のなまえと使いかた』12ページおよび付属品のクッキングブックを参照ください。
※オープン皿などの付属品は、この機器以外には使用しないでください。



定格15A以上交流100Vのコンセントを単独で使用する

他の機器と併用した分岐コンセントなどを使用すると、異常過熱して、発火・火災の原因になります。



電源プラグはコンセントの根元まで確実に差し込む

電源プラグの差し込みが不完全な状態で使用しないでください。
差し込みが不完全な場合、感電・発熱による火災の原因になります。



痛んだ電源プラグ・電源コードは使用しない

不備があると、感電や発熱による火災の原因になります。



点火・消火の確認

オープン使用中は燃焼表示の点灯で点火を確かめ、使用後は燃焼表示の消灯で消火していることを確かめてください。



ぬれた手で電源プラグの抜き差しをしない

ぬれた手で感電のおそれがあります。



電源コードを持って引き抜かない

電源コードを引っ張ると破損して、感電や火災の原因になります。



電源コードを加工したり、無理な力を加えたり、物をのせたり、たばねたりしない

電源コードを切断して延長はしないでください。
電源コードが、無理なくコンセントに届く範囲で使用してください。
不備があると感電や火災などの原因になります。



アースを確実に取り付ける

この機器はアースが必要です。アースがされていることを確認してください。
アースが不完全な場合、機器の故障や漏電による感電のおそれがあります。
取り付けは、お買い上げの販売店またはもよりの大阪ガスにご依頼ください。



食品を必要以上に加熱し過ぎない（レンジ）

フライものなど油のついたものや、水分の少ない食品を加熱しすぎると庫内で食品が発煙・発火ややけどをするおそれがあります。
※様子を見ながら加熱してください。



少量の食品はレンジ加熱に注意（レンジ）

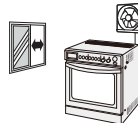
① 小さく切ったニンジンや冷凍のミックスベジタブルなどの少量加熱は、火花が飛び、発火・発煙することがあります。
② 100gより少ない場合は、大きめの容器に水を入れて加熱してください。

注意



使用中は必ず部屋の換気をする

使用中は窓を開けたり、換気扇を回すなど、換気を行ってください。
換気を行わず他の燃焼機器と同時に使用した場合は、不完全燃焼による一酸化炭素中毒の原因になります。
※ただし、屋内設置（密閉式は除く）の給湯器およびふろがまを使用している場合は、換気扇を回さず、窓を開けて換気してください。換気扇を回すと排気ガスが逆流して一酸化炭素中毒の原因になります。



調理以外の目的に使用しない

衣類の乾燥など調理以外に使用すると過熱・異常動作して、発火ややけどをするおそれがあります。



オープンとびらにふきんなどをはさんだまま使用しない

はさんだものが発火して、火災の原因になります。また、電波漏れのおそれがあります。



オープンとびらやに無理な力を加えない

オープンとびらに乗りたり、ぶつかったりして力加えると機器が変形し、高温の熱気が漏れ、やけどの原因、電波漏れのおそれがあります。また、けがをしたり、床を傷つける原因になります。



オープンとびらガラスに衝撃を加えない・傷をつけない また、使用中・使用直後に水をかけない

ガラスが割れて、やけどやけがをする原因になります。



ビン入りや殻つき食品、卵に注意（レンジ）

ビンはふたや栓を外し、膜や殻のあるものは、切れ目や割れ目を入れてください。
卵は割りほくしてから加熱してください。破裂して、やけどやけがの原因になります。



金属製の物は使用しない（レンジ）

● 金串など金属は使わないでください。
庫内壁面やオープンとびら・ターンテーブルに触れると火花が飛び、オープンとびらのガラスが割れるなど故障の原因になります。アルミ箔を使うときは、庫内壁面やオープンとびらに触れないようにしてください。
● 金・銀模様が入った容器は使わないでください。模様はがけたり、火花が飛び破損の原因になります。
13ページの「使える容器と使えない容器」を参照ください。



オープンとびらガラス・オープン庫内・オープン皿が汚れたまま使わない

食品や肉汁などで汚れたままの庫内やオープン皿に脂がたまったまま、使用しないでください。
脂が燃えてガラスが割れたり、火災の原因になります。



庫内で食品が燃え出した場合は、つぎの処置をする

① とびらを開けないで、「とりけしキー」を押して使用を中止し、ガス栓を閉めてください。
そのまま運転すると故障や感電、火災の原因になります。
② ブレーカー（または専用回路）を切る。（または電源プラグを抜く）
③ 燃えやすいものを機器から遠ざけ、鎮火するのを待ちましょう。
鎮火しないときは、水か消火器で消火してください。
※ 消火後はそのまま使用せず、お買い上げの販売店またはもよりの大阪ガスに必ず点検を依頼してください。



子どもだけで使わせたり、乳幼児が触れないように注意する

やけどやけがなど思わぬ事故の原因になります。



オープンを使うときは排気口に手や顔などを近づけない

高温の排気が出ますので注意してください。
やけどのおそれがあります。

特に注意していただきたいこと

必ずお守りください！

⚠ 注意



使用中・使用直後は庫内壁面やオープンとびらに触れない
(ただし、操作部・オープンとびら取っ手は除く)
また、オープンとびらに顔を近づけない
機器本体とその周辺や調理用具の熱でやけどのおそれがあります。
つまり立ち、伝い歩きをする乳幼児がオープンとびらでやけどをしないようご注意ください。



オープンとびらに指や手を挟まないように注意する
オープンとびら（上部・下部・左右）を開閉するとき、指や手を挟むと、けがややけどの原因になります。



オープン皿を出し入れするときは付属のオープン皿用取っ手を使用する
ゆっくり水平に出し入れをしてください。
ぬれぶきんなどで持つと、やけどの原因になります。



点火操作しても点火しない場合は
ガス栓を閉じ、周囲のガスがなくなってから、再度点火操作をしてください。



お手入れはガス栓を閉じ、機器が十分冷めてから
●ガス栓を閉じないと、スタートキーに触れてガスが燃焼し、やけどをするおそれがあります。
また、機器が高温のうちは、やけどの原因になります。
●お手入れの際は必ず手袋をして行ってください。
手袋をしないでお手入れすると、機器の突起物などでけがをすることがあります。



使用後やお出かけ前、おやすみ前はガス栓を閉じる
万一ガス漏れが生じたとき、中毒やガス爆発による火災の原因になります。



庫内が空のまま作動させない（レンジ）
食品を入らずに作動させると、電波を吸収するものがないため、温度が異常に上昇して、故障の原因になります。



長期間使用しないときはガス栓を閉じ、電源（ブレーカーなど）を切る
●ガス栓を閉じないと、万一ガス漏れが生じたとき、中毒やガス爆発による火災の原因になります。
●電源を切らないと絶縁不良による感電や漏電火災の原因になります。
※ブレーカーを切る場合、本機器専用のブレーカーであることを確認してください。



車両・船舶での使用はしない
使用中に機器が傾いたり、火災ややけどの原因になります。



鮮度保持剤（脱酸素剤）を入れたまま、加熱しない
異常過熱して、燃えるおそれがあります。



本体が転倒、落下した場合は、外部に損傷がなくても使用しない
感電や電波漏れのおそれがあります。
※転倒、落下が気になる場合は別売部品の転倒防止金具があります。
詳しくはお買い上げの販売店またはもよりの大阪ガスにご相談ください。（11ページを参照ください）



安定したところ、落下物のないところや湯沸器、樹脂製照明器具が上方にないところで使用する
たなの下など落下物の危険があるところや、不安定なところ、風の吹き込むところでは使用しないでください。また湯沸器や樹脂製照明器具の下では使用しないでください。
異常燃焼で故障したり照明器具が変形することがあります。



使用上のお願い

この機器は家庭用です

業務用のような使用をすると、機器の寿命が著しく短くなります。
この場合の修理は、保証期間内でも有料となります。

雷時の注意

雷が発生しはじめたらすみやかに運転を停止し、電源（ブレーカーなど）を切ってください。
雷による一時的な過電流で電子部品を損傷することがあります。
※ブレーカーを切る場合、本機器専用のブレーカーであることを確認してください。

電子レンジ機能 使用上の注意

●食品や飲みものは加熱しすぎに注意する

コーヒー、牛乳、生クリーム、バター、水、お酒や油脂分の多い液体などはふきこぼれたり、取り出すときの振動で突然沸騰し、顔や手にやけどをするおそれがあります。
※加熱しすぎたときは、しばらく庫内に放置し、その後取り出してください。
※加熱前にスプーンなどで、かき混ぜてください。

●ラップを外すときは蒸気に注意する

蒸気が一気に出て、やけどのおそれがあります。
また、容器も熱くなっていることがあります。

●缶詰やレトルト食品は容器に移しかえる

缶詰やレトルト食品（アルミで包装されている食品）は加熱できません。また紙箱の内側にアルミが貼り付けてあるものも加熱できません。容器に移しかえてください。
火花・こげ・破裂のおそれがあります。

●テレビ・ラジオ・無線機器（無線 LAN など）・アンテナ線から 4m 以上離す

テレビ・ラジオ等に雑音が入ったり、映像の乱れ、通信エラーの原因となる場合があります。
※無線 LAN の電波は、電子レンジと同じ周波数を使っているものがあります。そのため、電子レンジの近くでは通信性能が劣化することがあります。
無線 LAN 機器の取扱説明書などをご覧ください。

付属品使用の注意

オープン皿などの付属品は、この機器以外には、使用しないでください。
直火にかけたりすると傷や変形・変色の原因になります。

機器を廃棄する場合の注意

機器を取り替えた場合、旧機器は専門の業者に処理を依頼してください。

消火時の注意

燃焼中、ガス栓を操作しての消火はしないでください。
また、電源プラグをコンセントから抜いて消火しないでください。

料理の種類により予熱が必要です

クッキングブックに予熱の表示があるものは、予熱をしてください。

調理中のオープンとびらの開閉はひかえめに

調理中に何度もオープンとびらを開閉すると、庫内の温度が急激に下がり料理がうまくできないことがあります。

オープン皿に注意して

- ① 冷凍ピザなどを調理するとオープン皿が変形することがあるので、注意してお使いください。
冷凍食品を調理される場合は、お皿などにのせて、オープン皿に直接冷凍食品が接触しないようにしてください。
- ② 調理後のオープン皿や角網は高温となるため、必ずオープン皿取っ手が乾いた厚手のふきんをお使いください。

陶磁器やオープン皿は急冷しない

陶磁器やオープン皿を調理直後に水につけると、割れたりひずんだりすることがあります。
十分温度が下がってから水につけてください。

調理後はすぐに取り出す

でき上がった食品を長く庫内に入れておくと風味がこたなれたり、余熱でこげることがあります。

設置前のご注意

設置前の準備

梱包部材やテープ類をすべて取り除き、オープン庫内の付属品を取り出してください。

⚠ 注意

機器の確認

機器右側面に貼ってある銘板の表示内容を確認してください。
●銘板に表示してあるガス種（ガスグループ）および電源（電圧・周波数）以外のガスおよび電源では使用しないでください。
（周波数は50Hz/60Hz共通仕様になっています。）



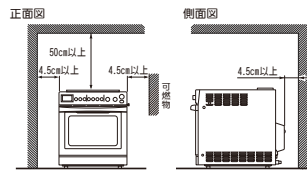
設置場所の確認

設置場所を決めるときは次のことをよく確認してください。

⚠ 警告

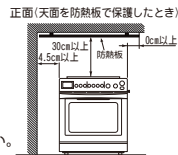
周囲の防火措置

可燃性（壁・棚や家具など）から十分離して設置してください。
家具や壁などが可燃性の場合、壁などから4.5 cm以上（側面は左右どちらかを開放）、天面は50 cm以上離して設置してください。



防熱板による防火措置

天面が可燃性の壁などと距離を十分にとれない場合、また表面がステンレスやタイルでも壁の内部がベニヤ板など確認できない場合は、防熱板（別売部品）を正しく取り付け設置してください。（詳しくは11ページ）



※防熱板のお求めは、販売店または大阪ガスにお問い合わせください。
※防熱板の「取付説明書」に従って、正しく取り付けてください。

⚠ 注意

- 水平で安定性のよい丈夫な台の上に設置してください。
不安定なところや傾いたところに設置すると機器が傾いてやけどやけがのおそれがあります。
- 棚の下など落下物の危険があるところには設置しないでください。
機器の上に落ちたものが燃えて、火災の原因となります。
- 照明器具など樹脂製品の下への設置はしないでください。
照明器具の熱などが変形・変色することがあります。
- 湯沸器の下に設置しないでください。
湯沸器の不完全燃焼防止装置が作動し、湯沸器の火がつかない場合があります。また湯沸器の寿命を短めます。
- 強い風の吹き込むところには設置しないでください。
点火不良や機器内部の損傷、安全装置が正しく働かないなどの原因となります。
- 幼児の手の届かないところに設置してください。
本体に触れたり、蒸気でやけどをするおそれがあります。
- 換気（給気、排気）が十分出来る設備（換気扇、換気口など）があるところに設置してください。
- テレビ・ラジオ・無線機器（無線LANなど）・アンテナ線から4m以上離してください。
テレビ・ラジオ等に雑音が入ったり、映像の乱れ、通信エラーの原因となる場合があります。
- 水のかかる場所は部品の故障、ガラスの破損や漏電の原因になりますのでさけてください。

機器の設置

電源コードの接続

- 電源プラグは専用コンセントに差し込んでお使いください。
- 同一ブレーカー回路で、トースターや電気炊飯器などの電熱機器電源を共用で使わないでください。
- テレビ・ラジオ・無線機器（無線LANなど）・アンテナ線から4m以上離してください。テレビ・ラジオ等に雑音が入ったり、映像の乱れ、通信エラーの原因となる場合があります。
- 電源コンセントはアース端子付きのものを推奨します。

アースを確実に取り付ける

⚠ 警告

- 万一の感電防止のためにアースを取り付けてお使いください。
 - アースの取り付けは販売店または電気工事店にご相談ください。
 - 次のような場合は必ずD種接地工事（第3種接地工事）【接地抵抗100オーム以下】をするよう法律で義務づけられています。
※湿気が多い場所 ●うどん屋さん、そば屋さんなどのように水蒸気の充満した場所。
●土間、コンクリート床の場所。
●酒、しょうゆなどの醸造、または貯蔵する場所。
※水気のある場所 ●この場合は漏電遮断器の取り付けについても義務づけられています。
●魚屋さん、八百屋さんの作業場などの水を取り扱う場所、その付近の水滴が飛散する場所
●常に水が漏出したり結露する場所。
- 【ご注意】
●アース線はガス管や水道管、電話専用のアース線には絶対に接続しないでください。



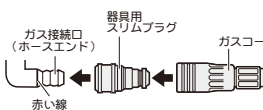
ガスの接続

⚠ 警告

- ガス用ゴム管（ソフトコード）を使用する場合は検査合格マークまたはJISマークの入っているものを使用し、赤い線まで差し込んでゴム管止めでしっかりと止める。
ガス用ゴム管以外は耐久性に欠けガス漏れの原因となります。
- ゴム管はガス用ゴム管（ソフトコード）、ガスコードを用い、高温部に触れたり、折れたり、ねじれたりしないようにできるだけ短くして使用する。また、ガス用ゴム管（ソフトコード）、ガスコードは機器の下を通したり機器に触れたりしないようにして使用する。また、他の機器で加熱されるような所にも通さない。使用時は周囲が高温になりゴム管がとけてガス漏れの原因となります。
- 接続部に汚れやゴミがないようにする。ガス漏れの原因となります。
- ゴム管の継ぎ足しや二又分岐はしない。ガス漏れの原因となります。
- ゴム管はときどき点検して取り替える。ゴム管は古くなるとひび割れや差し込み口がゆるくなってガス漏れの原因となりますのでときどき点検して取り替えてください。

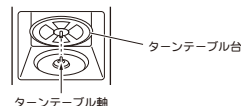


- ガスコードをご使用の場合は、スリムプラグおよびガスコードの取扱説明書に従って、正しく接続してください。
間違った接続はガス漏れの原因となります。



ターンテーブル台をセットする

- 付属品箱からターンテーブル台を取り出します。
庫内の底中央に飛び出しているターンテーブル軸に、ターンテーブル台を確実に差し込みます。
傾きや浮きがないことを確認してください。
- ターンテーブル台は、常時セットしておきます。



別売部品

別売部品をお求めの場合は、販売店または弊社窓口へお問い合わせください。

名 称	本 体 価 格 (税 別)	部 品 コード、型 番
防熱板	¥ 2,500	LP0234
転倒防止金具	¥ 1,000	LP0233

防熱板

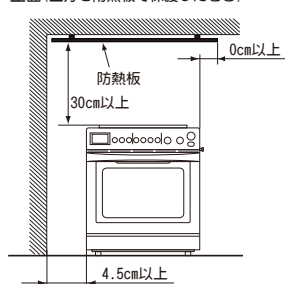
「防熱板 (LP0234)」は、天面が可燃性の壁などと離隔距離を十分にとれない場合、または表面がステンレスやタイルでも壁の内部がベニヤ板などの場合に、防火措置をするために必要な専用部品です。家具や壁などが可燃性の場合は、壁などから4.5cm以上 (側面は左右どちらかを開放)、天面が可燃物の場合は50cm以上離して設置してください。但し別売部品「防熱板」を取り付けると、30cmまで近づけた設置ができます。

※防熱板のお求めは、販売店または弊社窓口へお問い合わせください。

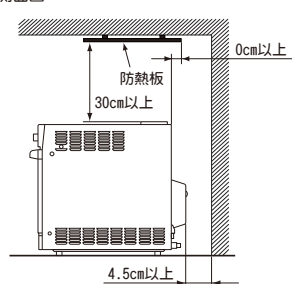
※防熱板の「取付説明書」に従って正しく取り付け付けてしてください。

機器との離隔距離

正面 (上方を防熱板で保護したとき)



側面図



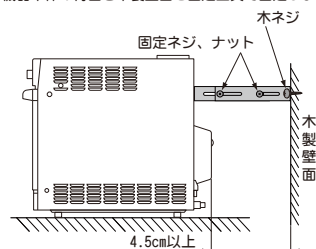
転倒防止金具

「転倒防止金具 (LP0233)」は、設置状態や地震などによるコンビネーションレンジの落下・転倒を防止するため、壁面などにコンビネーションレンジを固定する際に必要な専用部品です。

※転倒防止金具のお求めは、販売店または弊社窓口へお問い合わせください。

※転倒防止金具の「取付説明書」に従って正しく取り付け付けてしてください。

機器本体の背面と木製壁面を固定金具で固定します。(後壁と4.5cm以上離す)



同梱部品

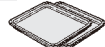
固定金具 2個	木ネジ 1個
固定ネジ 2個	ナット 2個

付属品のなまえと使いかた

庫内に入っているものをすべて取り出して、付属品の確認をしてください。

付属品は、調理メニューモードにより使えないものがありますので下表を参考にお使いください。

○は使えるもの ×は使えないもの

	付 属 品 の な ま え			
	ターンテーブル台 1枚  (約0.2kg)	ターンテーブル(丸皿) 注1 1枚  (約0.8kg)	オープン皿(角皿) 注1 2枚  (約1.2kg)	角網 1枚  (約0.3kg)
品 番 本体価格 (税別)	102108570803 1枚 ¥3,700	1114F1020951 1枚 ¥6,600	1114F1020954 1枚 ¥4,300	1114F1020953 1枚 ¥3,000
レ ン ジ あたため	○	○	×	×
解凍	○	○	×	×
オープン	○	○	○	○
コンビ	○	○	×	×
揚げもの再加熱	○	○	○	○
使 いかた	●庫内の底にあるターンテーブル軸に常時セットしておきます。セットしたとき、傾きや浮きのないようにします。 ●ターンテーブル台の上に置いて使います。 ●調理が始まると回転します。 ●調理後、引き出すときは、付属品のオープン皿取っ手をターンテーブルのふちに引っ掛け、少し持ち上げて引き出します。 ●庫内のななに直接のせて使います。 ●調理後、引き出すときは、付属品のオープン皿取っ手をオープン皿の端中央にくい込ませ静かに引き出します。 ●オープン皿の上にのせて使います。 オープン皿はていねいに出し入れます。オープン皿および庫内が破損するおそれがあります。 ターンテーブル軸			
その他付属品	●オープン皿取っ手 (1個) 注1  102108570805 1個 ¥1,700 (約0.2kg) ●クッキングブック (1冊)  1114F1020956 1冊 ¥5,100 ●アース線 (1本)  (本体の後面に取り付けています) ●取扱説明書 (1冊) ●お問い合わせ先一覧表 (1枚)			

注1: ターンテーブルやオープン皿の出し入れには、オープン皿取っ手をお使いいただきますが、重いものを出し入れするときには、片手では危険ですので、やけどをしないように、ふきんやトランなどを使い両手で行ってください。

上記部品は販売店または大阪ガスにご相談ください。
(2019年10月現在の価格です。価格・仕様は予告なく変更される場合があります。あらかじめご了承ください。)
上記本体価格には、消費税、配送費が含まれておりません。ご購入の際は別途消費税、配送費が必要となります。
詳しくは、大阪ガスにお問い合わせください。

使える容器と使えない容器

市販の調理用具（補助具）などは、使えるものと使えないものがあります。この表を参考に容器を使用してください。

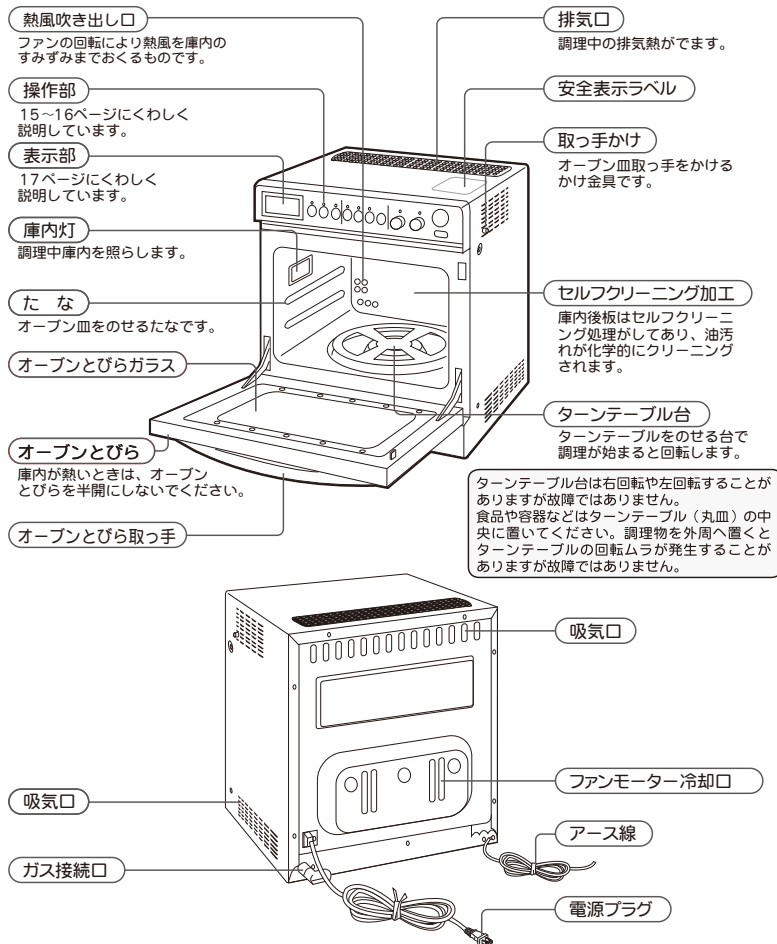
※材質や耐熱温度がわからない容器はお使いにならないでください。

○は使用できる容器、△は条件つきで使用できる容器、×は使用できない容器を表しています。

容器の種類	オープン	レンジ	コンビ	説明及びご注意
耐熱性プラスチック容器 ポリプロピレンなど家庭用品品質表示法にもとづく耐熱温度表示の120℃以上のもの	×	△	×	・ふた付の密閉容器は、ふたの部分だけ耐熱性の低い場合があります。ご注意ください。 ・レンジにおいても高温になる調理（砂糖、バター、油を使う調理）には使用しないでください。
熱に弱いプラスチック容器 ・ポリエチレン・スチロール樹脂 ・フェノール・メラミン・ユリア樹脂製のもの	×	×	×	・耐熱温度表示100℃未満の容器は使えません。 ・ポリエチレン、スチロール樹脂等は溶けたり形がくずれたりします。 ・また、フェノール、メラミン、ユリア樹脂製のものもこげたりひびが入ることがあります。
超耐熱性容器 ・キャセロール ・バイレックス ・パイロセラム ・グラタン皿など	○	○	○	・市販のバイレックスやパイロセラムは熱に強く最適です。ただし急冷に注意してください。 ・容器が熱くなりますので注意してください。
耐熱性のないガラス容器 ・カットグラス ・強化ガラスなど	×	×	×	・耐熱性がないので使用できません。
陶磁器 ・茶碗 ・土なべなど	×	△	×	・レンジのとき、内側に色絵付けしてあるもの、ひび模様が入ったもの、金銀模様のものは器を傷めたり、火花をおこすので教えてください。また、急冷に注意してください。
金属容器 ・ステンレス容器 ・ホーロー引き容器 ・アルミ製容器 ・金網・金串など	○	×	×	・オープン調理によく使用されます。ただし、取っ手がプラスチックのものは使用できません。 ・コンビ調理では、ケーキ型は使用できます。 ・レンジやコンビのとき、編んだ金網や金串の間で火花をおこしますので使用しないでください。
ラップ	△	△	×	・レンジで高温になる料理（砂糖、バター、油を使う料理）には使用しないでください。ラップが溶けることがあります。 ・オープン調理やコンビ調理をおこなった直後、ラップを用いた料理でのレンジ使用はさけてください。 ・耐熱温度140℃以上のものをお使いください。 ・オープン調理では、酵母発酵のときのみ使用できます。
アルミ箔	○	△	△	・レンジのとき、電波を反射する性質により使用できませんが、調理上のテクニックとして部分的に使用できます。 ・オープン以外で使用するときは、アルミ箔がターンテーブルや庫内壁面など金属部分に触れないよう注意してください。
漆器 ・漆箱 ・おわんなど	×	×	×	・ぬりがはがれたり、食品に臭いが移ったり、ひび割れ、変色などすることがあります。
木・竹・紙製品 ・せいり ・ざる ・ペーパータオル ・ナフキンなど	×	×	×	・長時間の加熱でこげることがあります。 ・とくに竹製品で、針金で結んであるものは、その部分に電波が集中してこげることがあります。

各部のなまえとはたらき

《 本体各部 》

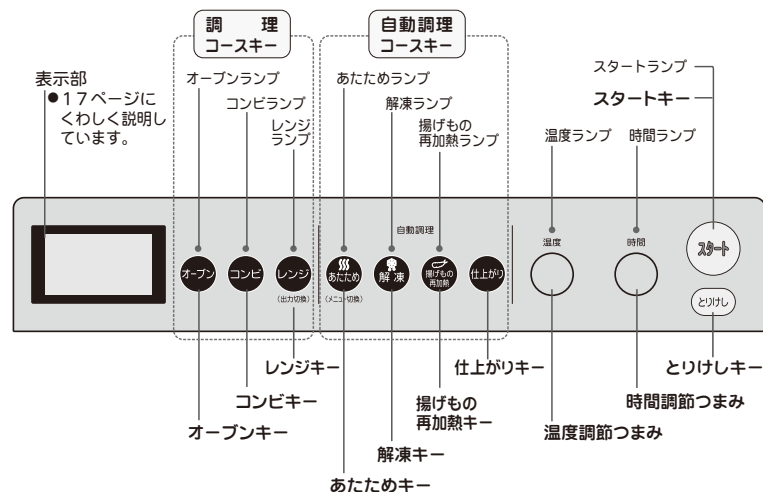


お 願 い

安全表示ラベルが、かすれて読めなくなったり、はがれたときは、販売店または弊社窓口で購入（有料）していただき貼り替えてください。

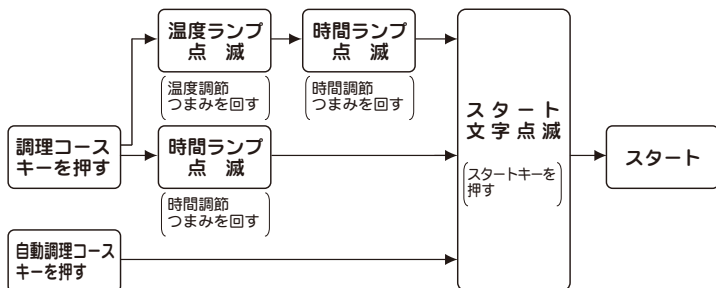
操作部のなまえとはたらき

《 操作部 》



ネクストサイン

- 調理コースキーを押すと、つぎに操作するキーの手順をランプが点滅してお知らせします。



調理コースキー

オープンキー (使いかた 19～22ページ)

- オープン調理をするときに使います。
- イースト発酵、ウオーマーのときにも使います。

コンビキー (使いかた 19～22ページ)

- コンビ調理 (オープンとレンジが同時に作動) をするときに使います。

レンジキー (使いかた 27～28ページ)

- レンジ調理をするときに使います。
- キーを押すたびにレンジの出力が変わります。

自動調理コースキー

あたためキー (使いかた 25～26ページ)

- 調理メニューに合わせ、あたためをするときに使います。
1 回押す毎に「あたため」⇒「牛乳」⇒「お酒」⇒「あたため」に切り替わります。
- 調理時間、調理温度の設定は不要です。

解凍キー (使いかた 25～26ページ)

- 解凍調理をするときに使います。
- 調理時間、調理温度の設定は不要です。

揚げもの再加熱キー (使いかた 23～24ページ)

- 揚げものを再加熱するときに使います。
- 調理時間、調理温度の設定は不要です。

仕上がりキー (詳しくは付属のクッキングブックをご覧ください)

- あたため・解凍**
お好みに合わせて仕上りを調節するときに使います。
スタートキーを押す前に設定します。
- 揚げもの再加熱**
メニューに応じて仕上りを調節するときに使います。
スタートキーを押す前に設定します。

スタートキー

- 調理または予熱を始めたときに押します。
- 予熱終了後の再スタート、調理途中でオープンとびらを開けて出来具合を見たときに、もう一度押します。

とりけしキー

- キーの押しまちがいの取り消し、調理中の停止に使います。
- セットしていた調理コースと加熱時間が取り消されます。

温度調節つまみ

- 庫内温度をセットするときに使います。
- 右に (∪) 回すと温度は上がります。
左に (∩) 回すと温度は下がります。

時間調節つまみ

- 加熱時間をセットするときに使います。
- 右に (∪) 回すと時間が増えます。
左に (∩) 回すと時間が減ります。

操作部のなまえとはたらき

《 表 示 部 》

予熱表示

- 温度調節つまみを回して温度設定したあとに表示します。
- イースト発酵温度およびウオーマーに設定したときは消灯します。
- 予熱中は点灯し、予熱終了後ドアを開ければ消灯します。

加熱方式の表示

- 選択した調理キーの加熱方式が表示されます。

加熱延長表示

- 揚げもの再加熱メニューを使用するときに表示します。
- 自動調理終了後にオープンとびらを開けると表示します。
- 加熱延長中は点灯しています。

※表示部は説明のため
全点灯の状態を示しています。

燃焼表示

- ガスが燃焼しているときに点灯し、燃焼が止まると消灯します。

調理メニュー表示

- 選んだレンジ自動加熱のメニュー名が表示されます。



仕上がり調節表示

- 自動調理のときに表示します。
- 仕上がりキーを押さないときは、中央の「！」が表示され、仕上がりキーを押せば、左右いずれかに移動します。

設定温度・庫内温度表示のとき(例)

※庫内温度表示は点滅

2 00℃

加熱時間表示のとき(例)

15 45 秒

重量計測表示のとき

左から右に点滅移動します

高周波出力表示のとき(例)

5 50 W

節電状態のとき

エラー表示のとき(例)

点滅します 1 1

アラーム

6種類のアラームがそれぞれの状態をお知らせします。

アラームの音の種類	状態の内容	アラームの音の種類	状態の内容
ビッ (1回)	操作部の各キーを操作したとき 調理時間・調理温度の調節で、これ以上の最小の設定ができないとき	ビビッ (1回)	調理時間・調理温度の調節で、これ以上の最大の設定ができないとき 仕上がり調節を標準に選択したとき
ビビッ、ビビッ… (5回)	予熱が完了したとき	ビビビ…(10秒間)	エラー表示したとき
ビー (1回)	加熱時間が終了したとき とりけしキーを押したとき	ビービー… (10秒間)	予熱が完了後10分以上放置したとき 解凍調理開始時に庫内温度が高温のとき

オープン／コンビ（予熱あり）

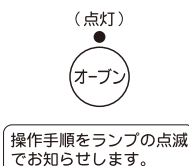
予熱をします

◆表示の「0」表示が消えているときは、オープンとびらを一度開け、再度閉めてください。

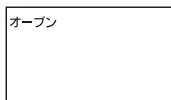
1 「オープンキー」または「コンビキー」を押す

- ▶ 選択した調理キーのランプが点灯。
- 温度ランプが点滅。

(注) コンビキーを選択するとレンジ「200W」が同時に作動します。



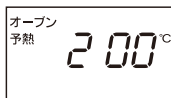
(例) オープン調理で200℃
25分の場合



(表示部)

2 「温度調節つまみ」を回し温度を合わせる

- ▶ 200℃に合わせる。
- 時間ランプとスタートランプが点滅。



※初期温度表示は、前回の温度を表示します。

3 「スタートキー」を押す

- ▶ スタートランプ、庫内灯が点灯。
- ▶ [燃焼]表示が点灯。(約10秒後)

(注) 1回で燃焼しなかったときは、点火動作を最大5回まで繰り返します。

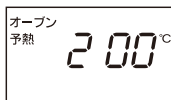
- 予熱中にオープンとびらを開けると予熱は中断します。
- オープンとびらを閉じ「スタートキー」を押すと続けて予熱できます。



※温度表示「200」が点滅

予熱完了

- ▶ ビピッ、ビピッ、ビピッ…(5回)と鳴り、予熱完了をお知らせします。



※温度表示「200」が点灯

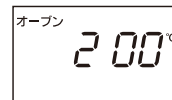
お知らせ

- オープンとびらを開くまで約10分間は、そのままの温度を保ちますが、10分を過ぎると、安全のため自動で停止します。このときは、再び「スタートキー」を押して予熱を行ってください。

加熱をします

4 食品を庫内に入れる

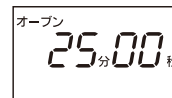
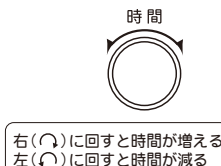
- ▶ 食品を庫内に入れオープンとびらを閉めると[予熱]表示が消灯。
- 時間ランプが点滅。



5 「時間調節つまみ」を回し時間を合わせる

- ▶ 25分に合わせる。
- スタートランプが点滅。

※時間設定時の刻み方は
⇒20ページを参照してください。



6 「スタートキー」を押す

- ▶ スタートランプ、庫内灯が点灯。
- ▶ [燃焼]表示が点灯。(約10秒後)
- 加熱中にオープンとびらを開けると加熱は中断します。
- オープンとびらを閉じ「スタートキー」を押すと続けて加熱できます。



できあがり

- 食品を取り出した後、オープンとびらを閉めて10分経過すると「0」表示が消え節電状態になります。



予熱時間の目安

設定温度に達するまでの予熱時間のめやすは下表を参考に、ノ

設定温度	庫内温度	時間
150	約150℃	2～3分
200	約200℃	3～4分
250	約250℃	4～5分
300	約300℃	6～7分

設定できる最大加熱時間

- オープン：90分まで
※300℃での最大加熱時間は20分
- コンビ：30分まで

設定できる加熱温度

- オープン：100～250℃（10℃単位）
300℃（注1）
- コンビ：100～250℃（10℃単位）

(注1) 庫内温度が120℃以上の場合、300℃設定ができません。自動的に250℃設定になります。

揚げものの再加熱（自動調理）

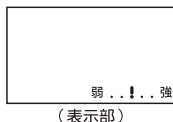
準備

- ◆揚げものの再加熱は、オープン皿（角皿）と角網を使用してください。
- ◆食品を庫内に入れ、オープンとびらを閉めます。

1 「揚げものの再加熱キー」を押す

- ▶揚げものの再加熱ランプが点灯。
- スタートランプが点滅。

（点灯）

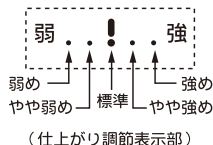


2 揚げものの種類に応じて「仕上がりキー」を設定する

- ▶押すごとに仕上がり調節が5段階に変わる。

（注）設定については、24ページの「仕上がりキーの設定」または、付属のクッキングブックを参照してください。

（仕上がり）



※押さなければ「標準」の仕上がりになります。

3 「スタートキー」を押す

- ▶スタートランプ、庫内灯が点灯。
- 「標準」仕上りの場合は、**[7分]**が表示されます。
（庫内が熱い場合は**[6分]**を表示することがあります）
- ▶**[燃焼]**表示が点灯。（約10秒後）

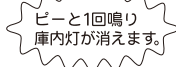
（例）仕上がりキー「標準」の場合

（点灯）



できあがり

- ▶オープンとびらを開けると**[加熱延長]**が表示されます。
- ▶加熱延長しない場合は「取り消しキー」を押す。
- 食品を取り出した後、オープンとびらを閉めて10分経過すると「0」表示が消え節電状態になります。



加熱延長したいとき

- 仕上がりを見て加熱延長したいときは、つぎの操作を行ってください。
- ▶オープンとびらを閉める。
- 加熱延長は**[加熱延長]**が表示されている2分以内に行ってください。



〔オープンとびらを開ける〕



〔加熱延長 30秒表示〕

※加熱延長の時間は30秒です。
※加熱延長は連続して2回までおこなえます。
2回以上加熱延長したい場合は、オープンキーを使って230℃・30秒程度で加熱してください。

- ▶「スタートキー」を押す。
- 加熱延長時間30秒が自動でセットされます。

ご注意 揚げものの種類によっては、加熱延長するとこげる場合がありますので、下表の「仕上がりキーの設定」の調理ポイント等を参照してください。

揚げものの再加熱メニューと仕上がりキーの設定

※詳しくは付属のクッキングブックを参照してください。

仕上がりキーの設定	メニュー名	調理のポイント等
「強め」 弱...!...強	トンカツ フライドチキン(大きめサイズ) など	
「やや強め」 弱...!...強	フライ各種(大きめサイズ) メンチカツ(大きめサイズ) 鶏手羽先のから揚げ フライドチキン(標準サイズ) ヒレカツ(標準サイズ) コロッケ など	●コロッケは焦げやすいので追加加熱する場合は、レンジで使える容器へ移し変え、30秒～1分程度レンジ「550W」で加熱してください。
「標準」 弱...!...強	天ぷら各種(かき揚げ・しその葉は除く) メンチカツ(標準サイズ) フライ各種(標準サイズ) 串カツ各種 など	
「やや弱め」 弱...!...強	鶏のから揚げ フライ各種(小さめサイズ) など	
「弱め」 弱...!...強	かき揚げ しその葉の天ぷら 春巻き フライドポテト 野菜の素揚げ各種 など	●かき揚げ・しその葉の天ぷら・春巻きは、焦げやすいので追加加熱する場合は、レンジで使える容器へ移し変え、30秒～1分程度レンジ「550W」で加熱してください。

（注）上記の表のメニュー名にない揚げものについては、「弱め」を選択し、様子を見ながら必要に応じて加熱延長を行ってください。

解凍／あたため（自動調理）

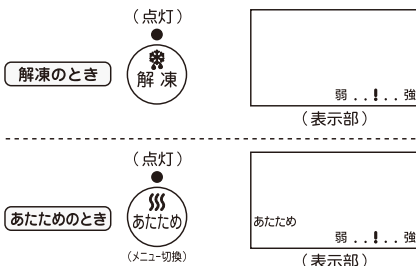
準備

- 「解凍キー」「あたためキー」を押すだけで、食品の重さに合わせてレンジで自動加熱します。
- ◆解凍/あたためは、ターンテーブル（丸皿）を必ず使用してください。
- ◆食品を庫内に入れ、オープンとびらを閉めます。

1 「解凍キー」または「あたためキー」を押す

- ▶ 選択した調理キーのランプが点灯。
- スタートランプが点滅。

「解凍キー」を押しても庫内が熱い状態では運転をおこないません。庫内が冷めるまで待ってください。

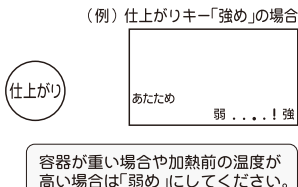


2 お好みによって「仕上がりキー」を押す

- ▶ 押すごとに仕上がり調節が5段階に変わる。

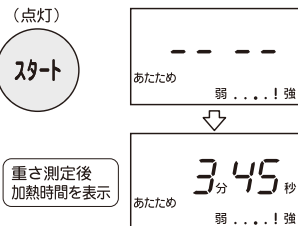


※押さなければ標準の仕上がりになります。



3 「スタートキー」を押す

- ▶ スタートランプ、庫内灯が点灯。
- ▶ キーを押すと調理物の重さの測定を開始し、表示部に「—」を点滅移動。その後加熱時間を表示。



できあがり

- 食品を取り出した後、オープンとびらを閉めて10分経過すると「0」表示が消え節電状態になります。



加熱停止後の冷却運転

- あたため調理のとき加熱時間が5分をこえると、停止後冷却運転を30秒行いますので電源プラグは抜かないでください。
- オープンとびらを開けると冷却ファンは停止します。

解凍／あたためのコツと注意

- 加熱できる食品の重さは、1600gの範囲までです。
- アラームが鳴り表示部に「03」が点滅表示されたときは、食品の量が少ないか1600gを超えているためです。少ないときは量を増やし、1600gを超えているときは量を減らして、再びスタートしてください。
- ◆ 解凍するときは、直前まで冷凍室に入れておいた食品を使います。

- ◆ 解凍の場合は、発泡スチロール製のトレーにのせて解凍を行ってください。お皿などの容器にのせて解凍する場合は、レンジ「100W」で様子を見ながら解凍してください。
- ◆ 厚みのあるものや大きいものは、解凍されにくくなります。
- 平たく小分けにして冷凍しておきます。
- 調理物の形状により凍っている部分が残ることがあります。このときは、レンジ「100W」で追加解凍してください。

庫内が高温のとき（解凍）

- ◆ 庫内が高温のときは、スタートしません。
- ◆ 庫内温度が高いときは、アラームが鳴り「60℃」が点滅表示して温度が下がるまで冷却運転を行います。
- 庫内が冷えるまで待つか、レンジ「100W」で解凍してください。
- 表示が消えれば使えます。



レンジ (550W・300W・200W・100W)

準備

- レンジの出力を選び時間を設定することができます。
- ◆ターンテーブル(丸皿)を必ず使用してください。
- ◆食品を庫内に入れ、オープンとびらを閉めます。

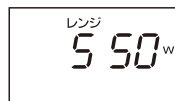
1 「レンジキー」を押す

- ▶レンジランプが点灯。
- ▶時間ランプが点滅。

操作手順をランプの点滅でお知らせします。



(例)レンジ「550W」で調理で2分00秒の場合



(表示部)

レンジ出力の切り換え

※レンジを押すごとにレンジ出力が4段階に切り換わります。



調理のポイント

550W 300W	レンジ調理や食品の加熱あたためなど
200W 100W	解凍など

2 「時間調節つまみ」を回し時間を合わせる

- ▶スタートランプが点滅。



右(↻)に回すと時間が増える
左(↻)に回すと時間が減る



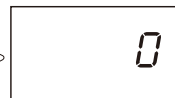
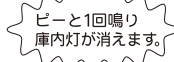
3 「スタートキー」を押す

- ▶スタートランプ、庫内灯が点灯。



できあがり

- 食品を取り出した後、オープンとびらを閉めて10分経過すると「0」表示が消え節電状態になります。



設定できる最大加熱時間

550W	10秒～30分
300W	10秒～60分
200W	10秒～60分
100W	10秒～60分

時間設定時の刻み方

10秒～5分まで	10秒刻み
5分～10分まで	30秒刻み
10分～30分まで	1分刻み
30分以上	5分刻み

加熱停止後の冷却運転

- レンジ出力「550W」で加熱時間が5分をこえると、停止後冷却運転を30秒間行いますので、電源プラグを抜かないでください。
- オープンとびらを開けると冷却ファンは停止します。

レンジのコツと注意

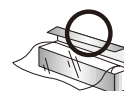
- 食器はターンテーブル(丸皿)の中央に置いてください。
- 発泡トレーは、解凍のみ使用することができます。庫内が熱い状態での解凍やあたために使用すると溶けたりするので使用しないでください。
「使える容器と使えない容器」P.13 ページを参照してください。

- レンジは、一定時間加熱が進むと急激に食品の温度が上昇しますので、短めに時間設定し、できばえを見てから追加加熱するようにしてください。
- 解凍をおこなうときは「100W」で様子を見ながら加熱してください。

ラップの使用

常温・冷蔵もの

ラップするもの



※しっかりと
仕上げたい場合

- 煮物
- カレー・シチュー
- 汁もの(スープ)

ラップをしないもの



※水分をとばしぎみにしたい場合

- ごはん
- 炒めもの(焼きそば)
- 焼きもの(ハンバーグ)
- 揚げもの(天ぷら)
- ピラフ・焼きめし

冷凍もの

必ずラップします

※加熱後は、すぐにはずします。
(食器・容器の変形の原因)

- ごはん・ピラフ
- カレー・シチュー
- 焼きもの(ハンバーグ)
- 蒸しもの(しゅうまい)

点検・お手入れ、他

安全にお使いいただくために、点検・お手入れをしてください。

点 検	機器の周りに燃えやすいものはありませんか	燃えやすいものを取り除く
	排気口にものがのっていませんか	のっているものを取り除く
	ガス用ゴム管が古くなってひび割れていませんか	新しいゴム管に取り替える
	異常音がしませんか	販売店または大阪ガスに修理を依頼する
	電源コードが傷んでいませんか	販売店または大阪ガスに修理を依頼する

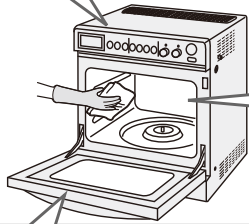
お手入れ ●庫内が温かいうちにお手入れすれば、汚れは落ちやすいですが、やけどには十分注意してください。
●道具や洗剤を目立たない場所で試してから、使用してください。

⚠ 注意

手袋をはめる	機器のガス栓を閉じる	機器本体が冷めてから
 はめないと、機器の角などでけがをする原因になります。	 万一、ガスが燃焼したときやけどの原因になります。	 本体が十分冷めないと、やけどのおそれがあります。

操 作 部

- やわらかいふきんでふき取ります。
- 汚れがひどいときは、中性洗剤をふきんにしき込ませてふき取ります。
- 洗剤が残らないように固く絞ったぬれふきんで、水ぶきしてください。
- 洗剤を直接吹きつけしないでください。



オープンとびら〈汚れたらそのつどお手入れする〉

- 固く絞ったぬれふきんでふき取ります。
- 汚れがひどいときは、中性洗剤をふきんにしき込ませてふき取ります。
- 洗剤が残らないように固く絞ったぬれふきんで、水ぶきしてください。
- 洗剤を直接吹きつけしないでください。

肉汁・油などがたまると、発煙・発火・さびのおそれがあります。

■付属品〈そのつど洗う〉
●オープン皿(角皿)・ターンテーブル(丸皿)・角網などの付属品は、中性洗剤を溶かした水につけ、スポンジタワシなどやわらかいもので洗います。

●洗ったあとは、水洗いをし乾いた布で十分水気をふき取ってください。

庫 内〈汚れたらそのつどお手入れする〉

- 固く絞ったぬれふきんでふき取ります。
- 汚れがひどいときは、中性洗剤をふきんにしき込ませてふき取ります。
- 汚れがこびりついたときは、中性洗剤を少し多くふきんにしき込ませてふき取ります。
- 洗剤が残らないように固く絞ったぬれふきんで、水ぶきしてください。
- 洗剤を直接吹きつけしないでください。

肉汁・油などがたまると、発煙・発火・さびのおそれがあります。

お 願 い

- 洗剤・食品カスをすき間や庫内おくの熱風吹き出し口に入れないでください。
(故障の原因になります)
- 庫内を強くこすらないでください。塗装がはがれる原因になります。特に、研磨剤入り洗剤・漂白剤などは使用しないでください。
- ふきんが黒くなる場合がありますが、表面の塗装がはがれたためです。性能には問題ありません。

ご 注 意

●庫内のたなに白いスジが入ることがありますが、異常ではありません。

お 願 い

 シンナー、ベンジン、酸性洗剤、アルカリ性洗剤、研磨剤入り洗剤、漂白剤、重曹、硬いブラシ、スポンジたわしの硬い面、メラミンスポンジなどは、塗装の変質、はがれの原因となるので使わないでください。

故障かな？と思ったら

故障と思う前につぎの内容をお調べいただき、それでも直らないときは お買い上げの販売店にご連絡ください。

症 状	原因と処置 (お調べいただくこと)	
表示部のランプや表示が何も表示されない	ブレーカーが切れている	ブレーカーを入れ、オープンとびらを開閉する。
	停電している	停電が回復したら、オープンとびらを開閉する。
	最後に使用してから10分以上経過している	節電状態になっているので、一度オープンとびらを開閉する。
	電源プラグが抜けている	電源プラグをコンセントに差し込み、オープンとびらを開閉する。
初めてオープンを使用したら煙が出た	加工のための油が焼けて煙となった	初めて使用したときは、機器の加工のための油が焼けて煙が出ることがある。故障ではありません。
スタートのとき少し音が大きい	部品の起動音	故障ではありません。
オープンやレンジ使用中にポコッポコッという連続音やチリという音がある	金属部品が加熱、冷却により膨張・収縮している	故障ではありません。
オープン使用時に「カチッ」と音がする	調理温度を調節している電磁弁が作動している	故障ではありません。
オープン使用中、燃焼ランプが点灯しない	庫内が設定した調理温度になった	設定した調理温度以下になると点灯する。故障ではありません。
オープン加熱中に煙がもれる	油分が多い食品をオープン皿(角皿)にのせて焼いている	故障ではありません。
オープン使用中に停電し燃焼が止まった	停電している	機器内部の電磁弁が働き、ガスを自動的に止めます。ガス漏れの心配はありません。停電が回復したら、初めから操作する。
ターンテーブルが回転しないまたは異常音がある	ターンテーブル台、ターンテーブルが正しくセットされていない	正しくセットする。(詳しくは10ページ)
	食品や容器が庫内壁面に触れている	触れないように、ターンテーブルの中央へ置き直す。
庫内で火花が飛び	金串や金網などを使用している。また金属容器が庫内壁面に触れている	金串や金網や金属容器を取り除く。
レンジ加熱で食品が加熱されない	食品が金属容器、アルミ箔で包まれている	金属容器、アルミ箔を取り除く。

故障かな？と思ったら（つづき）

症 状	原因と処置（お調べいただくこと）	
解凍キーを押したときアラームが鳴り「60」を点滅表示し、スタートキーを受け付けない	庫内の温度が高いため、庫内冷却を行っている	庫内の温度が下がれば「60」表示が消える。庫内が冷めるまで待つか、レンジ「100W」で解凍する。（詳しくは25～28ページ）
「31」表示が点滅している	庫内の温度を検知する部分に異常がある	ビビビ・・・（約10秒）と鳴り、左記の表示が点滅したときは、ただちに使用を中止する。ガス栓を閉じて電源プラグを抜くときは抜く。その後、販売店または大阪ガスにご連絡ください。その際、表示されている表示内容もご連絡ください。
「72」表示が点滅している	ガスの点火回路に異常がある	
「12」表示が点滅している	燃焼検知部かガスの供給に異常がある	
「61」表示が点滅している	庫内に熱気を送る部品に異常がある	
「51・70・71」表示が点滅している	ガスの供給を制御、コントロールする回路に異常がある	
「37」表示が点滅している	重量センサーに異常がある	
「11」表示が点滅している	ガスの点火回路かガスの供給に異常がある	ビビビ・・・（約10秒）と鳴り、左記の表示が点滅したときは、ただちに使用を中止する。ガス栓を閉じて電源プラグを抜くときは抜く。その後、販売店または大阪ガスにご連絡ください。その際、表示されている表示内容もご連絡ください。
	※1 LPガスがなくなりかけている	
	ガス栓が全開になっていない	ガス栓を全開にする。
「03」表示が点滅している	ガス配管中に空気が残っている	再運転を行う。
	食品の重さが調理範囲をはずれている	食品の重さが少ないときは量を増やし、1600gを超えているときは量を減らして再スタートする。（詳しくは26ページ）
	ターンテーブル(丸皿)がセットされていない	ターンテーブル(丸皿)をセットし、再スタートする。

※1 LPガスをお使いのお客様に限りです。

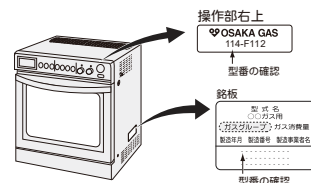
アラームが10秒間鳴り、上記以外の表示を点滅表示している場合は、ただちにガス栓を「止」にし、電源プラグが抜ける場合は抜いて、販売店または大阪ガスにご連絡ください。その際、表示されている内容もご連絡ください。

アフターサービス

サービスのお申し込み

- 30～31ページの「故障かな？と思ったら」の項を見て、もう一度ご確認ください。
- ご確認のうえ、それでも不都合な場合、あるいはご不明な場合はご自分で修理しないで販売店または大阪ガスにご連絡ください。
なお、ご連絡いただくときは、つぎのことをお知らせください。

1. 商 品 名…コンビネーションレンジ
2. 型 番…操作部の右上に表示（114-F112）
または本体右側面に貼り付けてある銘板でも確認いただけます。
3. 現 象…（できるだけ詳しく）
4. お客様名、住所、電話番号、道順…（できるだけ詳しく）



転居される場合

ガスには都市ガスおよびLPガスの区分があります。

- ガスの種類が異なる地域へ転居される場合には、部品の交換や調整が必要となりますので転居先のガスの種類をご確認のうえ、販売店または大阪ガスにご連絡ください。
この場合、調整・改造に要する費用は保証期間中でも有料となります。

- この機器は、13A（12A）もしくはLPガス仕様のみ調整・改造できます。

保証書

取扱説明書の裏表紙が保証書になっています。

- 保証書に記載されているように機器の故障については、一定期間・一定条件のもとに修理いたします。保証書を紛失されますと、無料修理期間中であっても修理費をいただくことがありますので、大切に保管してください。

- 無料修理期間経過後の修理については、販売店または大阪ガスにご連絡ください。
修理によって性能が維持できる場合は修理（有料）いたします。

補修用性能部品の保有期間

- 補修用性能部品は、製造打ち切り後10年間、保有しています。
補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

廃棄時のお願い

機器を取り替えた場合、旧機器は専門業者に処理を依頼してください。
もし、お客さまで旧機器の処分をする場合、正規の処理を行ってください。

仕 様

商 品 名	コンビネーションレンジ	
型 番	114-F112型	
型 式 名	GMO-6400E	
ガ ス 消 費 量	都市ガス 13A:5.23kW (4,500kcal/h) 12A:4.88kW (4,200kcal/h)	
	LPガス:5.16kW (0.37kg/h)	
消費電力	オ ー プ ン	80W
	レ ン ジ	1,150W
	同時(コンビ)使用	460W
	待 機 時	0W
高 周 波 出 力	レンジ:550W/300W相当/200W相当/100W相当 解凍:出力自動切替	
オープン温度調節範囲	イースト発酵(28・35・40・45℃)、ウォーマー(65℃)、100℃~250℃、300℃	
外 形 寸 法	幅422mmX奥行528mm (559:取っ手含む) X高さ478mm	
庫 内 有 効 寸 法	幅314mmX奥行345mmX高さ181mm	
オープン皿有効寸法	幅298mmX奥行298mm	
ターンテーブル有効寸法	直径302mm	
ガ ス 接 続	Φ9.5mmゴム管	
電 源	AC100V (50/60Hz共用)	
電 源 コ ー ド	2 m	
質 量	29kg (本体) 4.5kg (付属品)	
安 全 装 置	●過電流保護装置 ●停電安全装置 ●初期点火爆発防止装置 ●点火安全装置 ●立消え安全装置 ●連続燃焼防止装置 ●器体過熱防止装置 ●循環ファン回転検出装置 ●発振停止装置 ●モニター回路安全装置 ●マグネトロン過熱防止装置 ●高圧トランス過熱防止装置	
付 属 品	●ターンテーブル台 1枚 ●ターンテーブル(丸皿) 1枚 ●オープン皿(角皿) 2枚 ●角網 1枚 ●オープン皿取っ手 1個 ●クッキングブック 1冊 ●取扱説明書(保証書付) 1冊 ●お問い合わせ先一覧表 1枚	

取付説明書

転倒防止金具

LP0233

【対象型式】
GMO-5300
GMO-6400E

- 取り付け手順に記載している機器本体部の外観は型式によって異なりますが取り付け内容は同一です。
- 実物とイラストは異なる場合があります。

- ◆ 本部品は、地震などによるコンビネーションレンジの落下・転倒を防止するため、壁面などにコンビネーションレンジを固定する際に必要な専用部品です。

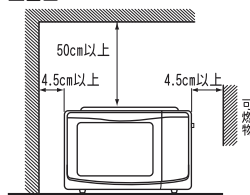
同梱部品の確認

固定金具 2個	木ネジ 1個	固定ネジ 2個	ナット 2個
---------	--------	---------	--------

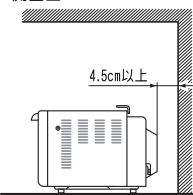


警告

正面図



側面図

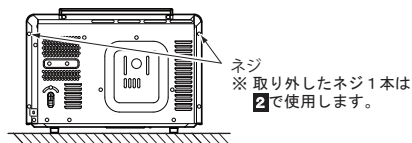


家具や壁などが可燃性の場合は、壁などから4.5cm以上（側面は左右どちらかを開放）、天面は50cm以上離して設置してください。天面が可燃物で防熱板を設置されたときは、30cm以上離してください。（過熱して火災のおそれがあります）

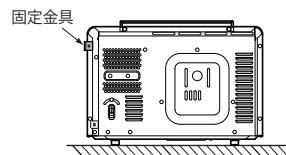
固定金具の取り付け手順 ● 固定金具を使ってしっかりした木製壁面に固定します。

例 GMO-5300の場合

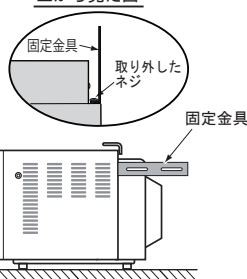
- 1 固定金具を取り付けるため、図を参考に機器本体背面から左右いずれかのネジを1本取り外してください。（固定金具は、左右どちらでも取り付け可能です。）



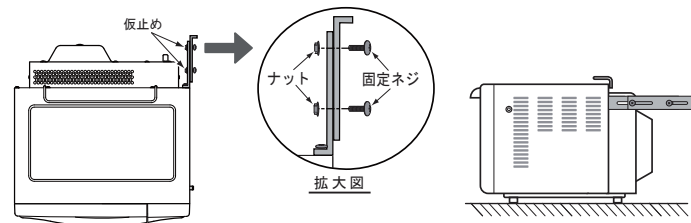
- 2 機器本体の背面から取り外したネジを使って、外した位置に固定金具1個を取り付けます。



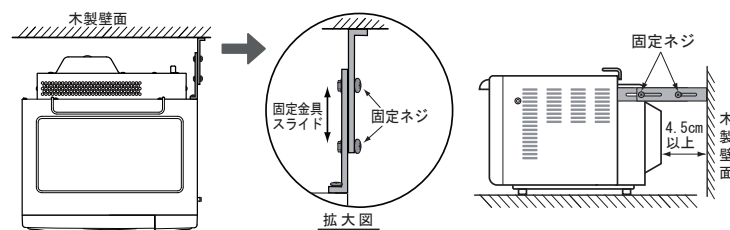
上から見た図



- 3 もう1個の固定金具を、機器本体に固定された固定金具に合わせ、2箇所を固定ネジ・ナットで仮止めし、固定金具がスライドできるようにします。

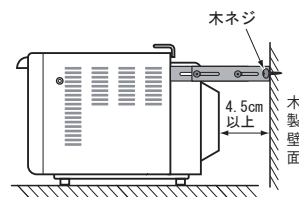


- 4 固定金具をスライドさせて、機器本体の背面と木製壁面の隙間が4.5cm以上になるよう調節し、仮止めた固定ネジをしっかりと締め付けます。

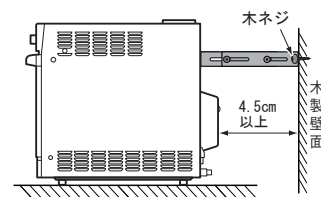


- 5 固定金具を木製壁面に木ネジでしっかりと固定します。
※ 木製壁面から固定金具が容易に抜けないことを確認します。
※ ドライバーが入りにくいときは、木製壁面のネジ止め位置に印をつけ4で締め付けた固定ネジを外し、先に固定金具単体を木製壁面に取り付け、その後固定ネジをしっかりと締め付けます。

例 GMO-5300の場合



例 GMO-6400Eの場合 (取り付け手順はGMO-5300と同一です)



万が一、地震等により機器本体が転倒、落下した場合は、外部に損傷がなくても使用しないでください。感電や電波漏れのおそれがあります。取扱説明書に記載しているお問い合わせ先へご相談ください。



取付説明書

防熱板

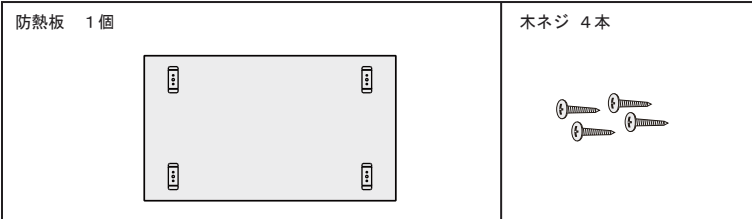
LP0234

【対象型式】
GMO-5300
GMO-6400E

- 取り付け手順に記載している機器本体部の外観は型式によって異なりますが取り付け内容は同一です。
- 実物とイラストは異なる場合があります。

- ◆ 本部品は、天面が可燃性の壁などと離隔距離を十分にとれない場合、または表面がステンレスやタイルでも壁の内部がベニヤ板などの場合に、防火措置をするために必要な専用部品です。

同梱部品の確認



警告

防熱板による防火措置

天面が可燃性の壁などと距離を十分にとれない場合、また表面がステンレスやタイルでも壁の内部がベニヤ板など確認できない場合は、防熱板を正しく取り付けて設置してください。

機器上部の家具や壁が可燃性の場合で、50cm以上離して機器が設置できない場合、機器の排熱により家具や壁が、変色や変形、火災となるおそれがありますので必ず下記の防火措置を行ってください。

ただし、上方をこの防熱板で防火措置を行っても、30cm以上離すことができない場所には設置しないでください。

設置場所の確認

【天面】

本防熱板を機器上面から可燃性の家具や壁まで30cm以上離すことができるか確認する。

【側面・後面】

家具や壁などが可燃性の場合は、壁などから4.5cm以上（側面は左右どちらかを開放）、離すことができるか確認する。

防熱板の取り付け

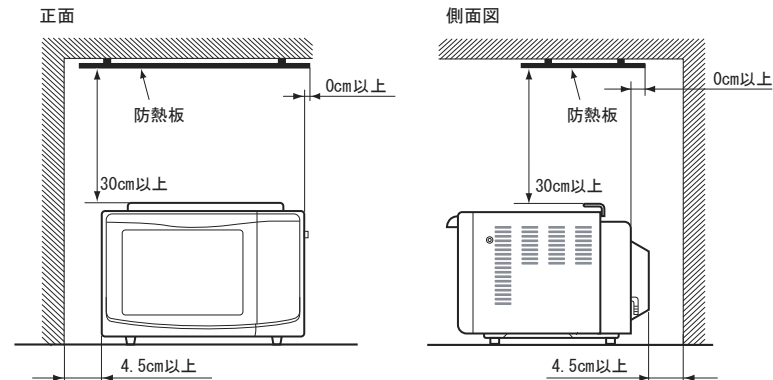
※ 離隔距離が確認できた場合

防熱板の取り付け位置（左図参照）を定めてから、同こんされている木ネジ4本で天面に固定します。（設置する機器の種類によって少し位置が異なる場合があります）

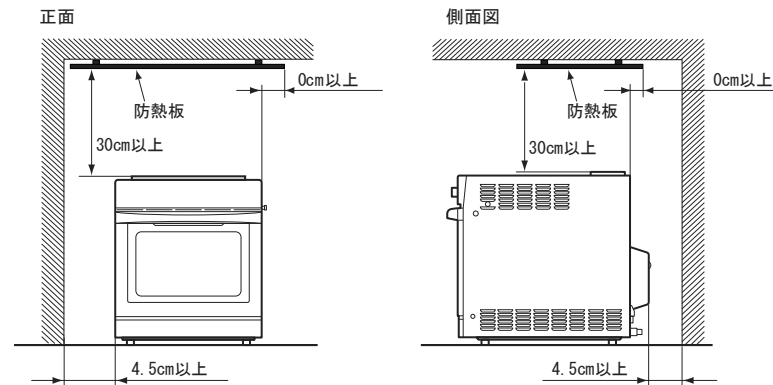
※ 壁の材質（コンクリート、薄板、タイル）などで同こんの木ネジが使用できない場合は、それぞれの専用のネジなどで取り付けてください。

機器との離隔距離 例：左側設置の場合（注意：側方は必ず右側を開放にすること）

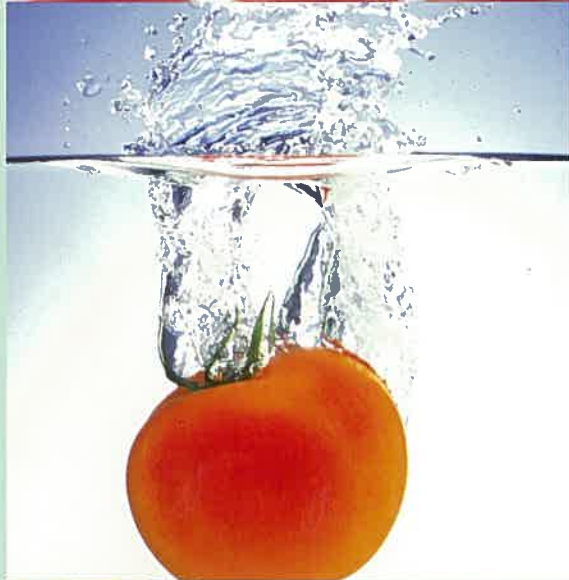
対象型式 GMO-5300の場合



対象型式 GMO-6400Eの場合



COOKING BOOK





ガス(高速 **オープン**(電子レンジ **コンビネーションレンジ**) は、

毎日のお惣菜はもちろんおもてなし料理・お菓子・パンまで幅広いメニューが、スピーディーにおいしく作れます。

ガスの熱風と電子レンジで同時加熱する〈コンビキー〉や焼き魚・フライ・お菓子などを作るのに最適な〈オープンキー〉、さらに天ぷら・フライ・から揚げなどの揚げものを自動で再加熱する〈揚げもの再加熱キー〉また、〈あたため〉〈解凍〉などの〈自動加熱キー〉を使えば温度・時間の設定なしで簡単に加熱することができます。

それぞれのキーの特長を上手に使い分けて、お料理のレパートリーを増やしてください。

クッキングブックのお料理は調理法や素材に分けて、使いやすく、わかりやすくしています。楽しみながら、ホームメイドクッキングを始めてみましょう。

C O O N K T

上手な使い方

- ◆操作部のなまえとはたらき 4・5
- ◆基本的な操作手順(使い方) 4・5
- ◆加熱方式・付属品 6
- ◆タイマー設定について・クックチャートの見方 7
- ◆使える容器と使えない容器 8
- ◆計量について ◆便利な使い方 9

お惣菜 ◆焼物 ◆揚げ物 ◆煮物 ◆蒸物 ◆ごはん ◆グラタン

〈焼物〉

◆肉

- スベアリのロースト●豚肉のマスタード焼き 12
- 焼豚●エッグ・イン・チキン 13
- 鶏のパロティータ●牛肉の野菜巻き焼き 14
- ハンバーグステーキ●ミートローフ 15
- シイタケの陣笠焼き●鶏肉の和風ホイル包み焼き 16
- 鶏肉の山椒焼き●鶏肉の照り焼き●鶏肉の香草焼き
- やきとり●豆腐入りハンバーグ 17

◆魚

- アジの姿焼き●鯛の姿焼き●アユの姿焼き 18
- イワシのかば焼き●甘鯛の西京焼き●サバの塩焼き
- イカの姿焼き 19
- イカの木ノ芽醤油焼き●白身魚の照り焼き
- ホタテ貝のろう焼き●白身魚のウニ焼き●白身魚のみそ焼き 20
- 白身魚の五色焼き●ごまめ●カレームニエル 21
- 小アジの南蛮づけ●サバの南部焼き 22
- 焼きハマグリ●ホタテ貝のエスカルゴバター焼き
- アサリのトマト風味焼き 23
- 白身魚のプロバンス風●イカのけんちゃん焼き 24

◆野菜

- ナスの田楽●焼きナス●焼きイモ●ベークド・ポテト 25
- ポテトとベーコンの重ね焼き●ホウレン草のココット 26
- スペイン風オムレツ●ジャガイモのピッツァ風 27

〈揚げ物〉

◆肉・魚

- 鶏の唐揚げ●フライドチキン 28
- トンカツ●イタリア風ポークカツレツ●トマトとナスのオイル焼き 29
- ポテトコロッケ●みそ串カツ 30
- 鶏ササミとエビのコーンフレーク揚げ
- 牛肉のマスタードマヨネーズフライ 31
- サバの竜田揚げ●土佐豆腐 32

〈煮物〉

◆肉・魚・野菜

- ロールキャベツ●肉団子の中国風煮込み 33
- 鶏肉手羽先の中国風煮物●ビーフシチュー 34
- カレイの煮つけ●イワシのショウガ煮
- ブリとダイコンの煮物 35
- ナスの煮浸し●サトイモの煮物●タケノコのみそ煮 36
- 肉ジャガ●カボチャの煮物 37

〈蒸物〉

- 茶碗蒸し 38
- 卵豆腐●ふくさ卵 39

〈ごはん〉

- 白ごはん●炊きおこわ 40
- チキンピラフ●パエージャ 41

〈グラタン〉

- マカロニグラタン○ホワイトソースの作り方 42
- パンブキングラタン●コキール 43
- ナスとトマトのグラタン●ラザーニア○ミートソースの作り方 44
- 豆腐のグラタン●オニオングラタン 45

揚げものの再加熱

- ◆揚げものの再加熱 46
- ◆揚げものの再加熱キーの操作方法と上手な使い方 47
- 鶏のから揚げ●トンカツ 48
- 天ぷら●エビフライ 49
- 串かつ●春巻き●ビーフコロッケ 50

EBOOKS

おもてなし

- ローストビーフ ● グレービーソースの作り方 51
- ローストチキン ● ローストポーク 52
- フィッシュパイ ● キッシュフロマージュ 53
- 三色テリーヌ ● 魚のシャルロット 54

お菓子

- ◆ ケーキづくりのポイント1 56

○ 材料の下準備 ○ 型の下準備 ○ スポンジケーキの型別・材料分量表

〈スポンジケーキ〉

- ◆ ケーキづくりのポイント2 57

○ スポンジ生地づくり方 ○ ケーキを焼く時のコツ

○ ホイップド・クリームの作り方

- ロールケーキ ● モンブラン 58
- イチゴのショートケーキ ● レアチーズケーキ 59
- キルシュトルテ ○ ケーキパイラム 60
- マドレーヌモエールズ ● シフォンケーキ 61

〈バターケーキ〉

- ◆ バターケーキづくりのポイント 62

○ バターケーキ生地づくり方 ○ パートシュクレの作り方

- パウンドケーキ ● マーブルケーキ 63
- アズキカップケーキ ● チェリーケーキ 64
- カントリークッキー ● ココナッツクッキー 65
- ジャムクッキー ● 杏仁酥 66
- モスビスケ ● ドライフルーツのジャンブル 67
- 型抜きクッキー ● フロランティン 68
- 洋ナシのタルト ● フルーツタルトレット 69

〈パイ〉

- ◆ パイづくりのポイント 70

○ 練り込みパイ生地づくり方 ○ 折り込みパイ生地づくり方

- アップルパイ ● スティックパイ 71
- ミルフィーユ ○ カスタードクリームの作り方 72

〈シュー〉

- ◆ シュークリームづくりのポイント 73

○ シュー生地づくり方 ○ シューをきれいに焼くために

○ 硫酸紙を使った絞り出し袋の作り方

- シュークリーム ● エクレア 74
- パニエ ● スワン ● プチシュー 75

〈その他〉

- スフレチーズケーキ ● カスタードプディング 76
- スイートポテト ● 栗まんじゅう 77

パン

- ◆ パンづくりのポイント 79~81

○ 生地づくり ○ 発酵 ○ 成形 ○ 焼きあげ

- 動物パン 82
- メロンパン ● ミニあんぱん 83
- スイートロール ○ シュガーアイシング 84
- オニオンパンズ ● ピロシキ 85
- 食パン ● トースト 86
- プリオッシュ ● ミックスピッツァ 87
- プチフランスパン2種 ● ナッツブレッド 88

電子レンジ調理

- アサリのワイン蒸し ● レモン酒 ● 鶏ササミの酒蒸し
- エビのワイン蒸し 90
- 夏ミカのマーマレード ● トマトジャム ● リンゴジャム ● イチゴジャム 91
- ◆ 電子レンジ加熱〈あたため〉のコツ
- ◆ 電子レンジ加熱〈あたため〉 92
- ◆ 解凍 94
- ◆ 野菜の下ごしらえ 95



◎ ネクストサインがついています。

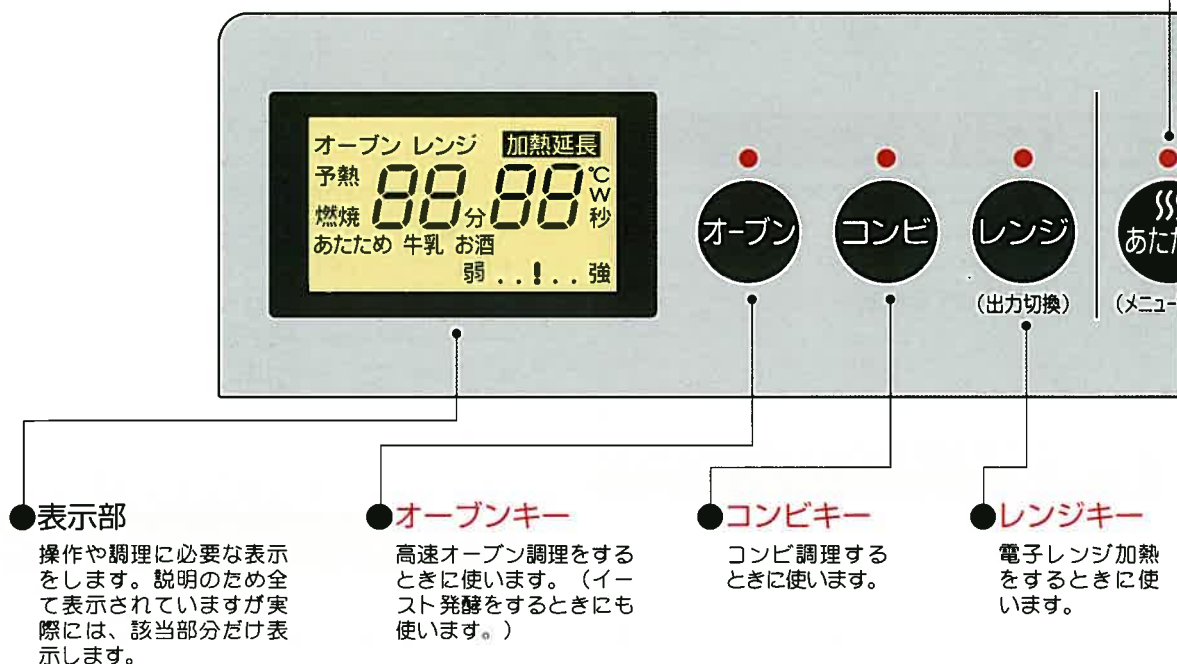
調理コースを選択すると、次に行う操作箇所をランプの点滅でお知らせします。

● あたためキー

自動でおかずなどのあたため、牛乳のあたため、酒のかんをするときに使います。(1回押すと「あたため」2回押すと「牛乳」3回押すと「お酒」に切り替わります)

● 解凍キー

自動で解凍するときに使います。



■ 基本的な操作手順(使い方)

あたため(自動加熱)	解凍(自動加熱)
(例) ごはんのあたため	(例) 薄切り肉の解凍
① 茶碗に入れ、ラップをしたごはんをターンテーブルに置きドアを閉める。	① 食品をターンテーブルに置きドアを閉める。
② あたため キーを1回押す。 ・スタートランプが点滅します。 ●あたためキーを 1回押すと あたため 2回押すと 牛乳 3回押すと お酒	② 解凍 キーを押す。
③ スタート キーを押す。 ・約10秒後に加熱時間を表示し、加熱がスタートします。 --- → 1:00	③ スタート キーを押す。 ・約10秒後に加熱時間を表示し、加熱がスタートします。 --- → 3:30
④ “ピー” と完了アラームでお知らせ。 食品を取り出す。	④ “ピー” と完了アラームでお知らせ。 食品を取り出す。

●揚げものの再加熱キー

天ぷら・フライ・から揚げなどの揚げものを再加熱するときに使います。

●仕上がりキー

あたためや解凍の自動調理の仕上がりを調節したり、揚げものの再加熱のメニュー選択に使います。

●温度調節つまみ

調理の温度を設定するときに使います。表示部を見ながら合わせます。

●時間調節つまみ

調理の時間を設定するときに使います。

自動調理

解凍

揚げもの
再加熱

仕上がり

温度

時間

スタート

とりけし

●とりけしキー

キーの押しまちがいや途中で調理を中止（変更）したいときに使います。

●スタートキー

すべての調理、予熱のスタートに使います。
（調理のでき具合を見たり、タレをぬるなど、途中でドアを開けた後、引き続き加熱調理するときは必ず、もう一度**スタート**キーを押してください。）

高速オーブン調理・コンビ加熱（同時）調理

予熱をしないとき（例）スイートポテト

① 庫内のオープン皿に型を置き、ドアを閉める。

② **オープン** キーを押す。
・温度ランプが点滅します。

③ **温度** 調節つまみで240℃に合わせる。
・予熱が点灯します。
・時間ランプとスタートランプが点滅します。

240℃

④ **時間** 調節つまみで10分に合わせる。
・予熱が消灯します。
・時間ランプが消えスタートランプが点滅します。

10:00

⑤ **スタート** キーを押す。

⑥ “ピー” と完了アラームでお知らせ。

食品を取り出す。

予熱をするとき（例）フライドチキン

① **オープン** キーを押す。
・温度ランプが点滅します。

② **温度** 調節つまみで230℃に合わせる。
・予熱が点灯します。
・時間ランプとスタートランプが点滅します。

230℃

③ **スタート** キーを押す。

④ 予熱が完了し“ピピッピピッ…”（5回）と鳴れば、食品をのせたオープン皿を庫内に入れ、ドアを閉める。

⑤ **時間** 調節つまみで23分に合わせる。
・予熱が消灯します。
・スタートランプが点滅します。

23:00

⑥ もう一度 **スタート** キーを押す。

⑦ “ピー” と完了アラームでお知らせ。

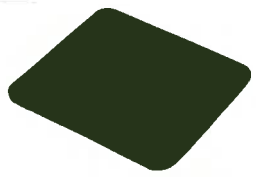
食品を取り出す。

加熱方式

高速オープン調理	電子レンジ加熱	同時加熱調理
ガスの強い火力による熱風を庫内にいきわたらせ、食品全体を包み込むようにして焼き上げます。	電波を利用して、食品の内部までスピーディーに加熱します。	高速オープンと電子レンジが同時にはたらきます。 電子レンジで食品の内部から加熱しながら、高速オープンの熱風ですばやく焼き上げます。
オープン キー	レンジ キー 解凍 キー	コンビ キー

付属品

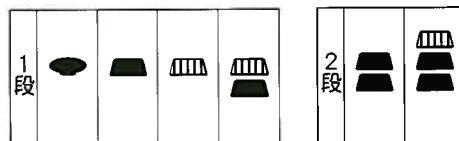
○ 使えます。 × 使えません。

付 属 品	高速 オープン 調理	電子 レンジ 加熱	同時加熱 調理	便利な使い方・使用上のご注意
ターンテーブル (1枚)  ターンテーブル台(1枚)	○	○	○	●ターンテーブルはターンテーブル台にのせて使用してください。 ●ターンテーブル台は常時取りつけておいてください。
オープン皿 (2枚) 	○	×	×	●オープン皿は庫内のレール上にのせて使用してください。
角網 (1枚) 	○	×	×	●焼きあがったクッキー・ケーキ・パンなどを冷ます時にも使えます。(57ページ)をご覧ください。 ●成形したパン生地をホイロする時に使います。角網を裏返してオープン皿にのせその上にぬれ布巾をかぶせておくと生地の乾燥が防げます。(81ページ)をご覧ください。
オープン皿取っ手 (1個) 	○			●オープン皿取っ手は、熱いターンテーブル・オープン皿・網の出し入れにお使いください。 ●ターンテーブル・オープン皿・網に、必ず深くくいこませ、静かに取り扱ってください。 

付属品は、ちょっとした工夫で便利に使えますが、「コンビネーションレンジ」専用につくられていますので、他の機器にはお使いにならないようお願いいたします。

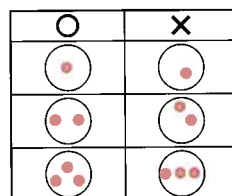
〈付属品の組み合わせ〉

高速オープン調理の場合は、ターンテーブル・オープン皿・網を図のように1段または2段に組み合わせて使えます。1段で使用する場合は、ターンテーブルを使う方が調理ムラがより少なく仕上がります。



〈食品の並べ方〉

調理する食品や容器は、ターンテーブルからはみ出さないようにできるだけターンテーブルの中心においてください。また数個おく場合は、食品や食品の容器同士が当たらないように、できるだけ同心円上においてください。



タイマー設定について

お料理のつくり方のところに調理時間を表示しています。慣れるまでは少し短めに合わせて、アラームがお知らせした時に、できあがり不十分なら、さらに時間を足すようにしてください。

特に表示している標準量より少ない量を調理する時は、加熱しすぎになりやすいので、ご注意ください。

電子レンジ加熱・同時加熱調理の場合は、短時間の差でもできあがりに影響することがあります。また、量やスタート時の食品の温度でも調理時間が変わります。慎重に行ってください。

●電子レンジ加熱の時間調整

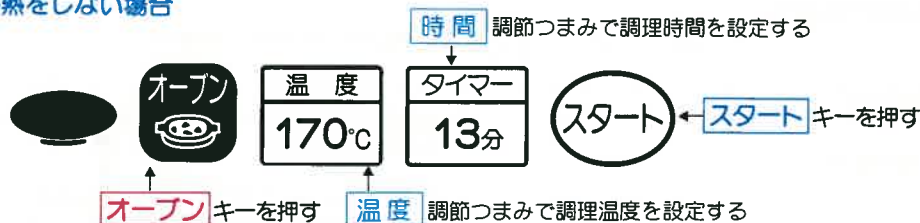
- ▶ 量が2倍の場合、時間は1.5～2倍になります。
- ▶ 標準時間に対して、冷蔵品は長め、あたたかいものは短めになります。

クックチャートの見方

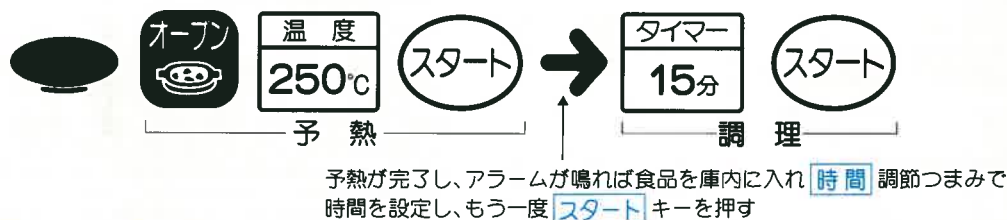
●クックチャートとは、調理コースや使用する皿・網、調理の温度・時間等をクックマークにして、簡潔に表したものです。

■クックチャートの例

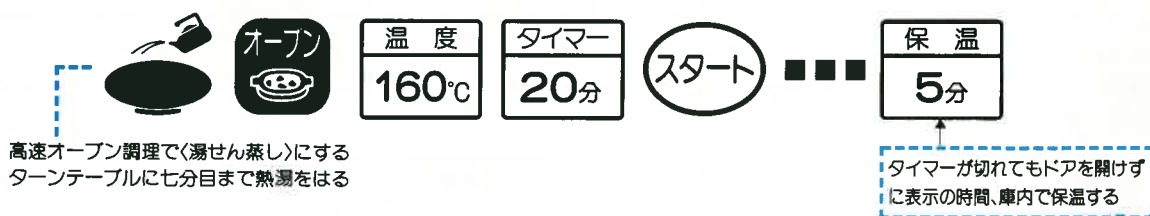
例(1) 予熱をしない場合



例(2) 予熱をする場合



例(3) 予熱をしない場合(湯せん蒸し)



■上記以外のクックマーク



あたため キーを押す

- 1回押すと <あたため>
- 2回押すと <牛乳>
- 3回押すと <お酒>



解凍 キーを押す



レンジ キーを押す

- 1回押すと <550W>
- 2回押すと <300W>
- 3回押すと <200W>
- 4回押すと <100W>



コンビ キーを押す

高速オープンと電子レンジが同時に働きます



揚げもの再加熱 キーを押す

このクッキングブックで表示している温度・タイマー(時間)は、目安ですのでお好みで加減してください。

使える容器と使えない容器

高速オープン調理・電子レンジ加熱・同時加熱調理は、加熱方式や調理温度が異なりますので、調理に使う容器や道具は使えるものと使えないものがあります。下表を参考に容器を使用してください。

市販の容器には耐熱温度の表示や〈オープン用〉〈電子レンジ用〉などの表示がされていますから、よく確かめてお使いください。

○は使用できる容器、△は条件つきで使用できる容器、×は使用できない容器を表しています。

容器の種類	高速 オープン 調理	電子 レンジ 加熱	同時加熱 調理	
耐熱性プラスチック容器 ポリプロピレンなど家庭用品品質表示法 にもとづく耐熱温度表示120℃以上のもの	×	△	×	●ふた付の密閉容器は、ふたの部分だけ耐熱性の低い場合があります。 ご注意ください。 ●電子レンジにおいても高温になる調理(砂糖、バター、油を使う調理) には使用しないでください。
熱に弱いプラスチック容器 ●ポリエチレン・スチロール樹脂 ●フェノール・メラミン・ユリア樹脂など	×	×	×	●耐熱温度表示100℃以下のポリエチレン、スチロール樹脂等は溶けたり 形がくずれたりします。 また、フェノール、メラミン、ユリア樹脂製のものもこげたりひびが 入ることがあります。
耐熱性ガラス容器 ●キャセロール ●パイレックス ●パイロセラムなど	○	○	○	●市販のパイレックスやパイロセラムは熱に強く最適です。ただし急 冷に注意してください。
耐熱性のないガラス容器 ●カットグラス ●強化ガラスなど	×	×	×	●耐熱性がないので使用できません。
その他耐熱性容器 ●グラタン皿 ●テリヤキ型 ●蒸し茶碗 など	○	○	○	●容器が熱くなりますのでご注意ください。急冷はできるだけさけて ください。
陶磁器 ●茶碗 ●土なべ など	×	△	×	●電子レンジのとき、内側に色給付けてあるもの、ひび模様の入った もの、金銀模様のあるものは器を傷めたり、スパークをおこすのでさ けてください。また、急冷に注意してください。
金属容器 ●ステンレス容器 ●ホーロー引き容器 ●アルミ製容器など ●金網・金串など	○	×	×	●高速オープン調理によく使用されます。ただし、取っ手がプラスッ プのものは使用できません。 ●同時加熱調理ではケージ型と市販の冷凍グラタンなどのアルミ容器 は使用できません。 ●電子レンジや同時加熱調理のとき、編んだ金網や金串は金属との間 で火花(スパーク)をおこしますので使用しないでください。
ラップ 耐熱温度表示120℃以上のもの	△	△	×	●電子レンジで高温になる調理(砂糖、バター、油を使う調理)には使用 しないでください。ラップが溶けることがあります。 ●高速オープン調理や同時加熱調理をおこなった直後、ラップを用い た調理での電子レンジ使用はさけてください。 ●高速オープン調理ではイースト発酵の時のみ、ラップが使用できます。
アルミ箔	○	△	△	●電子レンジのとき、電波を反射する性質により使用できませんが、調 理上のテクニックとして部分的に使用できます。このとき、アルミ箔 が、ターンテーブルなど金属部分に触れないようまた、ターンテー ブルとの外周からはみ出さないよう注意してください。
漆器 ●重箱 ●お碗など	×	×	×	●ぬりがはげたり、食品ににおいが移ったり、ひび割れ、変色などする ことがあります。
木・竹・紙製品 ●せいろ ●ざる ●ペーパータオル ●ナフキン	×	×	×	●長時間の加熱でこげることがあります。 ●とくに竹製品で、針金で結んであるものは、その部分に電波が集中し てこげることがあります。

●材質や温度がわからない容器はお使いにならないでください。



計量について

お料理をつくるときに、まず基本となるのが計量です。特に初めての料理の場合や、デリケートなお菓子づくりなどでは、目分量で見当をつけることができませんから、計量が大きなポイントとなります。

このクッキングブックの計量は、標準の味を目安に行っていますから、味つけなどは、お好みによって加減してください。最初はひかえめな味つけにしておき、あとから加えていくようにしましょう。

カップ・スプーンによる材料の計量早見表(g)

材料	計量器	小さじ1 (5ml)	大さじ1 (15ml)	カップ1 (200ml)
しょうゆ・みりん・みそ		6	18	230
酒・酢・水		5	15	200
塩		5	15	210
バター・油		4	13	180
砂糖(上白糖)		3	9	110
グラニュー糖		4	13	170
粉砂糖		3	8	105
薄力粉		3	8	100
強力粉		3	8	105
コーンスターチ		2	7	90
ベーキングパウダー		3	10	
アーモンドプードル		2	6	90
ココア		2	6	

材料	計量器	小さじ1 (5ml)	大さじ1 (15ml)	カップ1 (200ml)
牛乳		6	17	210
生クリーム		5	15	200
プレーンヨーグルト		5	16	210
トマトケチャップ		6	18	240
トマトピューレ		5	16	210
マヨネーズ		5	14	190
乾燥パン粉			4	45
生パン粉			3	40
粉チーズ		2	6	80
粉ゼラチン		3	10	
インスタントドライイースト		2		
ジャム		7	22	270

●材料が特に少量の場合は「少々」、好みの量の場合は「適量」と表示しています。●卵はL寸を使用しています。

便利な使い方

高速オーブン調理で料理を2種以上同時に仕上げることができます。

異種調理	すきま調理
	
同じ温度で調理時間が大体同じなら同時に2種以上の調理もできます。例えば上段で“焼きもの”を調理しながら、下段はキャセロールで“煮もの”を調理するというようにします。 ▲写真は「鶏肉の和風ホイル包み焼き」(16ページ)と「ナスの煮浸し」(36ページ)を同時に調理しています。	つけ合わせも同時に焼けます 温度が同じなら、調理時間を考え、途中から庫内に加え、焼く事もできます。 ●油を薄くぬる代わりに、オープン皿やターンテーブルに薄くサラダ油をぬったアルミ箔か、クッキングシートを敷くと、お手入れが楽にできます。

お惣菜

和・洋・中。毎日のおかずメニューに大活躍。
「いただきます」「おいしい」のみんなの笑顔が楽しみです。





焼物

オープン皿の余白を使って、つけ合わせも一緒に焼けます。
大きな肉や魚もラクラク調理できます。

■和風・洋風・中国風から、素焼き・つけ焼き・包み焼きなどいろんなレパートリーもおまかせで



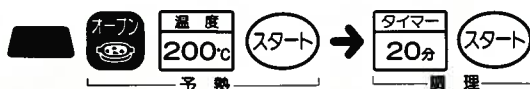
スペアリブのロースト

■材料(4人分)

スペアリブ(骨付きバラ肉) 1kg つけ汁
 サラダ油……………少々
 サラダ菜……………適量
 ニンニク……………1片
 醤油……………大さじ2杯
 赤ワイン……………50ml
 トマトピューレ…大さじ4杯
 塩・コショウ・砂糖…各少々

■作り方

- ①ニンニクはすりおろして他の調味料と合わせ、つけ汁をつくりまします。
- ②①に肉を1〜2時間つけ込みます。
- ③薄くサラダ油をぬったオープン皿に②を並べ、予熱して焼きます。



途中、2〜3回、つけ汁をぬります。

④器に盛り、(トウモロコシのバター焼き)とサラダ菜を添えます。

トウモロコシのバター焼き

■材料(4人分)

- ①トウモロコシ2本はゆでて2cmくらいの輪切りにし、塩をふります。
- ②オープン皿に並べ、バター大さじ2杯をぬって、焼きます。



→すきま調理もできます。くわしくは(9ページ)をご覧ください。

豚肉のマスタード焼き



■材料(4人分)

豚肉(ロース、100g位のもの) …4枚 練り辛子……………小さじ2杯
 塩・コショウ……………各少々
 サラダ油……………少々
 バター……………10g
 ④ { おろしチーズ…小さじ4杯
 パセリ(みじん切り)…小さじ2杯

■作り方

- ①豚肉は筋切りをし、たたいて形を整えて、塩・コショウします。
- ②薄くサラダ油をぬったオープン皿に並べ、上にバターをのせ、予熱して焼きます。



③残り、約4分で練り辛子をぬり④をかけます。

→ニンジン、ダイコンのグラッセを添えてもよいでしょう。

焼豚

■材料(数人分)

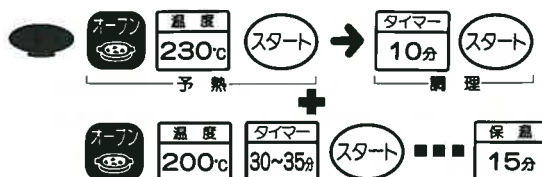
豚肉(モモ、塊り) ……600g
 サラダ油……………少々

つけ汁

おろしショウガ 小さじ1杯
 砂糖……………大さじ3杯
 醤油……………大さじ3杯
 酒……………大さじ3杯
 コシユウ ……少々

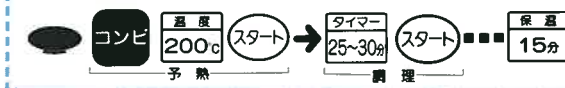
■つくり方

- ①豚肉は約10cm角位の棒状に形を整えます。
- ②ショウガ・砂糖をすり込み、醤油・酒・コシユウをふりかけて、30分～1時間おきます。→冷蔵庫に入れず、室温におきましょう。
- ③汁気をきり、薄くサラダ油をぬったターンテーブルにのせ、予熱して焼きます →脂身を上にして焼きましょう。



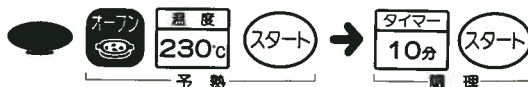
途中、何回もつけ汁をぬりながら焼きましょう。
 焼きあがれば、庫内で約15分放置した後、とり出します。

または



■つくり方

- ①鶏肉は観音開きにし、塩・コシユウします。
- ②ゆで卵はみじん切りにし、④と合わせて塩・コシユウし、①で包みます。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②を入れて、両面に焼き色を付けます。
- ④薄くサラダ油をぬったターンテーブルに並べ、予熱して焼きます。



- ⑤<サヤインゲンのソテー>とくし形レモンを添えます。

サヤインゲンのソテー

サヤインゲン50gは筋を取ってラップで包み、レンジ(550W)で約30秒加熱し水にとり、半分に切って、サラダ油でソテーし、塩・コシユウします。

エッグ・イン・チキン



■材料(4人分)

鶏肉(ムネ、80g位のもの) ……4枚
 塩・コシユウ……………各少々
 固ゆで卵……………1コ

④ { マヨネーズ ……大さじ2杯
 /セリ(みじん切り)大さじ1杯
 サラダ油 ……少々
 レモン ……½個

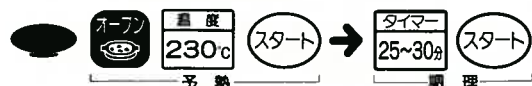
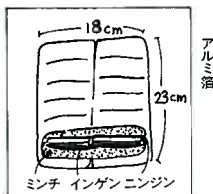
鶏のバロティーヌ

■材料(2本分)

- 鶏モモ肉(250g位のもの) …2枚
ミンチ(豚肉) ……150g
④ { 塩 ……小さじ $\frac{3}{4}$ 杯
コショウ ……少々
⑤ 白ワイン ……大さじ1杯
牛乳 ……大さじ2杯
卵 …… $\frac{1}{2}$ コ
ニンジン(7mm角18cmの長さ)4本
サヤインゲン ……8本
⑥ { 生クリーム ……大さじ3杯
トマケチャップ ……大さじ6杯
タバスコ ……少々
サラダ油・塩・コショウ ……各少々
くし型レモン・サラダ菜 各適量
→30cm角のアルミ箔を2枚用意します。

■つくり方

- 鶏肉は23×18cm位に切り広げ、塩・コショウします。
- ミンチに④を加えてよく混ぜます。
- ニンジン・サヤインゲンはラップをし、レンジ(550W)で1分30秒加熱し、サヤインゲンは冷水にとります。
- ①を皮を下にしておき、②・③を手前にのせ巻きます。
- 薄くサラダ油をぬったアルミ箔で④を包み、両端をねじって形を整え、予熱して焼きます。→キャンディーのように包みます。



- 焼き上がればアルミ箔をとり、1cm厚さに切り、レモン・サラダ菜と共に盛り、⑥を合わせてつくったソースを添えます。



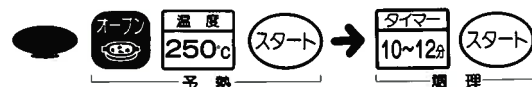
牛肉の野菜巻き焼き

■材料(3本分)

- 牛肉(薄切り) ……400g
④ { 醤油 ……大さじ4杯
みりん・砂糖・酒 各大さじ2杯
サヤインゲン ……70g
ニンジン …… $\frac{1}{2}$ 本
塩・コショウ ……各少々
ゴマ油 ……少々
ゴボウ(中位のもの) ……1本
⑥ { 煮出し汁 ……150ml
砂糖・醤油 ……各大さじ2杯
サラダ油 ……少々

■つくり方

- 牛肉は広げて④に約30分つけます。
- サヤインゲンは筋を取り、ニンジンは5mm角の棒状に切ります。サッとゆでた後、ゴマ油で軽く炒め、塩・コショウします。
- ゴボウは皮をこそげ縦に4つ割りにし、水にさらし、ゆで⑥で煮ます。
- ①を3等分し、各々広げて、冷ました②・③を芯にして巻きます。
- 薄くサラダ油をぬったターンテーブルに巻き終りを下にして並べ、予熱して焼きます。



- 途中、2~3回、残りの④をぬりながら焼きあげます。
⑥食べやすい大きさに切って、器に盛ります。
→甘酢につけた「菊花カブ」をつけ合わせてもよいでしょう。



ハンバーグステーキ

■材料(4人分)

ハンバーグ生地	サラダ油……………少々
ミンチ(合挽き) ……400g	カクテルソース
タマネギ(小) ……1/2コ	ウスターソース ……大さじ1杯
食パン(8枚切り) ……1枚	トマトケチャップ ……大さじ3杯
牛乳 ……大さじ3杯	
卵 ……1コ	
塩 ……小さじ1杯	
コショウ・ナツメグ 各少々	

■つくり方

- ①タマネギはみじん切りにし、サラダ油で炒めて冷まします。
- ②食パンははくして牛乳に浸します。
- ③ミンチに①・②・卵・調味料を加えてよく練ります。
- ④4等分して、小判形にまとめ、薄くサラダ油をぬったターンテーブルに並べ、予熱して焼きます。



- トッピングは、トマト(1cm厚さの輪切り)×パイナップル(缶詰・スライス)×薄切りチーズ)を。(目玉焼き)などをのせてもよいでしょう。
- タイマーが残り5分になれば、トッピングの材料をのせて焼きあげます。
- ⑤カクテルソースを添えます。

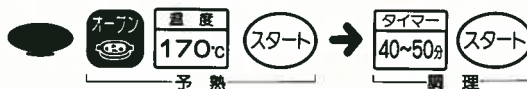
ミートローフ

■材料(パウンド型(6×6×17cm)1本分)

ミンチ(合挽き) ……400g	ミックスベジタブル ……80g
タマネギ(小) ……1/2コ	プロセスチーズ ……80g
生パン粉 ……70g	サラダ油……………少々
牛乳 ……70ml	つけ合わせ
卵 ……1 1/2コ	レタス(せん切り)
塩・コショウ ……各少々	プチトマト
ナツメグ……………少々	カクテルソース

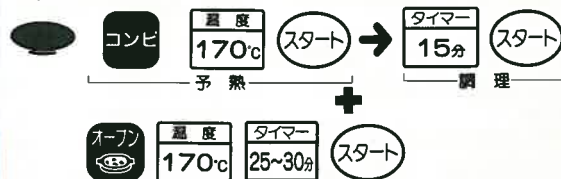
■つくり方

- ①ハンバーグステーキと同様に生地を作り、ミックスベジタブルと1cm角に切ったチーズも加え混ぜます。
- ②薄くサラダ油をぬった型に①をキッチリと詰め、表面を平らにし、予熱して焼きます。



- 型の底にアルミ箔を敷けば、取り出しやすくなります。
- パウンド型がない場合は、アルミ箔でケースを作って使用してもよいでしょう。

または



- ③型から取り出し、食べやすい大きさに切り分け、つけ合わせを添えます。

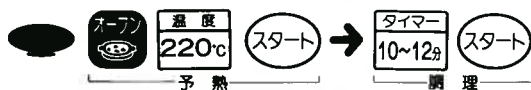
シイタケの陣笠焼き

■材料(4人分)

生シイタケ……………12枚	調味料
片栗粉……………少々	醤油……………大さじ1杯弱
ミンチ(鶏肉)……………200g	酒……………大さじ1杯
青ネギ……………1本	塩……………小さじ1/4杯
ショウガ汁……………大さじ1杯	片栗粉……………大さじ1/2杯
	サラダ油……………少々

■つくり方

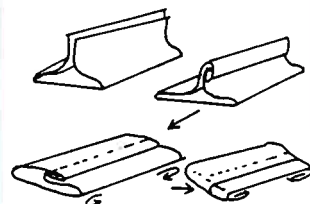
- ①シイタケは軸を切り取り、表面に飾り包丁を入れ、内側には片栗粉をまぶします。
- ②青ネギは、みじん切りにします。
- ③ミンチに②・ショウガ汁・調味料を加えて、ねばりがでるまでよく混ぜ合わせ、12等分します。
- ④①の内側に③をこんもりと詰めます。
- ⑤薄くサラダ油をぬったターンテーブルにシイタケを下にして並べ、上からもサラダ油をかけ、予熱して焼きます。



→③をピーマンに詰めて焼いてもよいでしょう。



■ホイルの包み方



鶏肉の和風ホイル包み焼き

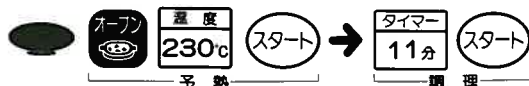
■材料(4人分)

鶏肉(モモ、100g位のもの)……4枚	生シイタケ……………6枚
つけ汁	ピーマン……………2コ
青ネギ(小口切り)……………2本分	ニンジン……………40g
酒・みりん・砂糖……………各小さじ2杯	サラダ油……………少々
醤油……………大さじ3杯	
ゴマ油……………小さじ1杯	
一味唐辛子……………少々	

→25cm角のアルミ箔を4枚、用意します。

■つくり方

- ①鶏肉はひと口大のそぎ切りにし、つけ汁に約15分つけておきます。
- ②シイタケは軸を取って4~5つのそぎ切りにし、ピーマン・ニンジンは太めのせん切りにします。
- ③薄くサラダ油をぬったアルミ箔に①を並べ、②をのせ、①のつけ汁をかけて包み、予熱して焼きます。



鶏肉の 山椒焼き

■材料(4人分)

鶏肉(モモ) ……400g	つけ汁
粉山椒 ……少々	酒 ……大さじ2杯
サラダ油 ……少々	砂糖 ……大さじ1杯
	醤油 ……大さじ3杯

■つくり方

- ①鶏肉は皮目にフォークで穴をあけ、つけ汁に約30分つけます。
- ②薄くサラダ油をぬったオープン皿に皮を上にして並べ、予熱して焼きます。



- つけ汁を煮詰めて途中で数回ゆめます。
③焼き上がれば粉山椒をふります。



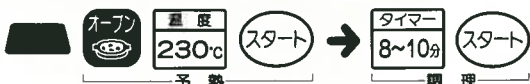
やきとり

■材料(4人分)

鶏肉(モモ) ……300g	つけ汁
白ネギ ……4~5本	シヨウガ汁 ……小さじ1杯
サラダ油 ……少々	みりん・醤油・酒 ……各50cc

■つくり方

- ①鶏肉はひと口大に切り、つけ汁に約10分つけます。
- ②白ネギは2~3cm長さに切ります。
- ③①・②を竹串に交互にさして薄くサラダ油をぬったオープン皿に並べ、予熱して焼きます。



- つけ汁を煮詰めて、途中で数回ゆめます。



鶏肉の 照り焼き

■材料(4人分)

鶏肉(骨付きモモ、1本200g位のもの) ……4本	つけ汁
シシトウガラシ ……8本	酒 ……大さじ2杯
サラダ油 ……少々	砂糖 ……大さじ1杯
塩 ……少々	醤油 ……大さじ3杯
	シヨウガ汁 ……小さじ2杯

■つくり方

- ①②山椒焼きと同様にします。



- ③シシトウガラシ(種をとったもの)はサラダ油をまぶし、残り5分でオープン皿のすきまに並べて焼きます。

→(9ページ)をごらんください。

鶏肉の 香草焼き

■材料(4人分)

鶏肉(ムネ、100g位のもの) ……4枚	塩・コショウ ……各少々
オリーブ油(またはサラダ油) ……少々	パセリ(みじん切り) ……少々
白ワイン ……大さじ2杯	④ ……大さじ1杯
	ニンニク・オレガノ(各みじん切り) ……各小さじ1杯

■つくり方

- ①鶏肉は白ワインをふって、④をすりこみ、約30分おきます。
- ②薄くサラダ油をぬったターンテーブルに並べ、上から油をかけ、予熱して焼きます。



- オレガノの他、バジル・ローズマリーなどを使ってもよいでしょう。
→フレッシュ(生)が手に入らない時はドライハーブでも結構です。

鶏肉焼物5種



豆腐入り ハンバーグ

■材料(4人分)

ミンチ(鶏肉) ……300g	卵 ……1コ
豆腐(水切りしたもの) ……1丁	みそ ……30g
コンブ(粗みじん切り) ……50g	塩 ……小さじ1杯
青ネギ(粗みじん切り) ……20g	花カツオ ……5g
生/コ粉 ……20g	サラダ油 ……少々
牛乳 ……大さじ3杯	

■つくり方

- ①材料・調味料をよく練り混ぜ、8コに丸めて薄くサラダ油をぬったオープン皿に並べます。
- ②上から油をかけ、予熱して焼きます。



- 豆腐の水切りは、(93ページ)をご覧ください。
→おろしダイコンを添えましょう。



■魚を焼くときのPOINT

- ▶ オープン皿に薄くサラダ油をぬった付属の網をセットして焼くと、焼き汁が底にたまらず、おいしく焼き上がります。
- ▶ オープン皿にのせて焼く場合は、薄くサラダ油をぬるか、油をぬったアルミ箔を敷きましょう。 ▶ 予熱してから焼きましょう。
- ▶ ヒレ・尾がこげるようならアルミ箔で包みます。 ▶ 金串は熱いうちに回してぬきます。

アジの姿焼き

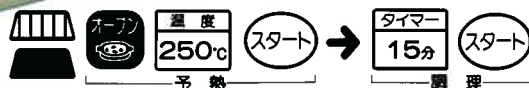


■材料(4人分)

アジ(1尾200g位のもの)……4尾
塩……………少々

■作り方

- ①アジはエラ・内臓・ゼイゴを取り、両面に塩をふって、しばらく置きます。
- ②布巾で表面のぬめりを取り、化粧塩をします。
- ③②を並べ、予熱して焼きます。



→ おろしダイコン・ショウガを添えましょう。

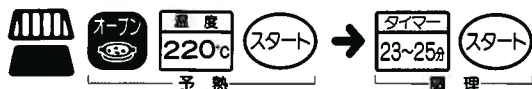
鯛の姿焼き

■材料(数人分)

鯛(全長28~30cm) ……………1尾 ダイコン(輪切り) ……………約3cm
荒塩……………大さじ2~3杯

■作り方

- ①鯛はウロコ・エラを取り、内臓を筒抜きにし、よく洗って水気をふき、全体に薄く塩をふり、腹の中にも塩を充分にします。
- ②金串をうねり刺しに打ち、背ヒレ・尾ヒレに化粧塩をつけて形を整えます。
- ③尾が立つように、ダイコンで尾をささえてのせ、予熱して焼きます。



アユの姿焼き

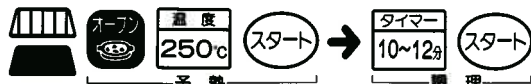
■材料(4人分)

アユ ……………4尾
塩……………少々



■作り方

- ①アユは串打ちをし、薄塩をふり、尾・ヒレに化粧塩をします。
- ②①を並べ、予熱して焼きます。



→ タテ酢を添えましょう。



イワシのかば焼き



■材料(4人分)

イワシ……………12尾

つけ汁

みりん・砂糖・シウワ汁
……………各大さじ1½杯
醤油……………大さじ3杯
薄力粉……………適量

■つくり方

- ①イワシは頭・尾を取って腹開きし、つけ汁に約30分つけます。
- ②オープン皿に薄力粉をまぶした①を皮を下にして並べ、予熱して焼きます。



→残り2分でつけ汁を煮詰めたタレをぬります。

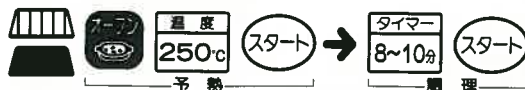
サバの塩焼き

■材料(4人分)

サバ(70〜80gの切身) ……4切れ 塩……………少々

■つくり方

- ①サバは塩を両面にふって、しばらく置きます。
- ②布巾で表面のぬめりを取り、節り包丁を入れ、ふり塩をして並べ、予熱して焼きます。



甘鯛の西京焼き



■材料(4人分)

甘鯛(60g位の切身) ……4切れ
塩……………少々

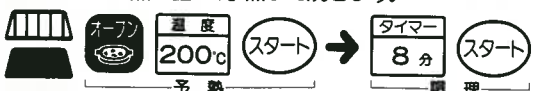
みそ床
西京みそ……………500g
酒・みりん……………各50ml

■つくり方

- ①甘鯛は両面に塩をふって身をしめます。
- ②西京みそに酒・みりんを合わせ、火にかけて練りあげ、冷まします。
- ③みそ床の半量をバットに敷き詰め、ガーゼをのせ、水気をふいた①を押さえつけるようにおきます。
- ④上からもガーゼをかぶせ、残りのみそ床をヘラでぬって重ねます。

→新しい使い始めのみそ床なら1日位でつけあがります。

- ⑤みそづけの魚を並べ、予熱して焼きます。



→菊花カブ・スダチをつけ合わせてもよいでしょう。

イカの姿焼き



■材料(4人分)

スルメイカ(250g位のもの) ……4杯

④ { みりん……………100ml
醤油……………100ml

■つくり方

- ①イカは内臓を取り、胴と足は④に約1時間つけておきます。
- ②足を胴に詰め、妻ようじで口を止めて、上面に横に切り目を入れ、予熱して焼きます。



→途中、数回④をぬります。エンペラが焦げるようならば、アルミ箔をかぶせましょう。

魚貝類の焼物5種



イカの木ノ芽 醤油焼き

■材料(4人分)

イカ	150~200g	木ノ芽醤油	
塩	少々	木ノ芽	約20枚
サラダ油	少々	醤油	大さじ2杯
		みりん	大さじ1杯

→ 木ノ芽の代わりにユズの絞り汁を使えば(柚庵焼き)になります。

■つくり方

- ①イカは開いて皮をむき、内側に斜め縦横の切り込みを入れます。
- ②木ノ芽を細かくきざみ、調味料と合わせ、①を約20分つけます。
- ③②の汁気をきって、薄くサラダ油をぬったターンテーブルにのせ、予熱して焼きます。



→ 途中、数回つけ汁をぬります。→ 金串を打って焼いてもよいでしょう。

④焼きあがれば冷まして3~4cm角に切ります。

→ 白身魚などでも同様につくれます。



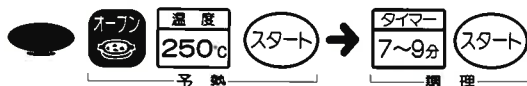
白身魚の 照り焼き

■材料(4人分)

白身魚(40g位の切身)	つけ汁	
8切れ	醤油	大さじ3杯
サラダ油	みりん	大さじ3杯
少々	酒	大さじ1杯

■つくり方

- ①白身魚はつけ汁に約20分つけ、薄くサラダ油をぬったターンテーブルに並べ、予熱して焼きます。



→ 途中、つけ汁を数回ぬりましょう。



白身魚の みそ焼き (田楽風)

■材料(4人分)

白身魚(40g位の切身)	田楽みそ	
8切れ	白みそ	80g
塩	砂糖	大さじ2杯
サラダ油	煮出し汁	大さじ3杯
少々	みりん	大さじ2杯



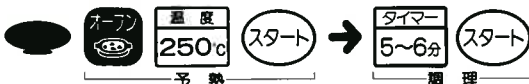
ホタテ貝の ろう焼き (黄身焼き)

■材料(4人分)

ホタテ貝柱	12コ	ゆり卵	
塩	少々	卵黄	1コ分
サラダ油	少々	みりん	小さじ1/2杯

■つくり方

- ①貝柱に薄く塩をふり、薄くサラダ油をぬったターンテーブルに並べ、予熱して素焼きします。



- ②途中、ゆり卵の材料を合わせ、①の表面にハケでぬり、乾かす程度に焼きます。

→ 数回くりかえせば、色よく仕上がります。

→ 白身魚、エビなどでも同様にお試しください。



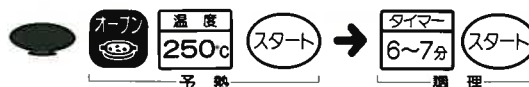
白身魚の ウニ焼き

■材料(4人分)

白身魚(40g位の切身)	ウニ焼きのタレ	
8切れ	練りウニ	大さじ1杯
塩	卵黄	1コ分
サラダ油	みりん	小さじ1~2杯
少々		

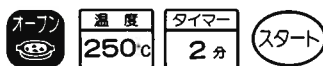
■つくり方

- ①白身魚は薄く塩をし、薄くサラダ油をぬったターンテーブルに並べ、予熱して素焼きします。



- ②ウニは裏ごしにかけ、卵黄・みりんとあわせてよく混ぜます。

- ③①に②をぬって乾かす程度に焼きます。→ 数回くり返せば、ツヤよく焼きあがります。



■つくり方

- ①白身魚は(ウニ焼き)と同様にし、予熱して素焼きします。

- ②みそと調味料を合わせ、火にかけて、トロリとするまで練りあげます。

- ③①に②をぬって、乾かす程度に焼きます。

→ 白みその代わりに赤みそを使ってもよいでしょう。

→ みそに、(練りガラシ)(おろしショウガ)(きざんだ木ノ芽)を加えれば、風味のよい田楽が楽しめます。



白身魚の五色焼き

■材料(4人分)

白身魚(60g位の切身)……4切れ	タケノコ(ゆでたもの)……30g
塩……少々	ピーマン……1コ
生シイタケ……1枚	マヨネーズ……60g
ニンジン(ゆでたもの)……30g	サラダ油……少々

■作り方

- ①白身魚は薄く塩をふって、10分以上おきます。
- ②シイタケ・ニンジン・タケノコ・ピーマンは各々5mm角に切ります。
- ③②をマヨネーズで和えます。
- ④薄くサラダ油をぬったターンテーブルに①を並べ、予熱して焼きます。



⑤残り3分で、③をのせて焼きあげます。

■材料

ごまめ……50g
煮出し汁・醤油……各大さじ3杯
④ 砂糖……大さじ1½杯
みりん……大さじ½杯
七味唐辛子・けしゴマ……各少々

ごまめ

■作り方

- ①ごまめは重ならないように広げ、予熱して焼きます。



- ②④を煮詰めて照りを出し、七味唐辛子を加え、①を加えて軽く混ぜ合わせ、火からおろしてアルミ箔などに広げて冷まし、けしゴマをふります。

カレームニエル

■材料(4人分)

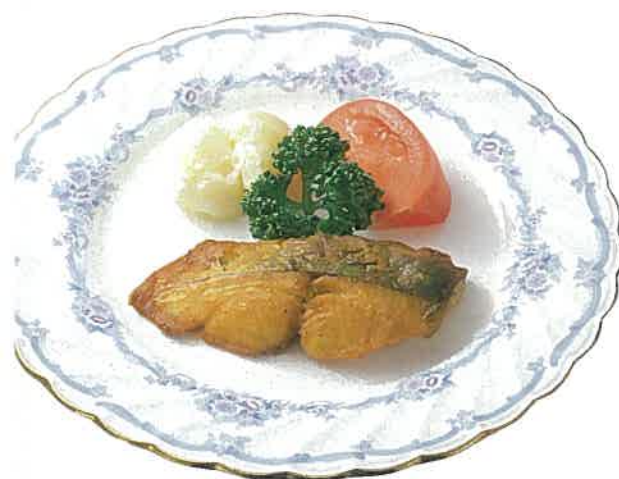
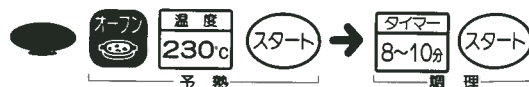
白身魚(70g位の切身)……4切れ
塩・コショウ……各少々
④ 薄力粉……大さじ1杯
カレー粉……大さじ1杯
サラダ油……少々



●焼く前に上からもサラダ油をかけます。

■作り方

- ①白身魚は塩・コショウし、④をまぶします。
- ②薄くサラダ油をぬったターンテーブルに並べ、上からもサラダ油をかけ、予熱して焼きます。



小アジの南蛮づけ

■材料(4人分)

小アジ(12cm位のもの) ……8尾	南蛮酢
薄力粉 ……適量	酢 ……100ml
サラダ油 ……少々	酒 ……40ml
白ネギ ……適量	醤油 ……70ml
	砂糖 ……大さじ4杯
	ゴマ油 ……小さじ1杯
	赤唐辛子 ……1本

■つくり方

- ①アジは内臓を取って洗い、水気をふいて粉をまぶします。
- ②薄くサラダ油をぬったターンテーブルに並べ、上からもサラダ油をふり、予熱して焼きます。



- ③調味料、種をとって小口切りの赤唐辛子を合わせ、ひと煮立ちさせて〈南蛮酢〉をつくります。
- ④②が熱いうちに③に1時間以上つけ込みます。
- ⑤器に盛り、白髪ネギを添えます。



サバの南部焼き

■材料(4人分)

サバ(70g位の切身) ……4切れ	かけ汁
生シイタケ(小) ……4枚	酒 ……大さじ3杯
バター ……30g	みりん ……大さじ2杯
紅ショウガ ……適量	醤油 ……大さじ2杯
	すりゴマ ……大さじ1杯

■作り方

- ①サバは皮目に飾り包丁をし、観音開きにします。
- ②かけ汁の酒・みりんを煮切り、醤油・すりゴマを合わせます。
- ③①を②に約15分つけます。
- ④シイタケは太めのせん切りにし、バターは小切りにします。
- ⑤③の汁気を切って④をはさみ、皮目を上にして耐熱性容器に並べ、予熱して焼きます。



- 残り4分でかけ汁をかけます。
- ⑥焼き上がれば、紅ショウガを添えます。



貝のオーブン焼き3種

貝殻の安定が悪い場合はシワをよせたアルミ箔か塩を盛って下に敷くとよいでしょう



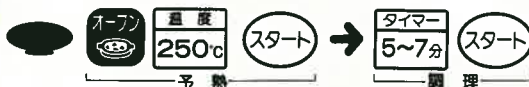
焼きハマグリ

■材料(4~12コ)

ハマグリ 4~12コ 卵白.....適量
塩.....適量

■つくり方

- ①ハマグリは塩水につけて砂をはかせます。
→塩水に8時間位つけて冷蔵庫におきます。
- ②洗って、めを切ります。
→めを切っておかないと、焼けた時に口が開き、おいしい汁が流れ出てしまいます。
- ③②をハの字型を上にして並べ、殻の表面に卵白をぬり、化粧塩をし、予熱して焼きます。



ホタテ貝のエスカルゴバター焼き

■材料(4人分)

ホタテ貝(殻付き) 8コ エスカルゴバター
塩・コショウ 各少々 { バター 30g
白ワイン 大さじ1½杯 { ニンニク(みじん切り) ...1片
 { パセリ(みじん切り) ...大さじ½杯
 { レモン汁 小さじ1杯
 { 塩・コショウ 各少々

■つくり方

- ①ホタテ貝は殻ごとよく洗い、口を開いて身を取り出し、ヒモを除き、貝柱は2枚にそぎます。
- ②貝柱に塩・コショウ・ワインをふり、殻4コは深い方を型に使用します。
- ③エスカルゴバターをつくります。バターを柔らかく練り、ニンニク・パセリを加え、レモン汁、塩・コショウで味を整えます。
- ④殻をおき、貝柱を並べ、③のをせ、予熱して焼きます。



→ ホタテ貝の殻付きの代わりに貝柱を使い、ココット型や耐熱性容器などで焼いてもよいでしょう。



アサリのトマト風味焼き

■材料(4人分)

アサリ.....24コ サラダ油.....少々
白ワイン 大さじ1杯 塩・コショウ 各少々
ニンニク(みじん切り).....½片 { パン粉 大さじ1杯
タマネギ(みじん切り) 50g { ④ 粉チーズ.....大さじ½杯
トマト(水煮) 100g { パセリ(みじん切り) ...少々

■つくり方

- ①サラダ油でニンニクを炒め、香りが出れば、アサリを入れ、ワインをふって、アサリの口が開くまで蒸し煮にします。(蒸し汁は布ごししておきます。)
- ②アサリの身はとり出し、殻の片方に入れます。
- ③サラダ油を熱し、タマネギを炒め、粗切りにしたトマトも加えて炒めます。
- ④①の蒸し汁を加え、水気がほとんどなくなるまで煮詰め、塩・コショウで調味します。
- ⑤②のアサリの身の上に④をかけ、合わせた④をふり、予熱して焼きます。





白身魚のプロバンス風

■材料(4人分)

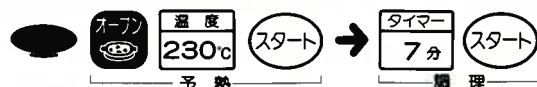
白身魚(60g位の切身)……4切れ
塩・コショウ ……各少々
薄力粉 ……適量
オリーブ油(またはサラダ油) ……適量
バター ……少々
パセリ(みじん切り) ……少々

トマトソース

ニンニク(みじん切り) ……1片
タマネギ(せん切り) ……小1コ分
セロリ(せん切り) ……1/2本分
ピーマン(せん切り) ……2コ分
トマト(水煮) ……300g
白ワイン ……大さじ4杯
ローリエ ……1枚

■つくり方

①白身魚は塩・コショウして、しばらくおき、粉をまぶして薄くサラダ油をぬったターンテーブルに並べ、上からもオリーブ油をかけ、予熱して焼きます。



②トマトソースを作ります。厚手鍋にオリーブ油を熱し、ニンニク・タマネギ・セロリ・ピーマンの順に炒め、粗くほぐしたトマト・白ワイン・ローリエを加えて、約20分煮て、塩・コショウします。

③耐熱性容器にバターをぬり、②の1/2量を敷き、①を並べ、残りの②をかけて焼きます。



④器に取り分けて、パセリをふります。

イカのけんちん焼き

■材料(4人分)

{ スルメイカ ……1杯
酒・塩 ……各少々
木綿豆腐 ……1/2丁
ニンジン ……30g
生シイタケ ……1枚
サヤインゲン ……4本

④ { うすくち醤油 ……大さじ1杯
塩 ……少々
みりん ……大さじ1 1/2杯
酒 ……大さじ1杯
卵 ……1コ
サラダ油 ……適量

■つくり方

①イカは、内臓をとり出し、皮をむき、酒・塩をふります。足は1cm長さに切ります。

②豆腐は、くずしながら熱湯を通し、布巾にとって水気を絞ります。

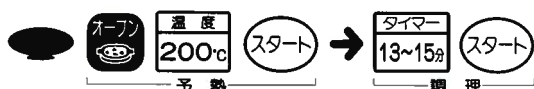
③ニンジン・生シイタケはせん切りにします。

④サヤインゲンはゆでて、1cm長さに切ります。

⑤サラダ油で③を炒め、④を加え、②・④・イカの足を加えて、汁気がほとんどなくなるまで炒め煮にします。

⑥溶きほぐした卵を加え、半熟状になれば火を止めて冷めます。

⑦イカの胴に⑥を詰め、口を竹串で止め、薄くサラダ油をぬったターンテーブルにのせ、予熱して焼きます。



⑧焼きあがれば、冷ましてから竹串を抜き、切り分けます。



ナスの田楽

■材料(4人分)

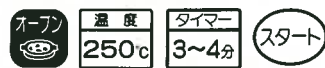
ナス	2個	赤練りみそ	
白練りみそ		赤みそ	80g
白みそ	80g	煮出し汁	大さじ2杯
煮出し汁	大さじ3杯	みりん	大さじ1杯
みりん	大さじ $\frac{2}{3}$ 杯	砂糖	大さじ5杯
砂糖	大さじ2杯		

■つくり方

- ①ナスはガクとヘタを取り、ところどころ皮をむいて4つの輪切りにし、水にさらします。
- ②みそは各々の調味料を合わせて中火で練りあげます。
- ③①の水気をとって並べ、焼きます。



- ④③に②をぬり、焼きあげます。



→斜め格子に飾りを入れたり、ケシゴマをふつたりしてもよいでしょう。

野菜の焼物3種

■野菜の焼物のPOINT

- ▶網にのせて焼くと火のまわりがよく、きれいです。
- ▶竹串がスツとささればできています。

焼きナス



■つくり方

- ①ナス(1本150g位のもの)は洗って、皮に2~3カ所穴をあけ、水につけてアク抜きをし、水気をとります。
- ②丸のままのナスを並べて焼きます。



- ③焼ければ、指先を水につけながら皮をおきます。
- ショウが醤油でいただきます。
- 練りみそでもおいしくいただけます。また、焼だねにもなります。

焼きイモ



■つくり方

- ①洗ったサツマイモ(1本200g位のもの)を丸のまま並べて焼きます。



→皮をこがしたくないときは、アルミ箔で包んで焼きます。

バークド・ポテト



■つくり方

- ①ジャガイモ(小)は皮付きのまま洗って半分に切り、アルミ箔で包み、並べて焼きます。



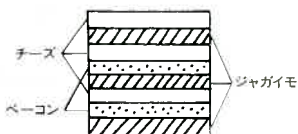
- ②あついうちに十文字の切りこみを入れ、周囲からつぶすようにし、中央にバターをのせます。みじんパセリをふつてもよいでしょう。



ポテトとベーコンの重ね焼き

■材料(4人分)

ジャガイモ	4コ
ベーコン	6枚
バター	40g
おろしチーズ(溶けるタイプ)	...40g
卵	4コ
牛乳	120ml
塩・コショウ	各少々



■つくり方

- ① ジャガイモは皮をむいて、3mm厚さのイチョウ切りにし、固めにゆで塩・コショウします。
- ② ベーコンは3cm幅に切ります。
- ③ 耐熱性容器にバター10gをぬり、①の $\frac{1}{3}$ 量を並べ、②の $\frac{1}{2}$ 量を散らし、チーズの $\frac{1}{3}$ 量をふります。
- ④ 再び、①・②・チーズの $\frac{1}{3}$ 量・①の順に重ねます。
- ⑤ 卵を溶きほぐして、牛乳を加え、塩・コショウして、④に流し入れます。
- ⑥ 表面に残りのチーズをふり、ところどころに残りのバターをのせて焼きます。



→途中、表面がこげるようなら、アルミ箔をかぶせましょう。

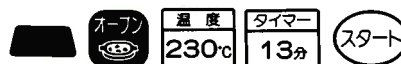
ホウレン草のココット

■材料(ココット型4コ分)

ホウレン草	250g	塩・コショウ	各少々
ソーセージ(粗挽き)	2本	卵	4コ
マヨネーズ	50g	バター	少々

■つくり方

- ① ホウレン草は色よくゆでて水にとり、水気を絞って、2~3cm長さ切ります。
- ② ソーセージは5mm厚さの輪切りにします。
- ③ ①・②をマヨネーズで和え、塩・コショウします。
- ④ 薄くバターをぬったココット型に③を分け入れ、中央をくぼませて卵を1コずつ割り入れ、焼きます。





スペイン風オムレツ(トルティージャ)

■材料(直径20cm円形1枚分)

ジャガイモ(1cm角切り) …… $\frac{1}{2}$ コ分
タマネギ(1cm角切り) …… $\frac{1}{4}$ コ分
生ハム(1cm角切り)
またはロースハム ……60g
赤ピーマン(1cm角切り) ……1コ
生シイタケ(1cm角切り) ……60g
炒め用オリーブ油 ……適量

パセリ(みじん切り) ……少々
卵液
卵 ……5コ
牛乳 ……小さじ2杯
塩・コショウ ……各少々
オリーブ油
(またはサラダ油) ……80ml

■つくり方

- ①ジャガイモはゆでます。パセリ以外の野菜とハムはオリーブ油で炒め、パセリも最後に加えます。
- ②卵液に①を加え、オリーブ油を熱したフライパンに一度に流し入れ、強火で熱しながらかき混ぜます。半熟状になれば裏返し、フライパンのままオープン皿にのせて焼きあげます。



→フライパンの柄が木製や庫内に入らない場合は、パイ皿やアルミ箔に移して焼きましょう。



ジャガイモのピッツァ風

■材料(4人分)

ジャガイモ(小) ……2コ
ピーマン ……1コ
塩・コショウ ……各少々
ピッツァソース ……100g
ツナ(缶詰) ……100g
ピッツァ用チーズ ……100g
ベーコン(スライス) ……2枚
サラダ油 ……少々
タマネギ ……30g

■つくり方

- ①ジャガイモは皮をむき、3mm厚さにスライスします。
- ②ツナは汁気を切ってほぐし、ベーコンは1cm幅に切ります。
- ③タマネギは薄切りにし、ピーマンは種を取って輪切りにします。
- ④薄くサラダ油をぬった耐熱性容器に①を並べ入れ、レンジ(550W)で約5分加熱し、多めに塩・コショウをふります。
- ⑤④にピッツァソースをぬり、ツナ・タマネギ・ベーコン・チーズ・ピーマンの順にのせて焼きます。



揚げ物

少量の油ですみ、油の飛び散りもなく、後始末もいりません。
少量から大量調理まで、まかせて安心です。

■唐揚げ、パン粉焼きがカンタンにスピーディにできます。



鶏の唐揚げ

■材料(4人分)

鶏肉(モモ) 400g 唐揚げ粉 30g
サラダ油 大さじ1杯

■つくり方

- ①鶏肉はひと口大に切ります。
- ②ビニール袋に①・唐揚げ粉を入れ、袋をふってまんべんなくまぶして、10分以上おきます。
- ③②にサラダ油を加え、全体にからめます。
- ④薄くサラダ油をぬったターンテーブルに③を並べ、予熱して焼きます。



●鶏肉にサラダ油をかけてなじませます。



●サラダ油をぬったターンテーブルに並べます。

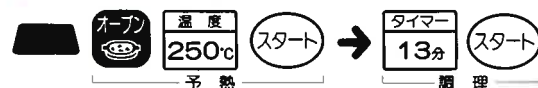
フライドチキン

■材料(4人分)

鶏肉(手羽元).....12本 サラダ油 大さじ1½杯
塩・コショウ 各適量 フライドポテト(冷凍).....適量
衣 薄力粉 20g
ナツメグ 少々

■つくり方

- ①ビニール袋に鶏肉・塩・コショウ・衣を入れてまぶしつけ、約10分おき、サラダ油を加えてからめます。
 - ②薄くサラダ油をぬったオープン皿に並べ、予熱して焼きます。
- フライドポテト(冷凍)はアルミ箔にのせてサラダ油をふり鶏肉とすきま調理します。





トンカツ

■材料(4人分)

豚チャップ肉	4枚	つけ合わせ
塩・コショウ	各少々	{ ミックスベジタブル ...120g バター 10g 塩・コショウ 各少々
薄力粉・溶き卵・パン粉	各適量	
サラダ油	適量	

■つくり方

- ①豚肉は筋切りをし、塩・コショウします。
- ②薄力粉・溶き卵・パン粉の順に衣をつけます。
- ローストしたパン粉を使用するとよいでしょう。
- ③ミックスベジタブルはアルミケースに入れ、上に小切りにしたバターをのせ、塩・コショウします。
- ④薄くサラダ油をぬったオープン皿に②・③を並べ、②には上からもサラダ油をかけ、予熱して焼きます。
- つけ合わせは、すきま調理します。



■揚げ物のPOINT



パン粉をローストすると衣がきれいに仕上がります。時々かきまぜながらローストします。

- 残ったパン粉は冷凍保存できます。



●上からサラダ油をかけます。



●すきま調理
つけ合わせも同時に焼けます。

イタリア風ポークカツレツ

■材料(4人分)

豚チャップ肉	4枚	モッツアレラチーズ	50g
塩・コショウ	各少々	サラダ油	少々
大葉青ジソ	4枚	薄力粉・溶き卵・パン粉	各適量
ロースハム	4枚		



■つくり方

- ①豚肉は筋切りをし、塩・コショウし、薄力粉・溶き卵・パン粉の順につけます。→ローストしたパン粉を使用するとよいでしょう。
- ②薄くサラダ油をぬったオープン皿に並べ、上からもサラダ油をかけ、予熱して焼きます。
- ③残り2分で、大葉青ジソ・ロースハム・薄切りのモッツアレラチーズをのせて焼きあげます。
- ④器に盛り、〈トマトとナスのオイル焼き〉をつけ合わせます。



トマトとナスのオイル焼き ■材料(4人分)

- ①トマト(大)1/2コは半月(またはイチウ)切りにします。
- ②ナス小1本は3mm厚さの輪切りにし、水にさらしてアクを抜き、水気を切って、塩・コショウします。
- ③薄くサラダ油をぬったオープン皿に①と②を交互に並べ、上からサラダ油大さじ1/2杯をかけ、焼きます。



→イタリア風ポークカツレツとすきま調理できます。



ポテトコロッケ

■材料(4人分)

ジャガイモ	200g	塩・コショウ	各少々
ミンチ(合挽き)	50g	薄力粉・溶き卵・パン粉	各適量
タマネギ(みじん切り)	100g	サラダ油	少々
マッシュルーム(缶詰・スライス)	30g	カクテルソース	適量
バター	20g		

■作り方

- ①ジャガイモは皮をむいて、乱切りにし、ゆでて、あついうちにつぶし、塩・コショウします。
- ②バターでタマネギ・ミンチ・マッシュルームの順に炒めて、塩・コショウし、①と合わせます。

- ③8等分して、好みの形にし、薄力粉・溶き卵・パン粉の順に衣を付けます。

→ローストしたパン粉を使用するとよいでしょう。(29ページ)をご覧ください。

- ④薄くサラダ油をぬったターンテーブルに並べ、上からもサラダ油をかけて焼きます。



- ⑤カクテルソースを添えます。→(15ページ)をご覧ください。

みそ串カツ

■材料(4人分)

牛肉(ロース、塊り)	400g	薄力粉・パン粉	各適量
タマネギ	150g	シシトウガラシ	8本
④ 卵	1コ	サラダ油	適量
赤みそ	40g		

■作り方

- ①牛肉、タマネギは、1cm厚さ、2cm角に切ります。
- ②竹串に牛肉とタマネギを交互に刺し、薄力粉・混ぜ合わせた④・パン粉の順に衣をつけます。
→ローストしたパン粉を使用するとよいでしょう。(29ページ)をご覧ください。
- ③薄くサラダ油をぬったオープン皿に並べ、上からもサラダ油をかけ、予熱して焼きます。



- ④シシトウガラシは種をとります。
- ⑤サラダ油をまぶし③の残り5分でオープン皿のすきまに並べて焼きます。→(9ページ)をご覧ください。





鶏ササミとエビの コーンフレーク揚げ

■材料(4人分)

鶏ササミ	8本	塩・コショウ	各少々
エビ	8尾	薄力粉・溶き卵・コーンフレーク	
ベーコン	4枚		各適量
サヤインゲン	8本	サラダ油	少々

■つくり方

- ①ササミは筋を取り、観音開きにします。
- ②エビは殻・背ワタを取り、腹開きにします。
- ③サヤインゲンは筋を取り、ラップで包んで、レンジ(550W)で約30秒加熱し、冷水にとり半分に切ります。
- ④①を広げて塩・コショウし、半分に切ったベーコンをのせ、②、③を芯にして巻きます。
- ⑤薄力粉・溶き卵・軽くくだったコーンフレークの順に衣をつけ、薄くサラダ油をぬったオープン皿に並べ、上からもサラダ油をかけ、予熱して焼きます。



牛肉のマスタード マヨネーズフライ

■材料(4人分)

牛肉(モモ、薄切り)	400g	薄力粉・溶き卵・パン粉	各適量
塩・コショウ	各少々	サラダ油	少々
④ 粒マスタード	大さじ3杯		
マヨネーズ	大さじ3杯		
醤油	少々		

■つくり方

- ①牛肉は広げて軽く塩・コショウし、混ぜ合わせた④をぬって、クルクル巻きます。
- ②薄力粉・溶き卵・パン粉の順に衣をつけ、薄くサラダ油をぬったターンテーブルに並べ、上からもサラダ油をかけ、予熱して焼きます。→ ローストしたパン粉を使用するとよいでしょう。(29ページ)をご覧ください。





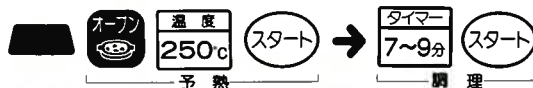
サバの竜田揚げ

■材料(4人分)

サバ(30g位の切身) ……12切れ	薄力粉 ……適量
つけ汁	サラダ油 ……少々
酒 ……大さじ1杯	
醤油 ……大さじ3杯	
ショウガ汁 ……小さじ1杯	

■つくり方

- ①サバはつけ汁に約15分つけておきます。
- ②汁気を切って薄力粉をまぶします。
- ③薄くサラダ油をぬったオープン皿に並べ、上からもサラダ油をかけ、予熱して焼きます。



土佐豆腐

■材料(4人分)

豆腐 ……1丁	④ 煮出し汁 ……180ml
溶き卵 ……適量	酒・みりん ……各大さじ1杯
糸ガツオ ……適量	醤油 ……大さじ2杯
サラダ油 ……適量	

■つくり方

- ①豆腐は布巾にはさんで、軽く水気を切ります。
→豆腐の水切りは、[93ページ]をご覧ください。
- ②①を8つに切り、溶き卵をつけ、糸ガツオをまぶします。
- ③薄くサラダ油をぬったオープン皿に並べ、上からもたっぷりのサラダ油をかけて焼きます。



- ④器に盛り、熱く煮立てた④をかけます。
→お好みで、ショウガ、針ノリ、刻みネギなどの薬味を添えてもよいでしょう。

煮物 (煮込み)

おだやかにじっくり煮込みます。煮くずれや焦げの心配がなく、タイマー
まかせ。余熱を利用して保温すれば火の通りもよく、味も浸みます。

■調理に応じたキャセロールなどの耐熱性容器をお使いください。

ロールキャベツ

■材料(4人分)

キャベツ	約400g	フィヨン	600ml
ミンチ(合挽き)	200g	トマトケチャップ	60g
タマネギ(みじん切り)	1/3コ分		
④ 卵	1/2コ分		
パン粉	大さじ2杯		
塩・コショウ・ナツメグ	各少々		

■つくり方

- ①キャベツは葉を破らないようにゆで、芯のところはそぎます。
- ②④の材料を合わせ、よく練り混ぜて8コに分けます。
- ③①を8等分して②を俵形に包み、包み終りは妻ようじで止めます。
- ④鍋にフィヨンとトマトケチャップを入れて火にかけ、煮立てて塩・コショウで味を整えます。
- ⑤③を並べ入れ、中央に穴をあけたアルミ箔または硫酸紙の落とし蓋をし、さらに蓋をして煮ます。



●硫酸紙の落とし蓋をします。



●煮あがり

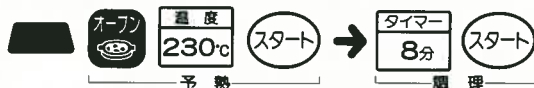
肉団子の中国風煮込み

■材料(4人分)

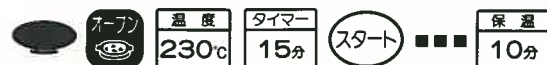
ミンチ(豚肉)	500g	チキンスープ	400ml
青ネギ(みじん切り)	30g	⑥ 酒・砂糖・醤油	各大さじ2杯
エシヨウガ(みじん切り)	15g	ゴマ油	小さじ1杯
④ 卵	1コ	サラダ油	少々
酒・ゴマ油	各大さじ1杯		
塩	小さじ1杯		
片栗粉	大さじ2杯		

■つくり方

- ①ミンチに④を加えてよく練り混ぜ、12等分して丸めます。
- ②薄くサラダ油をぬったオープン皿に①を並べ、上からもサラダ油をかけ、予熱して焼きます。



- ③鍋に⑥を煮立て②を入れ、中央に穴をあけたアルミ箔または硫酸紙の落とし蓋をし、さらに蓋をして煮ます。



■煮物のPOINT

「煮物」はタイマーが0になっても保温時間分放置して、鍋を取り出しましょう。



●焼きあがり



●硫酸紙の落とし蓋をします。



●煮あがり

鶏肉手羽先の中国風煮物

■材料(4人分)

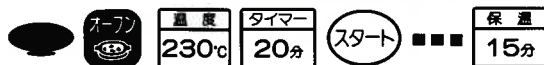
鶏肉(手羽先).....12本	土シヨウガ.....10g
酒・醤油.....各大さじ1杯	煮汁
薄力粉.....適量	チキンスープ.....500ml
サラダ油.....少々	紹興酒(または酒).....大さじ2杯
干しシイタケ.....6枚	砂糖.....大さじ3杯
ゆでタケノコ.....100g	醤油.....大さじ4杯
白ネギ.....60g	

■つくり方

- ①鶏肉は関節から先を切り落とし、酒・醤油をふってしばらくおき、下味をつけます。
- ②水気をふいて薄力粉をまぶし、サラダ油をぬったターンテーブルに並べ、上からもサラダ油をかけ、予熱して焼きます。



- ③干しシイタケはもとめて半分ほどのそぎ切りにし、タケノコは縦に2〜3mm厚さに切ります。
- ④白ネギは4cm幅の斜め切りにし、土シヨウガは1cm角の薄切りにします。
- ⑤耐熱性容器に③・④を入れ、②を並べ入れて煮汁を加え、中央に穴をあけたアルミ箔または硫酸紙の落とし蓋をし、さらに蓋をして煮ます。



●焼きあがり



●耐熱性容器に野菜と鶏肉を入れ、煮汁を加えます。



●煮あがり

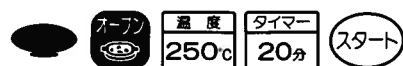
ビーフシチュー

■材料(4人分)

牛肉(シチュー用).....300g	薄力粉.....大さじ5杯
塩・コショウ.....各少々	ブイヨン.....800ml
タマネギ.....200g	④ トマトピューレ.....100g
ニンジン.....200g	白ワイン.....大さじ2杯
ピーマン.....2コ	セロリ.....5cm長さ
サラダ油.....大さじ3杯	ローリエ.....1枚
バター.....大さじ2杯	

■つくり方

- ①牛肉は3cm角に切って、塩・コショウをふります。
- ②タマネギはくし形に切り、ニンジンと2cm位の乱切りにします。
- ③ピーマンは4つ位に切って種を取り、サッとゆでます。
- ④サラダ油大さじ1杯を熱し、②を炒めて、耐熱性容器に入れます。
- ⑤サラダ油大さじ2杯を足して、①を表面に焼き色がつく程度に炒めて、④の耐熱性容器に加えます。
- ⑥⑤のフライパンにバターを足し、薄力粉をふり入れて、茶色に色づくまで炒め、ブイヨンで伸ばしてブラウンソースをつくります。
- ⑦⑥と④を⑤に加え、全体を軽く混ぜ合わせ中央に穴をあけた硫酸紙の落とし蓋をし、さらに蓋をして煮ます。



+



または



+



- ⑧セロリ・ローリエを取り出し、⑥を加え混ぜ、器に盛ります。



カレイの煮つけ

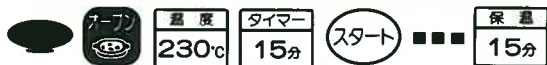


■材料(4人分)

メイタカレイ(体長約15cm)・・・4尾
煮汁
水・・・・・・・・・・・・200ml
酒・・・・・・・・・・・・50ml
みりん・・・・・・・・大さじ4杯
砂糖・・・・・・・・大さじ1杯
醤油・・・・・・・・大さじ4杯

■つくり方

- ①カレイは両面のウロコを取って内臓を出し、表面に切り目を入れます。
- ②鍋に煮汁を煮立てて①を並べ入れ、中央に穴をあけたアルミ箔または硫酸紙の落とし蓋をし、さらに蓋をして煮ます。



●煮汁の中にカレイを並べ入れます。



●煮あがり



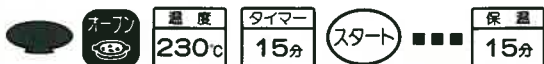
イワシのショウガ煮

■材料(4人分)

イワシ(小)・・・・・・・・20尾
煮汁
煮出し汁・・・・・・・・120ml
酒・みりん・・・・・・・・各40ml
砂糖・・・・・・・・大さじ1½杯
醤油・・・・・・・・60ml
酢・・・・・・・・大さじ1杯
土ショウガ(せん切り)・・・15g

■つくり方

- ①イワシは頭・内臓を取ります。
- ②耐熱性容器に①・煮汁・土ショウガを入れ、中央に穴をあけたアルミ箔または硫酸紙の落とし蓋をし、さらに蓋をして煮ます。



→お弁当に入れる場合は、オープン皿にアルミ箔を敷いた上に並べて汁気を乾かす程度に焼きます。骨まで柔らかくなり、保存食として頂けます。



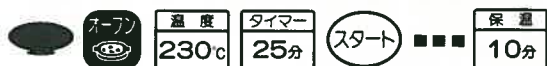
ブリとダイコンの煮物

■材料(4人分)

ブリ(80g位の切身)・・・4切れ
ダイコン・・・・・・・・300g
煮汁
昆布出し汁・・・・・・・・400ml
酒・・・・・・・・大さじ2杯
みりん・・・・・・・・80ml
醤油・・・・・・・・70ml

■つくり方

- ①ブリは塩をしてサツと熱湯に通します。
- ②ダイコンは1cm厚さの半月切りにします。
- ③①②とあたためた煮汁を耐熱性容器に入れ、中央に穴をあけたアルミ箔または硫酸紙の落とし蓋をし、さらに蓋をして煮ます。





● サラダ油をまぶしてターナープレートに並べます。

● 耐熱性容器に並べ入れて煮汁を加えます。

● 煮あがり

ナスの煮浸し

■材料(4人分)

ナス 4本
 サラダ油.....少々
 煮汁
 { 煮出し汁 150ml
 酒 大さじ1杯
 みりん 大さじ3杯
 砂糖 小さじ1杯
 醤油 大さじ1½杯

■つくり方

- ①ナスはヘタを取って縦半分に切り、皮に5mm間隔で斜めに深く切り込みを入れ、水につけてアク抜きをします。
- ②水気をふいてサラダ油をまぶし、薄くサラダ油をぬったターナープレートに並べて焼きます。



- ③耐熱性容器に②を皮を下にして並べ入れ、煮汁を加え、中央に穴をあけたアルミ箔または硫酸紙の落とし蓋をし、さらに蓋をして煮ます。



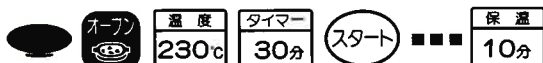
サトイモの煮物

■材料(4人分)

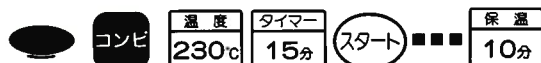
サトイモ 400g
 煮汁
 { 煮出し汁 300ml
 砂糖・醤油.....各大さじ2杯
 ユズの皮(せん切り).....少々

■つくり方

- ①サトイモは皮をむいてぬめりを取ります。
- ②耐熱性容器に①・煮汁を入れ、中央に穴をあけた硫酸紙の落とし蓋をし、さらに蓋をして煮ます。



または



①器に盛り、ユズの皮を添えます。



タケノコのみそ煮

■材料(4人分)

ゆでタケノコ 200g
 煮汁
 { 煮出し汁 200ml
 みりん 大さじ2杯
 砂糖 大さじ1杯
 醤油 小さじ½杯
 信州みそ 40g
 木ノ芽.....少々

■つくり方

- ①ゆでタケノコは8mm厚さの半月切りにします。
- ②耐熱性容器に①・煮汁を入れ、中央に穴をあけた硫酸紙の落とし蓋をし、さらに蓋をして煮ます。



または



③器に盛り、木ノ芽を添えます。



肉ジャガ

■材料(4人分)

牛肉(バラ、薄切り) 200g
ジャガイモ 500g
タマネギ 300g

煮汁

水 400ml
酒 大さじ5杯
みりん 大さじ2杯
砂糖 大さじ6杯
醤油 大さじ5杯
サラダ油.....少々

■つくり方

- ①牛肉は4cm幅に切り、ジャガイモは2~3cm位の乱切りにし、タマネギはくし形に切ります。
- ②鍋にサラダ油を熱し、牛肉を加えて炒め、ジャガイモ・タマネギも加えてよく炒めます。
- ③煮汁を加えてひと煮立ちさせ、アクを取り、中央に穴をあけた硫酸紙の落とし蓋をし、さらに蓋をして煮ます。

オープン	温度	タイマー	スタート	保温
	230℃	15分	スタート	30分

または

コンビ	温度	タイマー	スタート
	250℃	15分	スタート



●牛肉・ジャガイモ・タマネギの順に炒めます。



●煮汁を加えます。



●煮あがり



カボチャの煮物

■材料(4人分)

カボチャ(正味) 500g

煮汁

煮出し汁 400ml
砂糖 大さじ6杯
醤油 大さじ2杯

■つくり方

- ①カボチャはところどころ皮をむき、3cm角に切ります。
- ②耐熱性容器に①・煮汁を加え、中央に穴をあけた硫酸紙の落とし蓋をし、さらに蓋をして煮ます。

オープン	温度	タイマー	スタート	保温
	230℃	30分	スタート	10分

または

コンビ	温度	タイマー	スタート	保温
	250℃	15分	スタート	5分



●硫酸紙の落とし蓋をします。



●煮あがり

蒸物

蒸物は〈湯せん蒸し〉で調理します。急激な温度上昇を抑え、材料から水分が蒸発するのを防ぐので、なめらかに美しく仕上がります。



湯せん蒸しのPOINT

- ▶“茶碗蒸し”や“卵豆腐”などは表面がこげないようにアルミ箔の二重蓋をします。
- ▶庫内にセットしてから熱湯をターンテーブルの七分目位まではりましょう。
- ▶卵液の温度により蒸し時間が異なりますから注意しましょう。

茶碗蒸し



■材料(4人分)

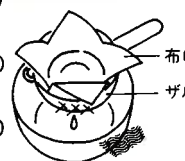
卵液		干しシイタケ(小)	4枚
卵	3コ	もどし汁	100ml
煮出し汁	500ml	砂糖	大さじ1杯
塩	小さじ½杯	醤油	小さじ2杯
うすくち醤油	小さじ2杯	カマボコ	4切れ
鶏ササミ	50g	ミツバ	½束
うすくち醤油	少々	ユズ	少々
エビ	4尾		

■卵料理のコツ

卵は1コずつ鮮度確かめながら割りましょう。ほぐす時は、泡を立てないようにし、容器の底から菜箸を離さないようにして卵白と卵黄を合わせるように溶きほぐしましょう。また、卵は塩味が特にはっきりと感じられますから、少し足りないくらいに味を整えましょう。

■つくり方

- ①卵は割りほぐし、煮出し汁と調味料を合わせ、こしておきます。
- ②鶏ササミは筋を取り、ひと口大のそぎ切りにし、うすくち醤油をふります。
- ③エビは背ワタを取り、尾を残して殻をとります。
- ④干しシイタケはもどして、軸をとり、調味料で含め煮にします。
- ⑤ミツバは3cm長さに切ります。
- ⑥蒸し茶碗に②～④とカマボコを入れます。
- ⑦①の卵液を分け入れます。
- ⑧蒸し茶碗にアルミ箔で二重蓋をします。



→卵液の温度によって、多少時間が変わります。

- ⑨アルミ箔をはずし、ミツバとへぎユズをのせ、茶碗の蓋をします。

卵豆腐

■材料(流し箱(16×14cm)1コ分)

卵液

卵 4コ
 煮出し汁 400ml
 塩 小さじ½杯
 みりん 小さじ1杯
 うま味調味料 少々

うま出し汁

煮出し汁 200ml
 みりん 大さじ2杯
 うすくち醤油 大さじ2杯
 うま味調味料 少々
 サラダ油 少々

■つくり方

- ①茶碗蒸しと同様に卵液をつくります。
- ②流し箱にサラダ油をぬり、①を注ぎ、泡をとります。
- ③アルミ箔で二重蓋をし、ターンテーブルにのせて湯せん蒸しにします。



- ④うま出し汁をつくります。煮出し汁を煮立て調味料を加えて、冷やします。
- ⑤卵豆腐が蒸しあがれば冷やし、流し箱から取り出し、食べやすい大きさに切り分けて器に盛り、④を注ぎます。

ふくさ卵

■材料(流し箱(16×14cm)1コ分)

卵 5コ
 ムキエビ 100g
 生シイタケ 2枚
 ゆでタケノコ 50g
 グリーンピース 40g

煮出し汁 200ml
 うすくち醤油 大さじ1½杯
 塩 小さじ½杯
 砂糖 大さじ2杯
 サラダ油 少々

■つくり方

- ①エビは背ワタを取ります。生シイタケ・ゆでタケノコは小さな角切りにします。
- ②④を煮立て、①をエビに火が通る位まで煮ます。
- ③卵は割りほぐし②量と②・グリーンピースを合わせて炒り卵(半熟位)にします。
- ④残りの溶き卵を混ぜます。
- ⑤薄くサラダ油をぬった流し箱に入れ、表面を平らにします。
- ⑥ターンテーブルにのせて湯せん蒸しにします。



- ⑦型から取り出し、食べやすい大きさに切り分けます。



ごはん

ガスの強い熱風であらゆる方向から加熱しますから、少量のお米を炊く場合には特に便利です。

■キャセロールなどの耐熱性容器でごはんを炊けば、そのまま食卓にだせます。



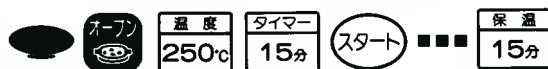
■オープン炊飯のPOINT

- ▶器は耐熱性でキャセロールなどの深めのものを使いましょう。
- ▶水分の蒸発が炊飯器に比べると多いので、水加減は多めにします。
- ▶米は洗い、水気をよくきり、耐熱性容器に入れ、30分～1時間、分量の水に浸してから炊きます。
- ▶炊きあがれば、10～15分庫内の余熱で蒸らし、軽く混ぜます。
- ▶炊飯時間は、米の量、種類や水温によって、多少異なりますから、表示の時間を目安に加減してください。

白ごはん

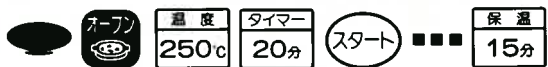
■材料(2人分)

米……………0.2ℓ(約1.1合)
水……………280ml(米の容量の40%増)



■材料(4人分)

米……………0.4ℓ(約2.2合)
水……………520ml(米の容量の30～40%増)



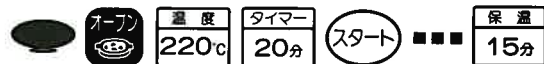
炊きおこわ

■材料(4人分)

モチ米……………0.4ℓ(約2.2合) アズキのゆで汁+水……………360ml
アズキ……………60g (モチ米の容量の90%の水加減)

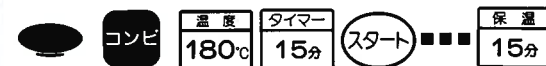
■つくり方

- ①アズキは水からゆで、煮立てば一度ゆでこぼし、再び水を加えて少し固めにゆでます。
→アズキの皮を破らないようにゆで、ゆで汁は残しておきます。
- ②モチ米は洗って水気を切り、耐熱性容器に入れ、アズキのゆで汁と水で加減します。
- ③ゆでたアズキを加え、そのまま約30分吸水させます。
- ④耐熱性容器に蓋をして、ターンテーブルにのせて炊きます。

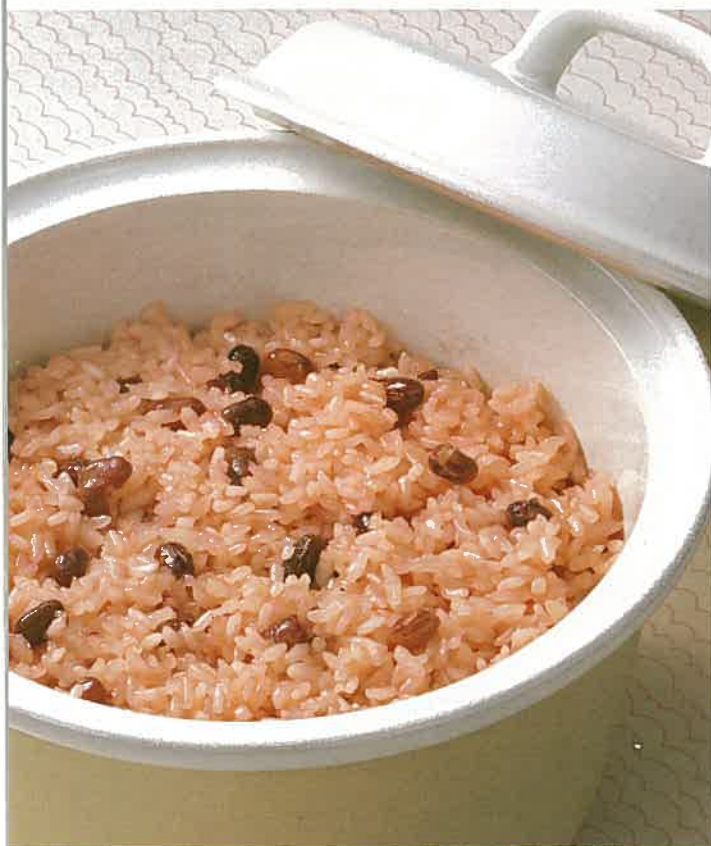


- 途中、10分で全体を混ぜます。
- タイマーが0になったら、そのまま15分蒸らします。
- ゴマ塩をふってもよいでしょう。

または



- 途中、10分で全体を混ぜます。
- タイマーが0になったら、そのまま15分蒸らします。



チキンピラフ

■材料(4人分)

米	0.4ℓ	トマトケチャップ	…大さじ4杯
鶏肉(モモ)	200g	パイオン	400ml
タマネギ	150g	バター	…大さじ2杯
ミックスベジタブル(冷凍)	100g	塩・コショウ	…各少々

■つくり方

- ①米は炊く1時間ほど前に洗っておき、ザルにあげて水気をきっておきます。
- ②鶏肉は小口切りにします。
- ③タマネギはみじん切りにします。
- ④鍋にバターを溶かし、タマネギを炒め、鶏肉を加えて炒めて少し色づいてきたら、米を加えて、米が透き通る感じになればミックスベジタブルを加えて、軽く塩・コショウします。
- ⑤深めの耐熱性容器に④を移し、パイオン・トマトケチャップを入れ蓋をします。
- ⑥ターンテーブルにのせて炊きます。

オープン	温度	タイマー	スタート	保温
	230℃	30分		15分

- ⑦炊きあがれば、全体を混ぜ合わせます。

パエージャ

■材料(28cmパエージャ鍋1枚分)

米	0.2ℓ	オリーブ油	70ml
鶏肉(手羽元)	4本	タマネギ(みじん切り)	…¼コ分
塩・コショウ・ローズマリー	各少々	ニンニク(みじん切り)	…1片
オリーブ油	10ml	水	400ml
豚肉	150g	有頭エビ	4尾
白身魚	100g	アサリ・ムール貝	…各4コ
ピーマン(緑・赤)	…各1コ	サラミソーセージ(薄切り)	…8枚
サヤインゲン	8本	グリーンピース	50g
サフラン	少々	塩・コショウ	…各少々
水	80ml	レモン	1コ

■つくり方

- ①鶏肉は塩・コショウ・ローズマリーで下味を付け、オリーブ油で色よく焼きます。
- ②豚肉・白身魚は、ひと口大に切ります。
- ③ピーマンは4つ割りにして種を取り、サヤインゲンは2cm長さに切ります。
- ④サフランは水につけます。
- ⑤パエージャ鍋にオリーブ油を熱し、タマネギ・ニンニクを炒め、米と②も炒めます。
- ⑥米が透き通った感じになれば、水を加え、平らにして、①・エビ・貝・サラミソーセージ・グリーンピース・③を並べ、塩・コショウし、④の水を加えます。
- ⑦貝の口が開けば、鍋をオープン皿にのせて焼きあげます。

オープン	温度	タイマー	スタート
	200℃	20分	

- ⑧くし形切りのレモンを添えます。

→パエージャ鍋の代わりにキャセロールを使ってもよいでしょう。この場合、具はフライパンで炒めて、キャセロールに移します。

グラタン

グラタン(gratin[㊤])は、蒸し焼きのことです。

2段階調理もできますから、一度にほとんどムラなく、スピーディに焼けます。

グラタンは、一般的に、グラタン皿にバターをぬり、材料を入れ、ベシャメルソース(ホワイトソース)をかけ、おろしチーズ(またはパン粉)をふって、オープンで焼きあげます。

- ▶ 表面がキツネ色になる位まで、こんがりと焼きましょう。
- ▶ 焼き型は、グラタン皿の他、ココット型・コキール(貝形)などを使います。大きい型で数人分を焼く場合と1人用の型で焼く場合があります。
- ▶ グラタンはたいへん熱いので、数皿にはナプキンやレースペーパーを敷いて盛りつけます。グツグツしている焼きたてをお召し上がりください。



マカロニグラタン

■材料(4人分)

マカロニ	150g	パセリ(みじん切り)	少々
タマネギ	1/2コ	ホワイトソース	約900g
ムキエビ	200g	バター	適量
塩・コショウ	各少々		
チーズ(小切り)	40g		

→ チーズは、溶けるタイプのものを使いましょう。

■つくり方

- ① マカロニはたっぷりの湯で固めにゆでます。
- ② タマネギは薄切りにし、エビは背ワタを取ります。
- ③ バターで②を炒め、①を加え、塩・コショウで味を整え、ホワイトソースの半量を合わせます。
- ④ バターを薄くぬった耐熱性容器に入れ、上から残りのホワイトソースをかけ、チーズを散らし、オープン皿にのせて焼きます。



- ⑤ パセリをふります。

■ホワイトソース(約900g)のつくり方

① 厚手鍋にバター60gを溶かし、薄力粉60gを加えて焦がさないように炒め、②牛乳900mlを少しずつ加え、木じゃくして鍋の底から混ぜてなめらかに練りながらのばします。③ しばらく煮て塩・コショウで味を整えます。



① 粉を焦がさないように炒める。



② 牛乳は少しずつ加えて混ぜる。

パンプキングラタン

■材料(4人分)

栗カボチャ	400g	ホワイトソース	
バター	大さじ2杯	バター	15g
塩・コショウ	各少々	薄力粉	15g
ベーコン	100g	牛乳	300ml
タマネギ	1/4コ	塩・コショウ	各少々
粉チーズ	大さじ1杯	バター	適量
		パプリカ	少々

■つくり方

- ①カボチャは皮をところどころむき、小さめの乱切りにして、ゆでます。
- ②柔らかくなれば、水気をよく切りバターをからめ、塩・コショウを加え混ぜます。
- ③ベーコンは1cm幅に切ります。
- ④タマネギはみじん切りにします。
- ⑤ホワイトソースをつくります。
→(42ページ)をご覧ください。
- ⑥フライパンを熱し、③を炒め、④も加えて炒めます。
- ⑦⑥の火を止め、⑤の半量を加えます。
- ⑧②のカボチャを加え、味を整えます。
- ⑨耐熱性容器に薄くバターをぬります。
- ⑩⑨に⑧を分け入れます。
- ⑪残りのホワイトソースをかけ、粉チーズをふり、オープン皿にのせて焼きます。



- ⑫焼きあがれば、パプリカをふります。

コキール(ホタテ貝のグラタン)

■材料(4人分)

ホタテ貝柱	4コ
白ワイン	少々
塩・コショウ	各少々
マッシュルーム	4コ
ホワイトソース	200g
粉チーズ	大さじ2杯
マッシュポテト	200g
パセリ・バター	各適量

■マッシュポテト

〈マッシュポテト〉は、ジャガイモ200gをゆでてつぶし、牛乳100ml・バター20gで練りながら煮て、塩・コショウします。

■つくり方

- ①ホタテ貝柱は6つ切りにし、白ワイン・塩をふって蒸し煮にします。
- ②マッシュルームは4つ割りにします。
- ③コキール皿(耐熱性容器)に薄くバターをぬり、①・②を分け入れ、ホワイトソースをかけ、チーズをふります。
→ホワイトソースは(42ページ)をご覧ください。
- ④マッシュポテトを菊型の口金をつけた絞り出し袋に詰め、③の周囲に絞り出して焼きます。



- ⑤焼きあがればパセリを添えます。



ナスとトマトのグラタン

■材料(4人分)

ナス(大)	3コ	塩・コショウ	各少々
トマト(大)	1コ	サラダ油	適量
モッツアレラチーズ	150g	ミートソース	約600g

■つくり方

- ①ナスはヘタを取り、5〜6mm幅の輪切りにし、アクぬきをし、水気を切って炒め揚げにします。
- ②トマトは半月の薄切りにします。
- ③耐熱性容器にソースを薄く敷き、①・②を並べ、上からもソースをかけ、小切りのチーズを散らします。これをくり返し、いちばん上にソースとチーズがくるように重ねて入れ、焼きます。



→バジルをちらしてもよいでしょう。



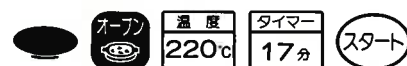
ラザーニア

■材料(4人分)

ラザーニア	100g	モッツアレラチーズ	100g
バター	適量	パセリ(みじん切り)	少々
ミートソース	約600g	→モッツアレラチーズの代わりに	
ホワイトソース	約300g	溶けるタイプのものを使って	
		よいでしょう。	

■つくり方

- ①ミートソースをつくります。
- ②ホワイトソースをつくります。→(42ページ)をご覧ください。
- ③モッツアレラチーズは薄切りにします。
- ④ラザーニアを「アル・デンテ」にゆで、冷水にとり、布巾で水気をとりま。→「アル・デンテ」は、たっぷりの塩熱湯でシコシコと歯ざわりが残る程度にゆでることです。
- ⑤耐熱性容器にバターをぬり、①・②を薄く敷き、④のをのせます。これを交互にくり返し、表面にもソースをかけます。
- ⑥③のをのせ、ターンテーブルにのせて焼きます。



⑦焼きあがれば、パセリをふります。

■ミートソース(約600g)のつくり方

鍋にオリーブ油(またはサラダ油)大さじ2杯を熱し、みじん切りにしたニンニク1片・タマネギ1/2コを炒め、牛ミンチ200gを加えて炒めます。粗つぶしのトマト(水煮)600gとローリエ1枚、固型ブイヨン1コを加えてアクを取りながら煮込み、約半量まで煮詰めれば、塩・コショウで味を整えます。



豆腐のグラタン

■材料(4人分)

木綿豆腐 ……2丁	みそ風味ソース
薄力粉 ……適量	赤みそ ……40g
サラダ油 ……適量	卵 ……2コ
エビ ……12尾	生クリーム ……150ml
シメジ ……100g	塩・コショウ ……各少々
グリーンピース ……80g	バター ……適量

■つくり方

- ①豆腐は布巾にはさみ、水気を切って、1cm幅に切ります。塩・コショウをふり、薄力粉をまぶして、サラダ油で両面を焼きます。
→豆腐の水切りは、(93ページ)をご覧ください。
- ②エビは殻・背ワタを取り、半分のそぎ切りにします。シメジは小房に分けます。
- ③バターを熱し、②とグリーンピースを炒め、塩・コショウします。
- ④赤みそに溶き卵を少しずつ加えてよく混ぜあわせ、生クリームで溶きのばし、塩・コショウで調味します。
- ⑤薄くバターをぬった耐熱性容器に①・③を入れ、④をかけて焼きます。



オニオングラタン(オニオンスープ)

■材料(4人分)

ニンニク(みじん切り) ……1片	フランスパン(1cm厚さ) ……4切れ
タマネギ(薄切り) ……3コ	グリエールチーズ ……80g
サラダ油 ……大さじ1½杯	塩・コショウ ……各少々
バター ……大さじ2杯	→グリエールチーズの代わりに溶けるタイプのチーズを使ってもよいでしょう。
薄力粉 ……大さじ1杯	
ブイヨン ……1.2ℓ	

■つくり方

- ①サラダ油とバターを熱し、ニンニク・タマネギをキツネ色になるまでこがさないように約30分ゆっくり炒めます。
- ②薄力粉を加えて弱火で2~3分炒め、ブイヨンでのばし、ときどきアクを取り除きながら約30分煮て、塩・コショウで調味します。
- ③フランスパンは、トーストします。



- ④耐熱性容器に②を分け入れ、③のをせ、チーズをのせて焼きます。



揚げものの再加熱

市販の天ぷらやフライなどの
あたためなおしは
「揚げものの再加熱キー」で
油っぽさを抑えてヘルシーに！



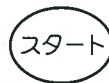
電子レンジだと衣がベタツとして、中身が固くなりがちですが、揚げものの再加熱キーを使えば、衣などの余分な油を落としながら、カリッとおいしくヘルシーに仕上げます。



揚げものの再加熱キーを使ってカリッとおいしく

高速オーブン加熱で、早く簡単にあたためなおしできます。

揚げものの再加熱 キーの操作



① 調理物を下段にセットして **揚げものの再加熱** キーを押す。

② 目的のメニューに応じた **仕上がり** キーを選択する。

揚げものの種類や大きさによって、加熱時間が異なりますので、下表の「仕上がりキーの設定」をよく確かめて選択してください。

③ **スタート** キーを押す。

④ 加熱終了後、2分間は加熱延長が2回までできます。

メニューによってはこげやすいものがありますので、下表の「調理ポイント」を参照し、必要に応じて電子レンジで追加加熱を行ってください。

ご注意

- 下表のメニュー名に類似の揚げものがない場合には、仕上がりキー「弱」を選択し、様子を見ながら必要に応じて加熱延長を行ってください。
- 下表のメニュー名に重複する場合、仕上がりキーは弱い方を選択し、様子を見ながら必要に応じて加熱延長を行ってください。

上手な使い方

- アルミ箔を使う
メニューによっては余分な油が落ちますので、角皿にアルミ箔を敷くと後かたづけが楽になります。
- 調理物が多いときは角皿を2枚使う
この場合、余分な油が出やすい肉や魚を角網にのせると、油落ちがよくなります。

仕上がりキーの設定	メニュー名	調理のポイント等
「強め」 弱 . . . ! 強	トンカツ フライドチキン (大きめサイズ) など	
「やや強め」 弱 . . . ! . 強	フライ各種 (大きめサイズ) メンチカツ (大きめサイズ) 鶏手羽先のから揚げ フライドチキン (標準サイズ) ヒレカツ (標準サイズ) コロッケ など	● コロッケはこげやすいので追加加熱する場合は、電子レンジで使える容器に移し変えて30秒～1分程度電子レンジ「550W」で加熱してください。
「標準」 弱 . . . ! . . 強	天ぷら各種 (かき揚げ・しその葉は除く) メンチカツ (標準サイズ) フライ各種 (標準サイズ) 串カツ各種 など	
「やや弱め」 弱 . ! . . . 強	鶏のから揚げ フライ各種 (小さめサイズ) など	
「弱め」 弱 ! 強	かき揚げ しその葉の天ぷら 春巻き フライドポテト 野菜の素揚げ各種 など	● かき揚げ・しその天ぷらは焦げやすいので追加加熱する場合は電子レンジで使える容器に移し変えて30秒～1分程度電子レンジ「550W」で加熱してください。

余分な油を落としながらスピーディに再加熱。

気になるカロリーが抑えられるので、お肉料理を気軽にお召し上がりいただけます。

鶏のから揚げ



(やや弱め)

しっかり食べて
カロリーセーブ

トンカツ



(強め)



ルシークッキング

ガスならではの強火による熱風循環式だから
再加熱の調理時間もスピードアップ

魚の塩分を自然と落とすから、ほどよく減塩できます。

天ぷら



仕上がり
(標準)



エビフライ



仕上がり
(標準)

揚げものの再加熱キーを使っておいしくヘルシーに

油っぽさを抑えて簡単調理



串かつ



春巻き



ビーフコロッケ



おもてなし

豪華なローストビーフで今日のパーティーメニューは決まり、あれこれメニューもたっぷり、さあお客様をお招きしましょう。

ローストビーフ

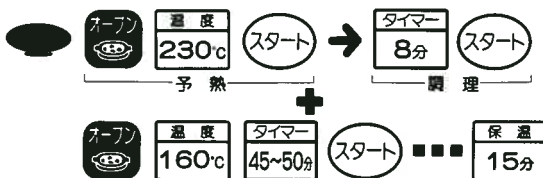
■材料(8~10人分)

牛肉(ロース・塊り).....1kg
 塩・コショウ.....各適量
 サラダ油.....適量
 香味野菜
 { タマネギ.....½コ
 ニンジン.....½本
 セロリの葉.....少々
 グレービーソース.....適量

→牛肉は焼く少し前に冷蔵庫から出しておきましょう。

■つくり方

- ①牛肉は全体に塩・コショウをすり込み、タコ糸でしばって形を整えます。→タコ糸のかけ方は(52ページ)をご覧ください。
- ②薄切りにした香味野菜をターンテーブルに敷き、①をのせてサラダ油をかけ、予熱して焼きます。



→途中、ターンテーブルの油を10分おきにかけます。

■グレービーソース

鶏肉や牛肉を焼いたターンテーブルに熱いフイコンを200~300ml加えてコゲを取り、こして鍋に移します。浮いた油・アクを取りながら煮詰め、塩・コショウし、水溶きのコーンスターチでトロミをつけます。

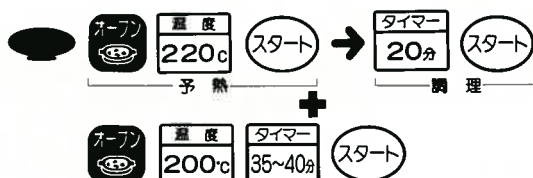
ローストチキン

■材料(1羽分)

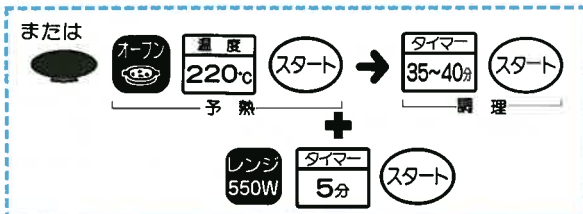
鶏肉(1kg位のもの).....1羽	ローリエ 1枚
塩 小さじ2杯	ぬり用バター 20g
コショウ.....少々	バター湯 { バター 20g
タマネギ(せん切り) 150g	熱湯 50ml
ニンジン(せん切り) 60g	グレイビーソース.....適量

■つくり方

- ①鶏肉は内臓を抜き取り、よく洗って、水気をふき、塩・コショウをすり込みます。
- ②タマネギ・ニンジン(各½量)を腹部に詰め、タコ糸を通したチキン針でとじ合わせ、脚は形を整えて、タコ糸で止めます。
- ③ターンテーブルに残りのタマネギ・ニンジンとローリエを敷き、②をのせてバターをぬり、予熱して焼きます。



→ 途中、3回目、バター湯をかけます。



- ④焼き上げれば、グレイビーソースを添えます。

→ (51ページ)をご覧ください。



ローストポーク

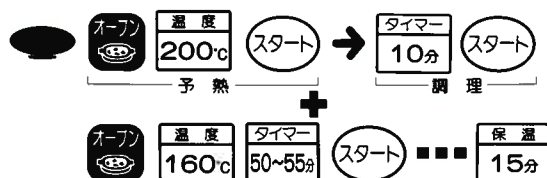
■材料(数人分)

豚肉(モモ・塊り) 600g
塩 小さじ1½杯
コショウ.....小さじ½杯
サラダ油 大さじ2杯
ローリエ 1枚
白ワイン 大さじ1杯



■つくり方

- ①豚肉は、塩・コショウをすり込み、タコ糸であまりきつくしばらないように形を整えます。
- ②薄くサラダ油をぬったターンテーブルにローリエをのせ、その上に①をおき、上からもサラダ油をかけ、予熱して焼きます。



→ 途中、白ワインをかけます。





フィッシュパイ

■材料(20cm長さ2本分)

白身魚	100g	ホワイトソース	
塩・コショウ・レモン汁	各少々	バター	15g
ムキエビ	100g	薄力粉	15g
タマネギ(せん切り)	1/2コ分	牛乳	100ml
ニンジン(せん切り)	30g	チーズ(溶けるタイプ)	50g
白ワイン	大さじ3杯	グリーンピース	50g
サラダ油	少々	塩・コショウ	各少々
		冷凍パイ生地	300g
		ドリュウル(卵)	適量

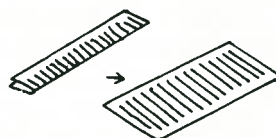
■つくり方

- ①白身魚は塩・コショウ・レモン汁をふり、エビは背ワタを取ります。
- ②サラダ油で、タマネギ・ニンジンをサッと炒め、①のをせ、ワインをふって蓋をして蒸し煮にします。魚に火が通れば、皮・骨を取ってほくします。

- ③ホワイトソースをつくり、小切りのチーズ・グリーンピース・②を加え、塩・コショウで味を整え、冷まします。

→ ホワイトソースのつくり方は(42ページ)をご覧ください。

- ④パイ生地を3~4mm厚さにのばし、④10×20cmを2枚と⑤13×20cmを2枚とります。



- ⑤④のパイ生地に③のをせ、周囲にドリュウルをぬります。
- ⑥⑤のパイ生地は周囲1cmを残して5mm幅の切り込みを入れ、⑤にかぶせ、周囲をフォークで押えます。
- ⑦ターンテーブルに並べ、ドリュウルをぬり、予熱して焼きます。



または



キッシュフロマージュ

■材料(21cmタルト型1コ分)

練り込みパイ生地		ソース	
薄力粉	100g	生クリーム	150ml
砂糖	小さじ1杯	牛乳	150ml
塩	小さじ1/2杯	卵	3コ
無塩バター	65g	塩・コショウ	各少々
卵	35g	ロースハム(塊り)	60g
		プロセスチーズ	40g
		チーズ(溶けるタイプ)	20g

■つくり方

- ①パイ生地は5mm厚さにのばし、型に敷き込み、冷蔵庫で休ませます。→(70ページ)をご覧ください。
- ②溶き卵に生クリームと牛乳を合わせ、塩・コショウで調味します。
- ③①に1cm角に切ったハム・プロセスチーズを入れ、上から②のソースを注ぎ、チーズを散らします。
- ④網をセットし、③のをせ、予熱して焼きます。



テリーヌ

三色テリーヌ

■材料(1.2ℓ テリーヌ型1本分)

生地	色づけ用
白身魚(皮・骨を除いたもの)……450g	トマトペースト……小さじ1½杯
ホタテ貝柱……250g	ほうれん草(葉先)……30g
卵……1½コ	バター……少々
生クリーム……400ml	ソース
レモン汁……大さじ½杯	マヨネーズ……150g
白ワイン……大さじ2杯	生クリーム……40ml
塩・コショウ……各少々	レモン汁……大さじ1杯

■つくり方

- ①魚・貝柱は、小切りにし、塩・コショウをふり、スピードカッターにかけて、すり身にします。
- ②溶き卵を加えて、よく混ぜ、裏ごしします。
- ③氷水にあてながら、生クリームを加えてよく練り混ぜ、レモン汁・白ワインも加え混ぜ、塩・コショウで味を整えます。
- ④生地を3等分します。⅓量にはトマトペーストを加えてピンクにします。⅓量には、柔らかかくゆでて裏ごししたほうれん草を加えてグリーンにします。
- ⑤バターをまんべんなくぬった型に、ピンクの生地を流して表面を平らにし、白生地・グリーン地の順に流し入れ、表面を平らにします。
- ⑥バターをぬったアルミ箔で蓋をして、ターンテーブルにのせ、湯せん蒸しにします。



- ⑦十分に冷ましてから、型から取り出し、切り分けます。

→テリーヌ型がなければ/パウンド型などでもよいでしょう。

→「テリーヌ」はもともとは陶製の壺のことでしたが、その壺で焼くパテ(魚や肉のパイ)もテリーヌと呼ぶようになりました。

魚のシャルロット

■材料(プリン型4コ分)

テリーヌ生地の⅓量	ソース……適量
バター……少々	飾り用トマト……適量

■つくり方

- ①テリーヌ生地をつくります。→色づけはしません。
- ②バターをぬった型に生地を分け入れ、表面を平らにします。
- ③バターをぬったアルミ箔でキッチリと蓋をしてターンテーブルに並べ、湯せん蒸しにします。



- ④十分に冷めれば、型から取り出し、小切りにしたトマトを飾り、ソースを添えます。

→「シャルロット」は婦人用の帽子という意味です。



お菓子

およばれのバースデーにイチゴのショートケーキを作りました。
今度はパイやエクレアで午後のティータイムを開きます。



さあ始めましょう。

ケーキづくりのポイント

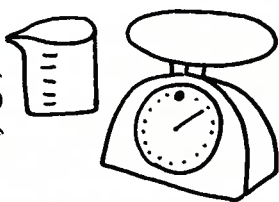
まず下準備から

1

材料の下準備

計量します

●特にデリケートなケーキは、目分量では失敗のもとになります。できるだけ正確にはかりましょう。



バターは練ります

●油脂(バターやショートニング)は室温にもどし、クリーム状に練ります。



卵を分けます

●卵は、卵白と卵黄に分けます。冷蔵庫から出して、室温にもどした卵を使いましょう。1コずつ小さなボウルに割って、卵白と卵黄に分けます。
→カラが入らないよう、卵白に卵黄がまざらないように気をつけましょう。



粉はふるいます

●薄力粉・強力粉は2~3回、〈粉ふるい〉にかけて、空気を充分に含ませて使います。
→抹茶・ココア・コーンスターチ・ベーキングパウダーを混ぜる時は、合わせてふるいます。
●砂糖もふるってから使いましょう。



型の下準備

A 紙を敷く

●焼きあがったケーキを取り出しやすくするために型に紙を敷きます。



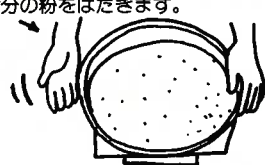
B 粉びきをする

●リング型など紙が敷きにくい型の場合は粉びきをします。

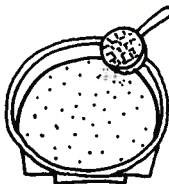
①サラダ油または無塩バターを薄くぬります。



③余分の粉をはたきます。



②小麦粉を茶こしなどでふりかけます。



付属のターンテーブルやオープン皿も型になります。

〈スポンジケーキの型別・材料分量表〉(目安)

卵はLサイズを使用しています。

ケーキ型(大きさ)		丸型 15cm	丸型 18cm	丸型 21cm	丸型 24cm
材 料	卵	2コ	3コ	4コ	5コ
	砂糖	60g	90g	120g	150g
	薄力粉	50g	75g	100g	125g
	溶かしバター(無塩)	20g	20g	30g	30g
	バニラエッセンス	少々	少々	少々	少々

おちついて一歩ずつ

ケーキづくりのポイント

さあできました!

SPONGE CAKE

2
スポンジケーキ生地をつくり方

別立て法

1 卵は、卵白と卵黄に分けます。



油分や水分のついていない、清潔なボウルを使いましょう。

2 卵白はしっかりと泡立てます。

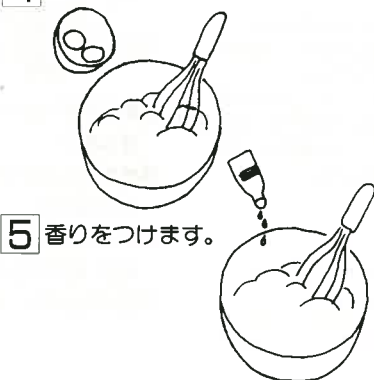


泡立て棒でしっかりと泡立て、キメが細かく、ツノがピンと立つ位までしっかりと泡立てます。

3 砂糖を2〜3回に分けて加えます。

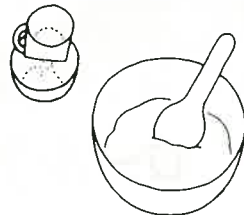


4 卵黄を1コずつ加えます。



5 香りをつけます。

6 ふるった粉を一度に加えます。



粉を加えたら、泡を消さないように、粉の粘りを出さないように、サックリと、軽く混ぜ合わせます。

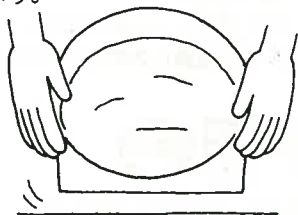
途中で溶かレバターを加えます。



ケーキを焼く時のコツ

空気ぬきをする

- 焼き型に生地を流し入れ、表面を平らにします。
- 台にトントンと打ちつけて空気をぬきます。



焼け具合をみる

- 竹串をさしてみても何もついてこなければ焼きあがりです。



紙をはがす

- 底面を上にして網などにのせます。
- 静かに紙をはがします。
- 乾いた布巾をかけて、乾燥させないようにして、網の上で冷めます。



ホイップド・クリームをつくり方

ホイップド・クリーム

基本の配合

生クリーム …………… 300ml
砂糖 …………… 大さじ3杯
バニラエッセンス …………… 少々



氷水をはったボウルに材料を入れたボウルを浮かべて、泡立てます。

●五分立て・七分立て・八分立てなどありますが、写真は八分立てです。



ロールケーキ

■材料(1本分)

スポンジ生地(オープン皿1枚分)

卵	3コ
砂糖	90g
薄力粉	75g
バニラエッセンス	少々
アプリコットジャム 大さじ4杯	
ラム酒	少々

→ 焼き色がついた方を内側にして巻き、全体にグラニュー糖をまぶしてもよいでしょう。

→ ホイップド・クリームを巻く時は、空巻きして形をつけ、冷ましてからクリームをぬり、もう一度巻きましょう。

■つくり方

①スポンジ生地をつくります。(57ページ)をご覧ください。

②紙を敷いたオープン皿に①を流し入れ、表面を平らにして焼きます。



③焼きあがればオープン皿から取り出し、あついうちに紙をはずします。

④巻きすに乾いた布巾をのせ、③を焼き色がついた方を下にしてのせます。

⑤ラム酒でのばしたアプリコットジャムを全面にぬり、端から巻き、巻き終りを下にして、巻きすをはずして冷めます。

⑥布巾をはずし、食べやすい大きさに切り分けます。

モンブラン



■材料(4コ分)

スポンジ生地(オープン皿1枚分)

卵	3コ
砂糖	75g
薄力粉	60g
バニラエッセンス	少々
溶かしバター(無塩)	15g

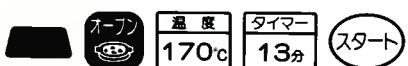
マロンクリーム

栗の甘露煮	100g
生クリーム	100ml
ラム酒	小さじ1杯
飾り用	
栗の甘露煮	2コ

■つくり方

①スポンジ生地をつくります。(57ページ)をご覧ください。

②紙を敷いたオープン皿に生地を流し入れ、表面を平らにして焼きます。



③紙をはがして冷まし、直径7cmの丸型で8コ抜きます。

→ 丸型がない場合は、厚紙で型紙をつくり、スポンジにのせて、包丁でくり抜きましょう。

④栗の甘露煮はスピードカッター(または裏ごし)にかけてペースト状にします。→ マロンペーストを使ってもよいでしょう。

⑤七分立ての生クリームと④を合わせて、絞り出せる固さにし、ラム酒を加えてマロンクリームをつくります。

⑥③のスポンジ4枚の上面に⑤をぬり、残りの4枚をそれぞれ重ねます。側面にも⑤をぬります。

⑦③の残りで作ったケーキクラムをつけます。

→ (60ページ)をご覧ください。

⑧細い口金をつけた絞り出し袋に残りの⑤を入れ、上面に糸状に絞ります。

⑨飾り用の栗を半分に切ったのせます。

イチゴのショートケーキ

■材料(18cm丸型1コ分)

スポンジ生地

卵	3コ
砂糖	90g
薄力粉	75g
バニラエッセンス	少々
溶かしバター(無塩)	20g

ホイップド・クリーム

生クリーム	300ml
砂糖	30g
ラム酒	大さじ1杯
飾り用	
イチゴ	20粒



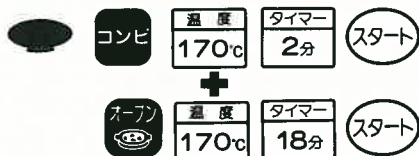
→21cm丸型等で焼く場合は(56ページ)をご覧ください。焼き時間は多少前後します。

■つくり方

- ①スポンジ生地をつくります。(57ページ)をご覧ください。
- ②紙を敷いた型に生地を流し、表面を平らにして焼きます。



または



お菓子

スポンジケーキ

- ③ホイップド・クリームをつくります。(57ページ)をご覧ください。
- ④イチゴ16粒は薄切りにします。
- ⑤②を冷まして、横2つに切り、切り口に③をぬり、④のをせ、2枚のスポンジを重ね、全体にも③をぬります。
- ⑥残りの③は菊型口金をつけた絞り出し袋に入れ、上に絞ります。
- ⑦イチゴ4粒は縦2つに切って、飾ります。

■材料(直径18cm丸型1コ分)

ココアスポンジ生地

卵	2コ
砂糖	50g
薄力粉	60g
ココア	大さじ1杯
バニラエッセンス	少々

チーズクリーム

クリームチーズ	150g
卵黄	1コ分
砂糖	45g
牛乳	75ml
粉ゼラチン	8g
水	40ml
レモン汁	大さじ1½杯
生クリーム	120ml
ラム酒	大さじ1杯
黄桃	4切れ

■つくり方

- ①ココアスポンジ生地をつくります。(57ページ)をご覧ください。
- ②紙を敷いた型に生地を流して表面を平らにし、ターンテーブルにのせて焼きます。



- ③焼きあがれば、紙をはずして、冷めます。
- ④チーズクリームをつくります。④卵黄に砂糖を加え、よくすり混ぜ、牛乳を加えてあたためます。⑤火からおろし、水でふやかしたゼラチンを加えて溶かします。⑥クリームチーズは裏ごしし、⑤を少しずつ加え、レモン汁・ラム酒も合わせます。⑦七分立ての生クリームを加えます。
- ⑧黄桃は、薄切りにし、水でぬらした型の底に並べます。
- ⑨その上に④を流し入れ、表面を平らにします。
- ⑩③を軽く押さえるようにしてのせ、冷やし固めます。
- ⑪底が上になるように、型から取り出します。

→黄桃の花やミントの葉を飾ってもよいでしょう。

レアチーズケーキ





キルシュトルテ

■材料(約20cm円型1コ分)

ココアスポンジ生地
(オープン皿1枚分)

卵 3コ
砂糖 75g
薄力粉 60g
ココア 10g
バニラエッセンス 少々
溶かしバター(無塩) 20g
スイートチョコレート 少々

サワーチェリーのシロップ漬け

サワーチェリー(缶詰) 150g
砂糖 140g
レモン(輪切り) 1枚
キルシュワッサー 大さじ2杯

ホイップド・クリーム

生クリーム 200ml
砂糖 40g
バニラエッセンス 少々

■つくり方

- ①サワーチェリーは汁と実に分けます。汁に砂糖を加え、沸とうさせ、実とレモンを加えます。冷めればキルシュワッサーを加えて、5~8時間、つけ込みます。
- ②スポンジ生地をつくります。(57ページ)をご覧ください。
- ③紙を敷いたオープン皿に流し入れ、表面を平らにして焼きます。



- ④紙をはがして、冷まし、5本に切ります。
- ⑤①のシロップをしこませます。
- ⑥①のチェリーは水気を切り、飾り用に8コを残して、他は粗くきざみます。

⑦ホイップド・クリームをつくります。(57ページ)をご覧ください。

⑧⑦の半量に⑥を混ぜ、⑥にぬり、1本ずつ、うず巻き状に巻き形を整え、しばらく冷蔵庫で休ませます。



- ⑨上面と側面に、残しておいた⑦をぬります。側面にはケーキクリームをつけます。
- ⑩残りの⑦は菊型口金をつけた絞り出し袋に入れます。
- ⑪削ったチョコレートを上面にのせ、⑩を絞り出し、サワーチェリーをのせます。

■ケーキ・バイクラム

スポンジ、パイなどの残りはスピードカッターにかけるかザルを通してクラム(細かくくだく)にしてケーキの飾りに使います。

(目の荒い金網を通します。)



マドレーヌモエールズ

■材料(マドレーヌ型(小)12コ分)

卵	2コ	溶かしバター(無塩)	60g
砂糖	60g	レーズン	大さじ2杯
レモンの皮(すりおろし)	1/3コ分	粉砂糖	少々
薄力粉	60g		

■つくり方

- ①卵は卵白と卵黄に分け、卵白はしっかりと泡立てます。
- ②ふるった砂糖を2〜3回に分けて加え、さらによく泡立てます。
- ③卵黄を1コずつ加えながら、さらに泡立て、レモンの皮も加えます。
- ④ふるった粉を加え、サックリと混ぜ、溶かしバターも加えます。
- ⑤紙を敷いた型に④の生地を分け入れます。
- ⑥湯洗いたしたレーズンを散らします。
- ⑦オープン皿に型を並べて焼きます。

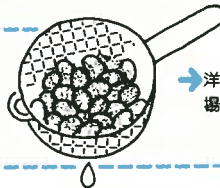


レモンの皮は黄色い
ところだけをすりおろします

- ⑧焼きあがれば型からはずして冷まし、粉砂糖をふります。

■ドライフルーツ

- レーズンはぬるま湯で洗います。



→ 洋酒につけておく
場合もあります。

シフォンケーキ

■材料(16cmシフォン型1コ分)

卵	3コ	バニラエッセンス	少々
砂糖	90g	薄力粉	75g
サラダ油	50ml	ベーキングパウダー	小さじ1/2杯
牛乳	60ml		

■つくり方

- ①卵は卵白と卵黄に分けます。
- ②卵黄に砂糖の1/2量を加えて、白っぽくなるまで泡立てます。
- ③サラダ油を少しずつ加えながら混ぜ、牛乳も少しずつ加えながら混ぜ、バニラエッセンスを加えます。
- ④合わせてふるった粉・ベーキングパウダーを加えて、サックリと混ぜます。
- ⑤卵白はしっかりと泡立て、残りの砂糖も加えて、さらによく泡立てます。
- ⑥④に⑤の1/2量を加え混ぜ、残りの⑤を加えてサックリと混ぜます。
- ⑦型に⑥を流し入れ、ターンテーブルにのせて焼きます。

→ 型には何もぬらずに生地を流し入れます。



- ⑧焼きあがれば、型のまま底面を上にして冷まします。

抹茶のシフォンケーキ

- 薄力粉(80g)・ベーキングパウダー(小さじ1/2杯)・抹茶(大さじ1 1/2杯)を合わせてふるい(シフォンケーキ)と同様にして焼きます。



レポートリーいっぱい バターケーキづくりのポイント チャレンジしましょう。

BUTTER CAKE バターケーキ生地づくり方

- ① 室温にもどしておいたバターをクリーム状に練ります。砂糖の $\frac{2}{3}$ 量を2〜3回に分けて加えます。



- ② 白っぽくなるまですり混ぜます。



- ③ 卵黄を1コずつ加えます。



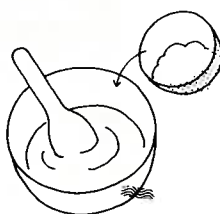
- ④ 香りをつけます。
(エッセンス・洋酒・レモン汁などを加えます)



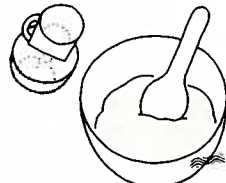
- ⑤ 卵白を泡立て、残りの砂糖を少しずつ加えて、さらに泡立てます。



- ⑥ ④に⑤の半量を加えます。



- ⑦ ふるった粉を一度に加えます。



→ ローストしたナッツ類はここに加えます。

ロースト

● ナッツはローストしてからきざみます。



→ アーモンド・クルミ・松の実などのロースト



- ⑧ 粉が半分位混ざれば残りの⑤を加えます。



パートシュクレのづくり方

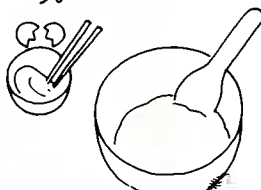
- ① 室温にもどしておいたバターを練ります。



- ② 2〜3回に分けて砂糖を加えます。



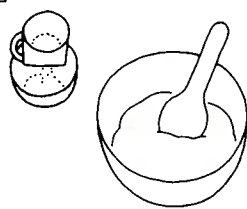
- ③ 溶き卵を2〜3回に分けて加えます。



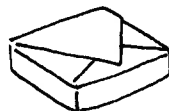
- ④ 香りをつけます。



- ⑤ ふるった粉を一度に加えます。



- ⑥ 生地をまとめ休ませます。
(かるくひとまとめにし、ラップで包み、冷蔵庫で30分位おきます)





パウンドケーキ

■材料(パウンド型(6×6×17cm)2コ分)

薄力粉	150g	バニラエッセンス	少々
ベーキングパウダー	小さじ½杯	アーモンド	60g
無塩バター	150g	ドレンチェリー	30g
砂糖	150g	→アーモンド・ドレンチェリーの代わりにピーナッツ・フルミ・レーズンなどでもよいでしょう。	
卵	3コ		
ラム酒	大さじ1杯		

■つくり方

①アーモンドはローストして、きざみます。

→(62ページ)をご覧ください。

②ドレンチェリーもきざみます。

③①・②を加えたバターケーキ生地をつくります。

→(62ページ)をご覧ください。

④紙を敷いた2コの型に生地を分け入れ、表面を平らにし、ターンテーブルに並べて焼きます。



●表面を平らにします

オーブン	温度	タイマー	スタート
	170℃	40分	

または

コンビ	温度	タイマー	スタート
	170℃	15分	
+			
オーブン	温度	タイマー	スタート
	170℃	5分	



マーブルケーキ

■材料(直径18cm!リング型1コ分)

薄力粉	140g	卵	3コ
ベーキングパウダー	小さじ½杯	バニラエッセンス	少々
無塩バター	140g	ココア	大さじ1杯
砂糖	120g	粉びき用バター・強力粉	各少々

■つくり方

①バターケーキ生地をつくります。→(62ページ)をご覧ください。

②生地の半量にココアを加えて、茶色の生地をつくります。

③白生地と②を合わせて軽く混ぜマーブル(大理石)のようにします。

④粉びきした型に流し入れて、表面を平らにし、ターンテーブルにのせて焼きます。→粉びきの仕方は(56ページ)をご覧ください。

オーブン	温度	タイマー	スタート
	200℃	22分	

→型から取り出し、冷めれば、粉砂糖をふってもよいでしょう。



アズキカップケーキ

■材料(アサガオ型12コ分)

卵	1コ	無塩バター	80g
④ 薄力粉	80g	砂糖	40g
④ {ベーキングパウダー	小さじ1杯	牛乳	大さじ2杯
		甘納豆	80g

■つくり方

- ①卵は卵白と卵黄に分けます。
- ②④は合わせてふるいます。
- ③バターをクリーム状に練り、砂糖を2〜3回に分けて加えながら、よくすり混ぜます。
- ④卵黄・牛乳も加え混ぜます。
- ⑤卵白は固く泡立て、④に半量を加えます。
- ⑥②を一度に加えてサックリと混ぜ、半分位混ぜれば、甘納豆・残りの⑤を加え、泡を消さないように混ぜます。
- ⑦型に分け入れて、焼きます。



チェリーケーキ

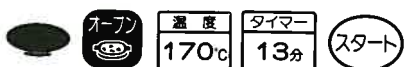
■材料(8cmタルト型10コ分)

無塩バター	100g
砂糖	100g
卵	2コ
バニラエッセンス	少々
薄力粉	100g
ドレンチェリー(赤)	10コ
アンゼリカ	2cm長さ



■つくり方

- ①バターをクリーム状に練り、砂糖を2〜3回に分けて加えながら、よくすり混ぜます。
- ②溶き卵を2〜3回に分けて加え、エッセンスも加えます。
- ③ふるった粉を一度に加えて、サックリと混ぜます。
- ④型の底に紙を敷き、2つに切ったドレンチェリーと細切りのアンゼリカで枝付きチェリーのように飾ります。
- ⑤絞り出し袋に詰めた③を絞り入れ、焼きます。



- ⑥焼きあがれば、型を裏返して取りはずし、紙をはがします。



カントリークッキー(チョコチップクッキー)

■材料(約20コ分)

無塩バター	50g	チョコレートチップ	50g
ショートニング	50g	ココナッツ	25g
砂糖	60g	→ココナッツはロースト(120°Cで約5分)しておきましょう。	
卵	1コ		
薄力粉	150g		

■つくり方

- ①バターとショートニングを合わせ、クリーム状に練ります。
- ②ふるった砂糖を2〜3回に分けて加えてすり混ぜ、白っぽくなれば卵を加えて、なめらかになるまで混ぜます。
- ③ふるった粉を加えてサククリと混ぜ、半分位混ぜればチョコレートチップとローストしたココナッツを加えます。
- ④クッキングシートを敷いたオープン皿に、スプーンですくった③を並べて、焼きます。



ココナッツクッキー

■材料(約25コ分)

ショートニング	50g	④ {	ココナッツパウダー	20g
砂糖	50g		ココナッツ	50g
卵	1/2コ分		薄力粉	70g
{ 重そう	小さじ1/4杯	→	ココナッツパウダー・ココナッツ	
水	小さじ1杯		はロースト(120°Cで約5分)しておきましょう。	

■つくり方

- ①ショートニングをクリーム状に練ります。
- ②砂糖を2〜3回に分けて①に加えながら、すり混ぜます。
- ③溶き卵を少しずつ加えながら、さらによく混ぜます。
- ④水で溶いた重そうも加え混ぜます。
- ⑤④、ふるった粉を一度に加えてサククリと混ぜます。
- ⑥直径2cm位の球状に丸め、クッキングシートを敷いたオープン皿に並べます。
- ⑦生地中央を軽く指で押えて、焼きます。





ジャムクッキー

■材料(約70コ分)

④ 無塩バター ……………100g	アプリコットジャム……………適量
④ ショートニング ……100g	→ (91ページ)の手づくりジャムを 利用してもよいでしょう。
砂糖 ……………170g	
卵 ……………1コ	
薄力粉 ……………350g	

■つくり方

- ①④は合わせて、クリーム状に練ります。
- ②砂糖を2〜3回に分けて加え、溶き卵も少しずつ加えて、よくすり混ぜます。
- ③ふるった粉を一度に加え、サクリと混ぜます。
- ④③を直径3cm、厚さ5mm位に丸め、クッキングシートを敷いたオープン皿に並べます。
- ⑤生地中央をくぼませ、硫酸紙の絞り出し袋に詰めたジャムを絞り込みます。→ (73ページ)をご覧ください。
- ⑥焼きます。



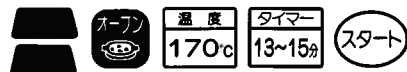
シンレンスー 杏仁酥(アーモンドクッキー)

■材料(30コ分)

ラード ……………120g (またはショートニング)	④ 薄力粉 ……………250g
砂糖 ……………120g	④ ベーキングパウダー…小さじ1杯
卵 ……………1コ	スライスアーモンド ……30g
④ 重そう……………小さじ½杯	粒アーモンド……………30コ
④ 水 ……………小さじ2杯	ドリュウル(卵)……………適量

■つくり方

- ①ラードをクリーム状に練り、砂糖を加えてすり混ぜ、卵と④を加えて、なめらかになるまで混ぜます。
- ②合わせてふるった④・スライスアーモンドを加えて、サクリと混ぜます。
- ③②を棒状にのばして、ラップで包み、冷蔵庫で休ませます。
- ④30等分し、手のひらで丸くのばし、クッキングシートを敷いたオープン皿に並べます。
- ⑤中央をくぼませ、粒アーモンドをのせ、ドリュウルをぬって焼きます。





モスビスケ

■材料(約30コ分)

無塩バター	150g	薄力粉	200g
砂糖	80g	ココア	大さじ1杯
卵	1コ	ドレンチェリー(赤・緑・黄)	適量
バニラエッセンス	少々	アンゼリカ	適量

■つくり方

- ①バターをクリーム状に練り、ふるった砂糖を2〜3回に分けて加え、さらによく混ぜます。
- ②白っぽくなれば、卵・エッセンスを加え、ふるった粉を加えてサックリと混ぜます。
- ③②を2等分し、一方にはココアを加えて混ぜます。
- ④白生地、ココア生地は、それぞれ菊型口金をつけた絞り出し袋に入れます。
- ⑤クッキングシートを敷いたオープン皿に好みの形に絞り出します。
- ⑥小さく切ったドレンチェリー・アンゼリカをのせて焼きます。



ドライフルーツのジャンブル

■材料(約30コ分)

無塩バター	120g	オレンジピール	50g
砂糖	80g	ドレンチェリー(赤)	5コ
卵黄	1コ分	アンゼリカ	5cm長さ
薄力粉	180g	グラニュー糖	少々

■つくり方

- ①バターをクリーム状に練り、砂糖を2〜3回に分けて加えながらよくすり混ぜ、卵黄を加え混ぜます。
- ②ふるった粉を加えてサックリと混ぜます。
- ③ドライフルーツを細かくきざみ、②に加えて混ぜます。
- ④生地をラップで筒状に包み、冷蔵庫で冷やし固めます。(約30分)
- ⑤ラップをはずし、5mm厚さに切り、切り口にグラニュー糖をまぶしつけ、クッキングシートを敷いたオープン皿に並べて、焼きます。



●生地はラップで包んで冷蔵庫に入れます



松ノ実と抹茶のジャンブル

〈ドライフルーツのジャンブル〉の①まで同様につくり、ローストした松ノ実80gを加え、薄力粉180gと抹茶5gをあわせてふるったものを加え、同様にして、焼きます。→松の実のロースト(62ページ)

型抜きクッキー

■材料(オープン皿2〜3枚分)

薄力粉	200g	卵	1コ
ベーキングパウダー	小さじ3杯	バニラエッセンス	少々
無塩バター	50g	打ち粉	適量
砂糖	100g		

■つくり方

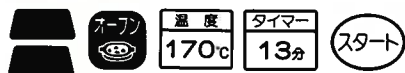
- ①粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておきます。
- ②バターをクリーム状に練り、ふるった砂糖を2〜3回に分けて加えながら、よくすり混ぜます。
- ③白っぽくなれば、卵・エッセンスを加え、①を一度に加えサツブリと混ぜます。
- ④生地をひとまとめにし、ラップで包み、冷蔵庫で休ませます。(約30分)
- ⑤打ち粉をした台の上に取り出し、めん棒で3〜4mm厚さにのばします。
- ⑥好みの型で抜き、クッキングシートを敷いたオープン皿に間隔をおいて並べ、焼きます。



●生地は、めん棒でのばします



→抜き型は4〜5cmのものを使いましょう。



フロランティン

■材料(ターンテーブル1枚分)

ビスケット生地	ハニークリーム
無塩バター	砂糖
砂糖	ハチミツ
卵	生クリーム
薄力粉	無塩バター
アプリコットジャム	アンゼリカ
無塩バター	ドレンチェリー
	スライスアーモンド

■つくり方

- ①バターをクリーム状に練り、ふるった砂糖を2〜3回に分けて加えながらすり混ぜます。
- ②卵を加え混ぜ、ふるった粉も加えて混ぜ、ラップに包んで冷蔵庫で休ませます。(約30分)
- ③バターを薄くぬったターンテーブルに平均にのぼして焼きます。



- ④ターンテーブルを取り出して、アプリコットジャムを一面にぬります。
- ⑤砂糖・ハチミツ・生クリーム・バターを鍋に合わせ、弱火にかけ、3〜4分焦がさないように煮詰めます。細かくきざんだアンゼリカ・ドレンチェリーとローストしたアーモンドを加えます。

→アーモンドのローストは(62ページ)をご覧ください。

- ⑥④の上に⑤を手早く平らにのぼして再び焼きます。



- ⑦焼きあがれば、熱いうちに切り分けます。

洋ナシのタルト

■材料(21cmタルト型1コ分)

パートシュクレ

無塩バター	70g
砂糖	30g
卵黄	1コ分
塩・水	各少々
薄力粉	125g

アーモンドクリーム

無塩バター	100g
砂糖	100g
卵	1½コ
アーモンドプードル	100g
レモン汁	½コ分
レモン皮(すりおろし)	½コ分
洋ナシ(缶詰)	4切れ
アプリコットジャム	40g
ラム酒	大さじ1杯

■つくり方

①パートシュクレをつくり、3mm厚さにのばします。

→(62ページ)をご覧ください。

②型に①を敷き込み、冷蔵庫で休ませます。

③アーモンドクリームをつくり、バターをクリーム状に練り、砂糖を少しずつ加えながら、さらによくすり混ぜます。

④卵を加え、レモン汁・皮・ふるったアーモンドプードルも加え混ぜます。

⑤②に④を流し入れ、表面を平らにします。

⑥薄切りにした洋ナシを上面に並べ、ターンテーブルにのせて焼きます。



⑦あついうちにラム酒でのばしたアプリコットジャムを表面にぬります。



フルーツタルトレット

■材料(タルトレット型8コ分)

パートシュクレ

無塩バター	60g
砂糖	40g
卵黄	1コ分
塩	少々
薄力粉	120g

カスタードクリーム

卵黄	2コ分
砂糖	50g
薄力粉	20g
牛乳	200ml
バニラエッセンス	少々
キウイ・イチゴ	
アプリコット(缶詰)	各適量

■つくり方

①パートシュクレをつくり、3mm厚さにのばします。

→(62ページ)をご覧ください。

②型に敷き込み、冷蔵庫で休ませます。

③フォークで空気穴をあけ、ターンテーブルに並べて焼きます。



④カスタードクリームをつくり、型から出して冷ましたタルトレットに詰めます。→(72ページ)をご覧ください。

⑤好みのフルーツを薄切りにして飾ります。



PIE

練り込みパイ生地をつくり方

練り込みパイ

基本の配合

■材料(できあがり約450g)

強力粉 100g

薄力粉 100g

無塩/バター 180g

(冷水……………約大さじ4杯

④ 塩……………小さじ $\frac{1}{3}$ 杯

卵黃……………10分

1 粉に1cm角に切った冷たいバターを切りこみます。



(バターがアズキ粒位になるまできざみます)

② ④を加えて軽く合わせます。



③ 固く絞った布巾でまとめます。



4 生地を休ませます。



(固く絞ったぬれ布巾で包み、冷蔵庫で1時間位おきます)

折り込みパイ生地をつくり方

折り込みパイ

基本の配合

■材料(できあがり約450g)

〔強力粉〕……………100g

① 薄力粉 100g

無塩バター 150g

〔冷水〕……………約100ml

⑤ 塩……………小さじ1½杯

(2) 9-2-2017

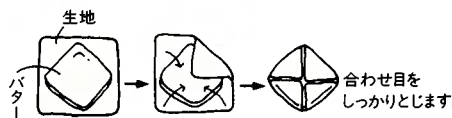
① ④に③の $\frac{2}{3}$ 量を加え、全体になじませるように混ぜます。

② 残りの④を少しずつ加え、耳たぶよりやや固めにします。

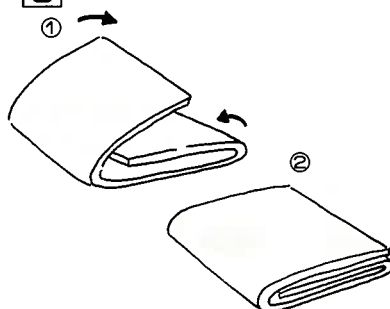
3 生地を休ませます。(練り込みパイ生地と同様にします。)

4 バターは1cm厚さの正方形に整え、生地と同じ位の固さにしておきます。

5 生地をのばし、**4**のバターをのせて包みます。



⑥ 長方形に薄くのばし、三つ折りにします。



7 生地を90度回転させ、もう一度のばし、三つ折りにします。
これを2~3回くり返します。(1回のばす度に冷蔵庫で冷やしましょう)

アップルパイ

■材料(22cm/パイ皿1枚分)

練り込みパイ生地 ……約450g
カスタードクリーム ……約150g
ドリュウ(卵) ……適量
リンゴの甘煮

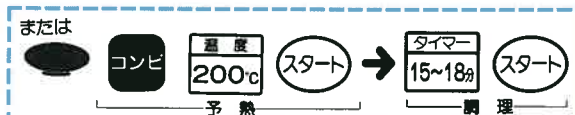
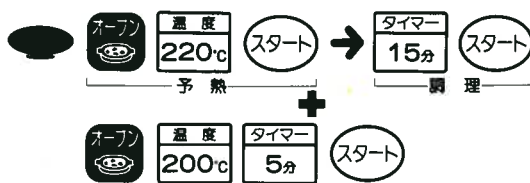
リンゴ ……3コ
砂糖 ……120g
無塩バター ……大さじ1½杯
レーズン ……大さじ1½杯
レモン汁 ……大さじ1½杯
ラム酒・シナモン ……各少々



■つくり方

- ①練り込みパイ生地をつくり、2~3mm厚さにのばし、パイ皿に敷き込みます。周囲を切りおとし、冷蔵庫で休ませます。(約30分) →パイ生地の作り方は(70ページ)をご覧ください。
- ②残りのパイ生地は、1.5cm幅のリボン状に切ります。
- ③①にフォークで空気穴をあけ、カスタードクリームを入れて広げ、リンゴの甘煮をのせ、②を網目に組みドリュウでつけます。→カスタードクリームの作り方は(72ページ)をご覧ください。

- ④周囲にも②をのせて、フチ飾りをし、上からもドリュウをぬります。
- ⑤ターンテーブルにのせ、予熱して焼きます。



■リンゴの甘煮のつくり方

- ①リンゴは6つ割りにし、皮・芯を取り、厚めのイチヨウ切りにします。
- ②④に砂糖をまぶし、バター・レーズン・レモン汁を加え、ゆっくりと柔らかく、煮汁がほとんどなくなるまで煮ます。
- ③荒熱がとれば、ラム酒・シナモンを加え、充分に冷まします。

スティックパイ

■材料(約30本分)

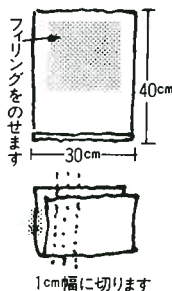
折り込みパイ生地 ……約450g
ドリュウ(卵) ……適量
グラニュー糖 ……少々

フリング

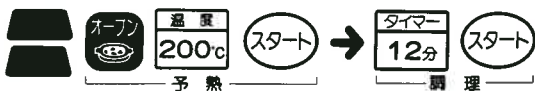
無塩バター ……75g
砂糖 ……大さじ1½杯
卵黄 ……1コ分
マーマレード ……80g
レモン汁 ……大さじ1½杯
薄力粉 ……80g

■つくり方

- ①バターはクリーム状に練り、砂糖を加えて、よくすり混ぜ、卵黄も加えます。
- ②マーマレード・レモン汁を加え、ふるった粉も加えて、サクッリと混ぜます。
- ③パイ生地は2mm厚さで、30×40cmにのばします。→パイ生地の作り方は(70ページ)をご覧ください。
- ④③の半面に②をぬって、長い方を半分に折り、ラップで包み、冷蔵庫で休ませます。(30分~1時間)



- ⑤上面にドリュウをぬり、グラニュー糖をふって、1cm幅に切ります。
- ⑥1本ずつねじって、オープン皿に間隔をあけて並べ、予熱して焼きます。





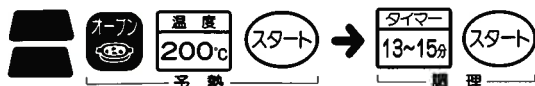
ミルフィーユ

■材料(1本分)

折り込みパイ生地 ……約350g	粉砂糖 ……適量
カスタードクリーム 約300g	
ホイップド・クリーム 約50g	→ホイップド・クリームのつくり方は(57ページ)をご覧ください。
イチゴ ……適量	

■つくり方

- ①パイ生地は5mm厚さにのばし、25×10cmの長方形を3枚とります。
→パイ生地のつくり方は(70ページ)をご覧ください。
- ②オープン皿にのせ、空気穴をあけ、予熱して焼きます。



- ③3枚を切りそろえ、間にカスタードクリームと薄切りのイチゴを並べて、3枚を重ねます。
- ④上面に粉砂糖をふり、ホイップド・クリームとイチゴで飾ります。

■カスタードクリーム(約500g)のつくり方

卵黄 ……3コ分	牛乳 ……300ml
砂糖 ……80g	無塩バター ……20g
薄力粉 ……30g	バニラエッセンス ……少々

- ①厚手の鍋に卵黄・砂糖の半量を加えてよくすり混ぜ、粉も加え混ぜます。牛乳に残りの砂糖を加えてあたため、少しずつ加えてときのぼします。

- ②火にかけ、よくかき混ぜながら、クリーム状になるまで煮ます。

- ③火からおろして、バターを加え、冷めてからエッセンスを加えます。



フワリ、ふくら

シュークリームづくりのポイント

楽しくなってくる!

CHOUX

シュー生地づくり方

- 1** 厚手の鍋に、無塩マーガリンまたは無塩バターと水を入れ、中火にかけて沸とうさせます。



- 4** 火からおろして、荒熱を取り、溶き卵(全卵)を少しずつ加えながらよく混ぜます。



- 2** 火を止めて、ふるっておいた薄力粉を一度に加えます。



- 5** 固いときは卵白を加えて、固さを調節します。



- 3** まとまれば再び中火にかけ、木じゃくして焦がさないように混ぜながら約2分煮ます。



- 6** シュー生地の固さは木じゃくしですくってみて、ポタッと落ちる位が適当です。



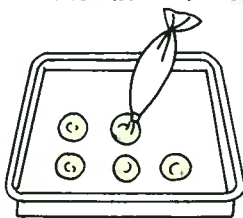
シューをきれいに焼くために

- 1** シュー生地は口金をつけた絞り出し袋に詰めます。



- 2** 粉びきしたオープン皿に間隔をあけて絞りましょう。(1コ直径約5cm)

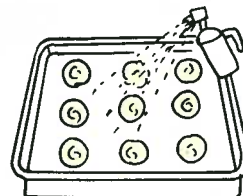
→ 粉びきの仕方は(56ページ)をご覧ください。



- 4** 焼きあがれば、ハサミで上部を切ります。



- 3** 焼く直前に霧をふきます。



● 細かい部分を絞る場合は硫酸紙の絞り出し袋を作りましょう。



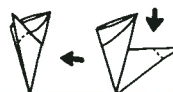
対角線に切ります



点線のところを折ります



端を折りまげます





シュークリーム

■材料(12コ分)

シュー生地

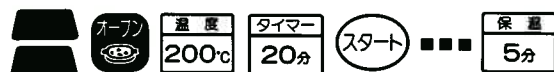
無塩マーガリン……………40g
(または無塩バター)
水……………100ml
薄力粉……………60g
卵……………2コ
卵白……………約1コ分

カスタードクリーム……………約500g
粉砂糖……………少々

→ オープン皿2枚を使って、一度に18コまで焼けます。(1.5倍量の生地をつくってください。)

■つくり方

- ①シュー生地をつくります。→(73ページ)をご覧ください。
- ②生地を丸型口金をつけた絞り出し袋に詰め、粉びきしたオープン皿に等間隔に絞り出します。(1コ直径約5cm)
→粉びきの仕方は(56ページ)をご覧ください。
- ③霧をふいて焼きます。



- タイマーが0になれば、そのまま5分保温します。
- ④シューの上部をハサミで切り、カスタードクリームを詰めて、切り取った蓋をのせ、粉砂糖をふります。
 - カスタードクリームのつくり方は(72ページ)をご覧ください。

エクレア(稲妻)

■つくり方

- ①<シュークリーム>と同様に生地をつくり、図のように細長く絞り、同様に焼きます。



- ②上部をハサミで切り、カスタードクリームを絞り、蓋をして、コーティングチョコレートをかけます。

■コーティングチョコレート



●コーティング用チョコレートは湯せんにかけ、40～50°Cに溶かします。

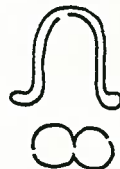


●網の上のせてかけるとよいでしょう。

パニエ(バスケット)

■つくり方

- ①シュー生地を少量を硫酸紙の絞り出し袋に詰め、袋の先を直径3mm位に切り、図のように絞って、持ち手の部分を焼きます。



直径2cmくらいの円形2コをつけて絞ります。

- ②残りのシュー生地は丸型口金をつけた絞り出し袋に詰め、図のように絞り出し、霧を吹いて〈シュークリーム〉同様に焼き、バスケットを作ります。

- ③②の上部をハサミで切り、カスタードクリームとホイップド・クリームを絞り、イチゴの輪切りをのせ、蓋をします。

- ④①の持ち手をのせます。

→カスタードクリームは(72ページ)、
ホイップド・クリームは(57ページ)をご覧ください。

→硫酸紙の絞り出し袋のつくり方は(73ページ)をご覧ください。



スワン(白鳥)

■つくり方

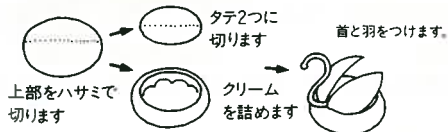
- ①シュー生地を少量を硫酸紙の絞り出し袋に詰め、スワンの首の部分に絞って、〈パニエ〉の持ち手同様に焼きます。

- ②残りの生地を菊型口金をつけた絞り出し袋に詰め、卵形に絞って〈シュークリーム〉同様に焼きます。

- ③図のように切り、胴と羽をつくります。胴にホイップド・クリームを詰め、首と羽をつけます。



袋の先は直径3mmに切ります



- ④粉砂糖をふります。



プチシュー



→プチシューは直径約2cmに絞って焼きます。



スフレチーズケーキ

■材料(18cm丸型1コ分)

カッテージチーズ	80g	牛乳	200ml
クリームチーズ	160g	コーンスターチ	30g
無塩バター	45g	レモン汁	大さじ1½杯
砂糖	100g	レモンの皮(すりおろし)	½コ分
卵黄	2コ分	バニラエッセンス	少々
卵白	2コ分	アプリコットジャム	大さじ1杯
		ラム酒	小さじ2杯

■作り方

- ①カッテージチーズ・クリームチーズは裏ごしします。
- ②バターをクリーム状に練り、砂糖の¾量を2〜3回に分けて加えながらよくすり混ぜます。
- ③②に卵黄を1コずつ加えながらさらに混ぜます。
- ④エッセンス・レモン汁・皮も加え、①を加えます。
- ⑤牛乳にコーンスターチを加えて火にかけ、粘りがでるまで混ぜながら煮ます。
- ⑥卵白は、しっかりと泡立て、残りの砂糖を加えてさらに泡立てます。
- ⑦④に⑤・⑥を加えます。
- ⑧紙を敷いた型に⑦を流し入れ、表面を平らにし、ターンテーブルにのせて焼きます。



- ⑨型から取り出し、ラム酒でのばしたアプリコットジャムをぬります。

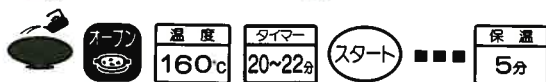
カスタードプディング

■材料(プリン型8コ分)

カスタード生地	カラメルソース
牛乳	砂糖
砂糖	水
卵	無塩バター
バニラエッセンス	

■作り方

- ①カラメルソースをつくります。砂糖と大さじ2杯の水を合わせ、火にかけて茶かっ色に焦がし、残りの水を加えて火からおろします。
- ②①が熱いうちに、薄くバターをぬった型に入れ、冷ましておきます。
- ③カスタード生地をつくります。牛乳・砂糖を合わせ、80°C位にあたためて砂糖を溶かします。
- ④卵を割りほぐし、③を加え混ぜ、エッセンスも加えて裏ごしを通します。
- ⑤④を②の型の八分目まで入れます。
- ⑥ターンテーブルに並べ、湯せん蒸しにします。
→湯せん蒸しの方法は(38ページ)をご覧ください。



- タイマーが0になったら、そのまま5分保温します。
⑦型から取り出し、底面を上にして器に盛ります。



スイートポテト

■材料(約8コ分)

サツマイモ(生) ……………1kg (裏ごして、正味400g)	シナモン……………少々
無塩バター……………40g	バニラエッセンス……………少々
砂糖……………100g	ドリュウル(卵黄1コ分+みりん少々)……………適量
牛乳……………70ml	→ サツマイモは細長いものより中位の大きさで、できるだけずんぐりした形の方が皮を利用するのに便利です。
卵黄……………1コ分	

■つくり方

- ①サツマイモは焼きイモにします。
→(25ページ)をご覧ください。
- ②形をくずさないように縦2つに切ります。
- ③スプーンで中身をくり抜き、熱いうちに裏ごしします。
- ④バターを溶かし、砂糖・牛乳を加え、煮立ってくれば、③を加えて、練りながら焦がさないように煮詰めます。
- ⑤木じゃくしですくってみて、ポタッと落ちる位までになれば、火からおろし、卵黄・シナモン・エッセンスを加えてよく練り混ぜます。
- ⑥皮に⑤を中高に詰め、表面をなめらかにします。
- ⑦オープン皿に並べ、ドリュウルをぬって、焼きます。

皮を破らないよう
周囲3mm位を残して
中身をくり抜きます



栗まんじゅう

■材料(8コ分)

卵……………30g	栗の甘露煮……………4コ
砂糖……………50g	白あん……………250g
重そう……………小さじ1/2杯	ドリュウル(卵黄1/2コ分+みりん少々)……………適量
水……………小さじ1杯	
薄力粉……………100g	

■つくり方

- ①卵を割りほぐし、砂糖を加えてよくすり混ぜ、クリーム状にします。
- ②重そうは水で溶き、①に加え混ぜます。
- ③ふるった粉を加えてサックリと混ぜます。
→皮をつくる時、粘りが出ないように、軽く切るような感じで混ぜます。生地は固さは耳たぶくらい。柔らかすぎる時は、粉を足します。
- ④棒状にまとめ、8等分し、それぞれ丸めます。
- ⑤栗は細かくきざんで白あんと混ぜ、火にかけて練り、冷まして8コに丸めます。
- ⑥④の皮で⑤を包み、形を整えます。
- ⑦ドリュウルをぬります。
- ⑧クッキングシートを敷いたターンテーブルに並べて、焼きます。



温度
170℃

タイマー
13分

スタート

- 生地ができたなら、乾燥しないうちに「あん」を包み、すぐに焼きます。
→形は俵形の他、栗形にしてケシの実をつけてもよいでしょう。



温度
170℃

タイマー
13分

スタート

パン

手づくりならではの香ばしいあたたか焼き立てのバターロール。
スイートロールや、ピッツァなどレパートリーがまだまだ広がります。



まずは基本から

パンづくりのポイント

さあ始めましょう!

BUTTER ROLL

まずバターロールからスタート

バターロールの生地づくり

基本の配合

■材料(できあがり約500g)

強力粉	200g
薄力粉	50g
砂糖	25g
塩	5g
インスタントドライイースト	4g
無塩バター	50g
卵	40g
脱脂粉乳	5g
水	120g
ドリュール(卵)	適量

→粉は強力粉250gでもよいでしょう。

■材料を用意します

①バターは、室温にもどしておきます。

②卵は溶きほぐしておきます。

③脱脂粉乳は分量の水で溶き、卵と合わせて仕込み水温にします。

→材料は正確に計りましょう。

パン生地づくりに必要な道具



●仕込み水温…イーストの発酵に適した温度に水分をあたためます。28℃～35℃に湯せんであたためましょう。

●塩は、小さじ1が約5g、インスタントドライイーストは小さじ1が約2gです。

材料を合わせます

1 粉・砂糖・塩を合わせてふるい大きめのボウルに入れます。



2 インスタントドライイーストを加えます。

●イーストと粉類を混ぜ合わせます。



3 仕込み水を加えます。

●イーストと粉の中央をくぼませ、仕込み水を注ぎ入れます。



4 粉と水分をよく混ぜ合わせます。



5 よくこねます。

●手のひらで力を入れて、よくこねます。



6 油脂(無塩バター)を加えます。

●だいたいまとまれば、バターを少しずつ加えます。



7 台の上で打ちます。(15～20分)

●生地がボウルにつかなくなる位までこねたら、台の上に生地をたたきつけるようにして打ちます。



8 こね上げれば生地のチェックをします。



生地のノビをみて、なめらかで透ける感じなら理想的です。



ノビが悪く、プツプツきれるようなら、打ちたりません。もう少し打って、理想的な生地にします。



第1次発酵をさせます



9 生地を丸めます。

●表面がなめらかになるように丸くまとめて薄くサラダ油をぬったボウルに入れます。



10 あたたかいところにおいて第1次発酵をさせます。(40～60分)

●生地が乾燥しないようにラップをかけて、28～35℃のところに置きます。
●生地のこねあげ温度、室温などで発酵時間・温度が異なります。状態をみながら発酵させましょう。

●庫内でイースト発酵ができます。



温度
発酵

タイマー
40～60分

スタート

ガス抜きをします



12 生地をおさえて、ガス抜きをします。

●軽く手全体でガスを抜くように押さえます。



11 発酵状態をみます。
(フィンガーテスト)

●生地が約2倍にふくらめば、指先に粉をつけて、中央にさしてみます。くぼみがもどってこなければ、発酵しています。

●この後、もう一度丸めて、〈第2次発酵〉をさせることもあります。

分割します



13 生地を1コ40gずつに切り分けます。

●生地は手でちぎらないこと。同じ重さに分割すること…を守りましょう。



14 1コずつ丸めます。

●なめらかな表面を出すように、1コずつ丸めます。

ベンチタイムをとります

15 生地を休ませます。(10～15分)

●布をかけて、その上に固くしぼったぬれ布巾をかけ、生地の乾燥を防ぎます。

これで、生地づくりが終わりました。これから、いよいよお楽しみのか〈成形〉、そして〈焼きあげ〉になります。

成形をします



16 ベンチタイムが終わった生地を円すい形にします。

●球形の生地の半分を、ころがしながら円すい形にします。



17 めん棒で三角形にのばします。

●むこうを広く、手前をひっぱりながら細く、同じ厚さにのばします。



18 巻きます。

●広い方から細い方へ軽くクルクルと巻きます。

ホイロ(最終仕上げ発酵)します



19 成形の終わった生地を、巻き終わりを下にして、オープン皿に間隔をあけて並べます。

●オープン皿には、薄くサラダ油をぬるか、クッキングシートを敷きます。



20 第1次発酵の要領で、あたたかい所におき、ホイロします。(30~40分)

●オープン皿に網をかぶせ、乾燥しないように固く絞ったぬれ布巾をかけ、28~35℃のところで、約2倍にふくらむまで発酵させます。



●ターンテーブルを使う時は、放射状に生地を並べましょう。

●庫内でホイロができます。



焼きます



21 ホイロが終われば、ドリュウルをぬります。

●ドリュウルは、溶き卵のことです。ツヤ良く焼きあがります。ハケで、ていねいにぬります。

22 ガス高速オーブンで焼きます。



●一段で焼く場合はターンテーブルを使いましょう。



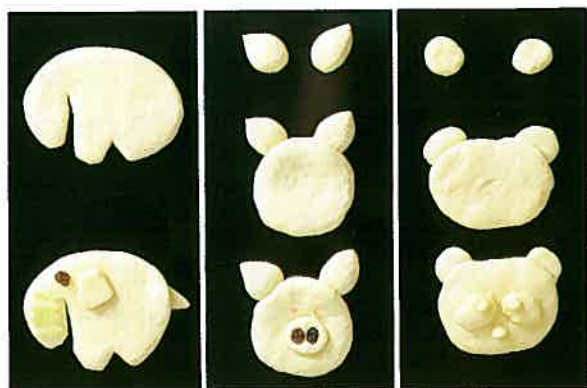
動物パン

■材料(12コ分)

バターロール生地 ……約500g (第1次発酵済みの生地)	レーズン……………少々
ドライユウリ(卵)……………適量	アンゼリカ……………少々
サラダ油……………少々	ドレンチェリー(赤・黄・緑) ……………各少々

■つくり方

- ①生地を12コ(1コ約40g)に分割し、1コずつ丸めて、ベンチタイムをとります。(約10分)
→(79～81ページ)をご覧ください。
- ②動物形に成形し、薄くサラダ油をぬったオープン皿に並べ、ホイロします。(約30分)
- ③ドライユウリをぬり、レーズンなどで目・鼻・ヒゲなどをつけて、焼きます。



〈ゾウ〉

〈ブタ〉

〈パンダ〉





メロンパン

■材料(12コ分)

バターロール生地 ……約500g
(第1次発酵済みの生地)

メロン皮

無塩バター ……50g
砂糖 ……85g
卵 ……1コ
メロンエッセンス ……少々
薄力粉 ……180g

グラニュー糖 ……少々
サラダ油 ……少々

→ エッセンスは、レモンエッセンスやバニラエッセンスでもよいでしょう。

■つくり方

①生地を12コ(1コ約40g)に分割し、1コずつ丸めてベンチタイムをとります。(約10分)

→ (79~81ページ)をご覧ください。

②メロン皮をつくります。バターを柔らかく練り、砂糖を加えてすり混ぜ、卵・エッセンス・薄力粉の順に加えます。12コに分けます。

③①の生地をもう一度丸めなおし、②をすっぽりかぶせ、表面にグラニュー糖をまぶし、表面にナイフで格子目を入れます。薄くサラダ油をぬったオープン皿に並べ、ホイロします。(約30分)

④焼きます。



温度
170℃

タイマー
13分

スタート

ミニあんぱん

■材料(16コ分)

バターロール生地 ……約500g
(第1次発酵済みの生地)

あん ……約500g
ドリュウル(卵) ……適量

ケシの実 ……適量
黒ゴマ ……適量
サラダ油 ……少々

■つくり方

①生地を16コ(1コ約30g)に分割し、1コずつ丸めて、ベンチタイムをとります。(約10分)

→ (79~81ページ)をご覧ください。

②あんは16コに分け、1コずつ丸めておきます。

③①で②を包み、とじ目をしっかりつまみます。

④薄くサラダ油をぬったオープン皿に、とじ目を下にして並べ、ホイロします。(約30分)

⑤中央をくぼませドリュウルをぬり、黒ゴマとケシの実をつけて、焼きます。



温度
170℃

タイマー
13分

スタート



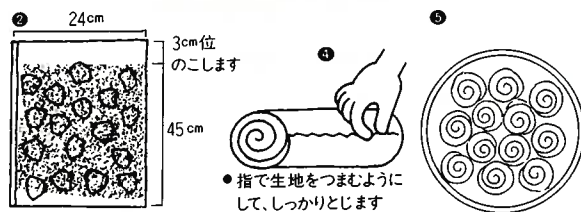
スイートルール

■材料(ターンテーブル1枚分)

バターロール生地 ……約600g (第1次発酵ずみの生地)	シュトロイゼル
溶かしバター(無塩) ……10g	無塩バター ……10g
リンゴの甘煮 ……350g	砂糖 ……10g
グラニュー糖 ……大さじ1杯	強力粉 ……15g
シナモン(粉末) ……小さじ½杯	エダムチーズ ……10g
ドライユル(卵) ……適量	サラダ油 ……少々

■つくり方

- 生地を丸めてベンチタイムをとります。(約20分)
→ (79~81ページ)をご覧ください。
- 生地をめん棒で24×45cm位にのばします。
- 全面に溶かしバターをぬり、水気を切ったリンゴの甘煮を散らします。→ リンゴの甘煮は(71ページ)をご覧ください。
- グラニュー糖とシナモンを合わせて、③の上にふり、軽く巻き、巻き終わりはしっかりとじます。
- ④を12コの輪切りにし、薄くサラダ油をぬったターンテーブルに切り口を上にして並べ、ホイロします。(約30分)
- シュトロイゼルをつくります。バターと砂糖を練り、ふるった粉とチーズを加え、そぼろ状に手で合わせます。



●シナモンシュガーをふります

⑦⑥にドライユルをぬり、⑥をのせて焼きます。



→ シュトロイゼルをのせる代わりに、焼き上げて冷ました後、シュガーアイシングをかけてもよいでしょう。

■シュガーアイシング

粉砂糖 ……½カップ
水 ……大さじ1杯

- 粉砂糖に水を加えてよく練ります。(スプーンですくってみて固さをみます。)
- 卵白で練る場合もあります。



オニオンバンズ

■材料(10コ分)

バターロール生地 ……約500g
(第1次発酵済みの生地)
タマネギ ……1/2コ
ロースハム ……50g
マヨネーズ ……50g
ドリュウル(卵) ……適量
サラダ油 ……少々

■つくり方

- ①生地を10コ(1コ約50g)に分割し、1コずつ丸めて、ベンチタイムをとります。(約10分)
→(79~81ページ)をご覧ください。
- ②タマネギは薄切り、ハムは細切りにし、マヨネーズと合わせておきます。
- ③①を楕円形にのばし、端から巻き、合わせ目とじ、下にして薄くサラダ油をぬったオープン皿に並べ、ホイロします。(約30分)
- ④③の上部に切り込みを入れ、ドリュウルをぬり、②のをせて焼きます。

オーブン 温度 170℃ タイマー 13分 スタート



ピロシキ

■材料(10コ分)

バターロール生地 ……約500g
(第1次発酵済みの生地)
フィリング
タマネギ(みじん切り) ……小1/2コ分
ミンチ(合挽き) ……150g
バター ……10g
塩・コショウ ……各少々
グリーンピース ……大さじ1杯
固ゆで卵(小切り) ……1コ
ドリュウル(卵) ……適量
サラダ油 ……少々

■つくり方

- ①生地を10コ(1コ約50g)に分割し、1コずつ丸めて、ベンチタイムをとります。(約10分)
→(79~81ページ)をご覧ください。
- ②フィリングをつくります。バターでタマネギを炒め、ミンチも加えて炒め、塩・コショウします。火を止めて、グリーンピース・ゆで卵を加え混ぜ、冷まして10等分します。
- ③①を直径約12cmにのばし、②のをせて包み、とじ目をしっかりとじ、薄くサラダ油をぬったオープン皿に並べ、ホイロします。(約20分)

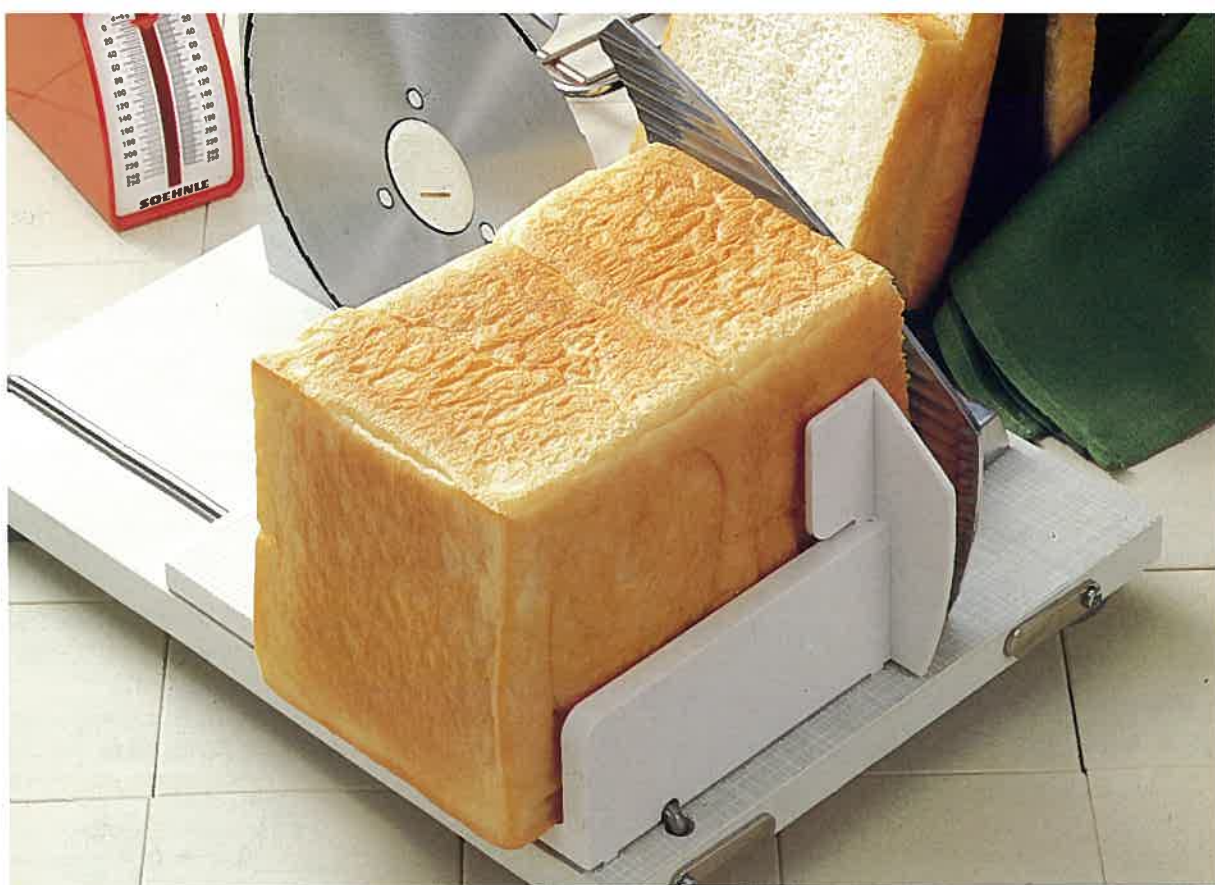


●フィリングをのせて2つに折り、端からしっかりとつまんでいきます

- ④ドリュウルをぬって、焼きます。

オーブン 温度 170℃ タイマー 13分 スタート





食パン(角食)

■材料(食パンケース(21×11×12cm)1コ分)

強力粉	380g	ショートニング	20g
砂糖	15g	ぬるま湯	250g
塩	6g	インスタントドライイースト	4g
脱脂粉乳	8g	サラダ油	少々

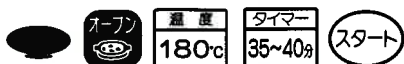
■つくり方

- ①生地をつくります。(79～81ページ)をご覧ください。
- ②第1次発酵をさせます。(40分～60分)
- ③2コに分割し、1コずつ丸めてベンチタイムをとります。(約20分)
- ④生地を細長い楕円形にめん棒でのばし、成形します。
- ⑤薄くサラダ油をぬった食パンケースに入れ、ホイロします。(30～40分)



- ベンチタイムが終了した生地を細長い楕円形にのばし、左右の両端を内側に折り、空気が入らないように軽く押さえて手前から巻きます。
- 巻き終わりをしっかりとし、油をぬった食パンケースに、とじ目を下にして入れます。
- 生地がケースの深さの九分目位までふくらめば、蓋をします。

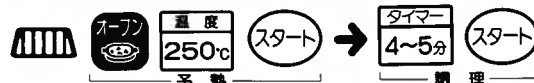
- ⑥蓋をして、焼きます。



トースト



食パンを好みの厚さに切り、網に並べて焼きます。



→写真はトースト用の型で押しています。

山食



- ホイロした生地が、型から頭部が約2cm出る位ふくらめば、蓋をしないで焼きます。

●焼き上がり



ブリオッシュ

■材料(ブリオッシュ型10コ分)

強力粉	200g	牛乳	60g
砂糖	25g	卵	70g
塩	小さじ¼杯	無塩バター	60g
インスタントドライイースト	5g	ドリュウル(卵)	適量
		サラダ油	少々

■つくり方

- ①生地をつくります。(79~81ページ)をご覧ください。
- ②第1次発酵がすんだ生地を10コに分割し、1コずつ丸めて、ベンチタイムをとります。(約10分)



●生地の¼位の所を指で切るようにします



●型に入れ上部をねじめるようにして下の生地に押し込みます

- ③薄くサラダ油をぬった型に成形した生地を入れ、ホイロします。(30~40分)
- ④ドリュウルをぬって焼きます。



温度
170℃

タイマー
13分

スタート

ミックスピッツア

■材料(ターンテーブル1枚分)

〈ピッツア生地〉		〈フィリング〉	
強力粉	60g	ロースハム	3枚
薄力粉	60g	タマネギ	¼コ
砂糖	小さじ½杯	ピーマン	1コ
塩	小さじ¼杯	アサリ	8コ
インスタントドライイースト	4g	ロールアンチョビ	4コ
牛乳	75g	ブラックオリーブ	2コ
オリーブ油	大さじ2杯	ピザ用ソース	80g
(またはサラダ油)		ピザ用チーズ	120g
サラダ油	少々	→フィリングは好みのものでもよ	

→フィリングは好みのものでもよいでしょう。

■つくり方

- ①ピッツア生地をつくります。粉・砂糖・塩を合わせてふるい、イーストも合わせます。
- ②①に仕込み水温にした牛乳を加えてこね、生地がまとまればオリーブ油を加えてさらにこね、丸めます。
- ③薄くサラダ油をぬったボウルに生地を入れ、第1次発酵をさせます。(約1時間)
- ④ガス抜き、もう一度丸めて、生地を休ませます。(約15分)
- ⑤めん棒で直径約28cmにのばし、薄くサラダ油をぬったターンテーブルにのせます。



- ⑥ロースハムは4等分します。タマネギはみじん切りにして水にさらし、水気を切ります。
- ⑦ピーマン・ブラックオリーブは輪切りにします。
- ⑧⑤の上にソースをぬり、タマネギを散らし、ハム・アサリ・アンチョビ・⑦のをのせ、チーズをのせて焼きます。



温度
200℃

タイマー
13分

スタート

プチ フランスパン2種

■材料(ピストール・シャンピニオン各8コ分)

強力粉	300g	インスタントドライイースト	10g
薄力粉	200g	レモン汁	小さじ½杯
砂糖	10g	ぬるま湯	320g
塩	10g		

■つくり方

- ①生地をつくります。
→ (79~81ページ)を参考にしてください。
- ②生地を16コ(1コ約50g)に分割し、1コずつ丸めてベンチタイムをとります。(約15分)
- ③成形し、ドライホイロをします。(約30分)
- ④薄くサラダ油をぬったオープン皿に並べて焼きます。



〈シャンピニオンの成形〉

●ベンチタイムが終った生地の¼を切り取り、¼は直径5cmのごく薄い円形に伸ばします。¾は丸めてとじ目を上に向けておき、円形生地をのせます。中心を葉巻で押して、下の生地にくい込ませるようにします。●逆さにしてホイロします。



〈ピストールの成形〉

●ベンチタイムが終った生地を丸め、中央部をめん棒で押して、2~3mm厚さで溝をつくるようにします。両側の生地を中心に寄せるようにもってきて、両端をつまんで、きっちりとめておきます。●合わせ目を下にしてホイロします。



〈ドライホイロ〉

●綿布のうねを立てて、生地を並べ、乾燥しないように綿布をかぶせて、ホイロします。



ナッツブレッド(みつあみパン)

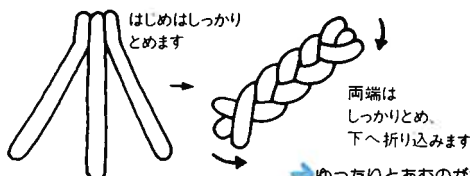


■材料(1本分)

強力粉	250g	ぬるま湯	40g
砂糖	20g	無塩バター	30g
塩	4g	アーモンド	50g
インスタントドライイースト	4g	クルミ	50g
卵	50g	ドリュウル(卵)	適量
牛乳	80g	サラダ油	少々

■つくり方

- ①アーモンド・クルミはローストして、あらくきざみます。
→ ローストは(82ページ)をご覧ください。
- ②生地をつくり、①を合わせ、第1次発酵をさせます。(40~60分)
→ (79~81ページ)をご覧ください。
- ③生地を3コに分割し、1コずつ丸め、ベンチタイムをとります。(約15分)
- ④それぞれの生地を長さ40cmの棒状にのばし、3本で〈みつあみ〉にし、あみおわりはしっかりとめます。



- ⑤薄くサラダ油をぬったオープン皿にのせ、ホイロします。(約40分)
- ⑥表面にドリュウルをぬって焼きます。



電子レンジ調理



手早く、カンタン、電子レンジの王様です。
解凍やあたためにも、電子レンジが活躍します。

電子レンジ加熱は短時間でできるので下ごしらえやお急ぎの時には便利です。

従来の鍋で煮たり蒸したりした場合と、でき上がりの状態が異なります。

はじめてのメニューの時は、できあがり状態をたしかめるぐらいの気持ちで調理してみてください。

→調理時間は控えめにし、足りなければプラスするようにしましょう。



アサリのワイン蒸し

■材料

アサリ ……………200g 塩……………少々
白ワイン ……………大さじ1杯 みじんバセリ……………適量

■つくり方

- ①アサリは薄い塩水につけて砂をはかせます。
- ②深めの耐熱性容器に並べ、白ワインをふり、ラップをして加熱します。



→貝の蓋があいてないものがあれば、蓋のあいたものだけを取りだして、再び加熱します。

- ③みじんバセリをふって仕上げます。



レモン酒

■材料

レモン ……………500g ホワイトリカー……………900ml
氷砂糖 ……………200g

■つくり方

- ①レモンはヘタを取り、半量は皮付きのまま、残りは皮をむいて1cm幅の輪切りにします。
- ②耐熱性容器(容量2ℓ)に①・氷砂糖・リカーを入れ、ラップをして70℃になるまで加熱します。



- ③室温で冷まし、レモンは取り出します。

→密封容器に移して保存します。

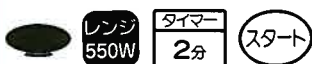
鶏ササミの酒蒸し

■材料

鶏ササミ ……………100g 塩……………少々
酒 ……………大さじ1杯

■つくり方

- ①ササミの筋をとり、耐熱性容器に重ならないように並べます。
- ②①にうす塩をし、酒をふって約10分おきます。
- ③②にラップをして加熱します。



エビのワイン蒸し

■材料

エビ ……………200g タマネギ……………40g
塩・コショウ……………各少々 ローリエ……………1枚
白ワイン……………大さじ1杯

■つくり方

- ①エビは殻付きのまま背ワタを取り、塩・コショウします。
- ②耐熱性容器にタマネギの薄切り・ローリエを敷き、①をのせ、白ワインをふり、ラップをして加熱します。





トマトジャム

夏ミカンのマーマレード

リンゴジャム

イチゴジャム

野菜とフルーツのジャム

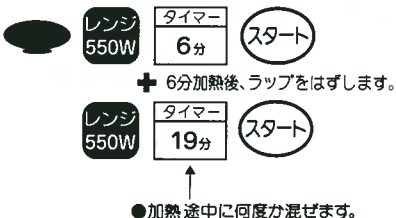
夏ミカンのマーマレード

■材料

夏ミカンの皮(約2コ分)……………300g
夏ミカンの実(約1コ分)……………200g
グラニュー糖……………500g

■つくり方

- ①皮は縦8つ割りにして、白いわたをつけたままうす切りにし、実はいちから出します。
- ②皮はたっぷりの水につけてよく洗い、数回水をかえて、にがみを取ります。
- ③耐熱性容器に実・水気をしっかり絞った②・砂糖を入れて混ぜ合わせ、ラップをして加熱します。



	材 料	つ くり 方	ラップ	加熱時間	加熱手順
ト マ ト ジ ャ ム	トマト(正味) ……200g グラニュー糖 ……120~140g レモン汁 ……大さじ1杯	トマトは湯むきし、ヘタと種を除き、小切りにして砂糖と合わせ約30分おき、レモン汁を加えて加熱します。	○	4分	数回アクをすくいます。
			×	11分	
リ ン ゴ ジ ャ ム	リンゴ(酸味の強いもの・正味) ……400g グラニュー糖 ……300g レモン汁 ……大さじ2杯	リンゴは皮と芯を取ってすりおろし、砂糖・レモン汁と合わせ加熱します。	○	6分	数回混ぜます。
			×	12分	
イ チ ゴ ジ ャ ム	イチゴ ……200g グラニュー糖 ……150g レモン汁 大さじ1½杯 サラダ油 ……3~4滴	イチゴは洗って、ヘタを取り水気をきって、½量の砂糖・レモン汁・サラダ油(ふきこぼれを防ぐ)を合わせ加熱します。	○	7分	残りの砂糖を加えて混ぜ、数回アクをすくいます。
			×	9分	

●加熱方法はマーマレードと同様に上表を参考にして加熱してください。

電子レンジ加熱〈あたため〉



1回押し

「あたため」

電子レンジ加熱は、食品の内部から行われるので、風味・外観をそこなわずに短時間ででき上がります。

〈あたためのコツ〉

- 何度もあたため直したり、かけすぎると固くなることがあります。
- ラップは上手に使い分け、食品をゆったりおおい、容器のフチにピッタリ貼り付けましょう。

ラップする食品

煮魚やおでんなどの汁気のあるものは、とび散ることがあるので、ラップをしましょう。
ごはんが固いときは、少し水気をふってラップをしてあたためましょう。

ラップしない食品

チャーハンなどは、油脂がごはんの表面を包んでいるので脱水の心配がなく、ラップをしない方がおいしくできます。

焼き魚や炒めものもラップをしないであたためます。

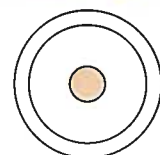
〈キーであたためるポイント〉

- 取り出すときは容器が熱い場合がありますので気をつけてください。
- あたためる食品は約10～1600g（容器を含めた重さ）加熱できます。
- 容器は食品の量にあった大きさの陶磁器や耐熱性のものを使いましょう。
極端に重い容器や、軽い容器では熱すぎたり、あたたまらないなど上手にできません。
- 食品の保存状態（冷蔵物や冷凍物のように冷たいもの）によっては仕上がりが変わります。
「仕上がり調節」キーのやや強め・強めで調節してください。
- 加熱終了後、2分間は加熱延長ができますので、時間キーで時間をセットして様子を見ながら加熱してください。
- ターンテーブルはターンテーブル台に正しくセットしてください。
- 食品（容器）はターンテーブルの中央においてください。2個以上の場合は同心円上においてください。

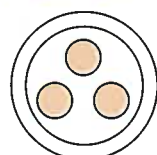
〈分量に見合った容器〉



〈個数に合わせたおき方〉



1個の時は、
ターンテーブルの
中央におくように
します。



数個を並べる時は、
ターンテーブルの中
心にまとめずに同心
円上に並べます。



ごはん

・茶碗に入れ **ラップ** をします。
ごはんが固すぎる時は、水
（または酒）をふってからラ
ップをします。

みそ汁

・深めの器に入れます。
（塗りの器は使えません。）
2個の場合は、同心円上に置き
ます。

野菜の煮物（肉じゃが）

・深めの器に盛って **ラップ** を
します。

カレー（ルウ）

・深めの器に入れ **ラップ**
ます。加熱後かき混ぜます。

牛乳・お酒をあたためる



2回押し

3回押し

「牛乳」・「お酒」

＜牛乳・お酒のあたためポイント＞

- 一度に約1～3杯（1600g）まであたためられます。
- 1杯の場合は中央におきます。2～3杯の場合は同心円上におきます。
- 背の低い広口容器をお使いください。
- 加熱後は必ずかき混ぜましょう。
- 分量、加熱前の温度に応じて「仕上がり調節」を使いましょう。

＜牛乳のあたため＞

加熱する前の温度 …………… 冷蔵庫保存温度（約8℃）が基準です。



- 1杯あたりの量が少ないとき
- 容器が重いとき
- 室温で保存したとき

弱めまたはやや弱め

- 1杯あたりの量が多いとき

強めまたはやや強め

＜お酒のあたため＞

加熱する前の温度 …………… 冬場の室温（約15℃）が基準です。



- 室温が高いとき（夏場など）
- 1本あたりの量が少ないとき
- 人肌かんにしたいとき

弱めまたはやや弱め

- 1杯あたりの量が多いとき
- 加熱前の温度が低いとき（冷蔵庫保存など）
- あつくんにしたいとき

強めまたはやや強め

※徳利では徳利の重さ・形状・大きさや酒の量で仕上がり温度が変わります。「仕上がり調節」キーを使って好みの仕上がりに調節してください。

※背の高い徳利の場合、上1/3にアルミ箔を巻いて加熱してください。

その他の便利な使い方

- バターやチョコレートを急いで溶かしたい時に、電子レンジ加熱をすれば、湯せんの手間がはぶけます。
- 豆腐の水切りをするときは、クッキングペーパーで豆腐を包んで器にのせ、電子レンジで加熱します。

コーティングチョコレート
(50g)

- ・耐熱性のガラス容器に入れ、**ラップ**をしっかりとします。

レンジ 時間
550W 1分～1分30秒バター
(30g)

- ・耐熱性のガラス容器に入れ、**ラップ**をしっかりとします。

レンジ 時間
550W 30秒～50秒豆腐の水切り
(1丁)

- ・クッキングペーパーで包んで器にのせます。

レンジ 時間
550W 3分

肉や魚の解凍

市販の冷凍食品やホームフリージングした食品も電子レンジ加熱でスピード解凍ができるので、必要なときにすぐ使えて便利です。

＜解凍のコツ＞

- 完全解凍ではなく、50～70%ぐらい（中心部がまだ凍っている状態）で止めておきます。
- 保存温度や食品の大きさによって多少異なります。

＜※ 解凍 キーのポイント＞

- 冷凍庫から出したばかりのカチカチの状態の食品を解凍します。
冷凍庫から出して放置時間の経過した食品や、冷凍庫から冷蔵庫に移した食品、冷凍庫に入れて約4時間未満の食品は自動解凍ではなく、**レンジ 100W** で様子を見ながら解凍してください。
- 保存状態により様子を見ながら解凍してください。
身の細い部分にはアルミ箔を巻いて食品の変色や煮えを防いでください。
- 容器は発泡スチロール製のトレーを使ってください。
※発泡スチロール製のトレーは「解凍」のみ使用できます。
他の加熱では使用できません。（溶けたり、変形することがあります。）
- 食品を皿にのせて解凍する場合は、下の写真を参考に **レンジ 100W** で様子を見ながら解凍してください。
- ラップははずしてください。
- 食品の状態に応じて「仕上がりがキー」をお使いください。

塩分を多く含んだ食品
厚みのある食品

強めまたはやや強め

身の薄い食品

弱めまたはやや弱め



一尾魚 (150g)

・頭と尾など身の薄いところにアルミ箔を巻きます。

・指で身を押してややへこむようならできあがり。



エビ (200g)

・重ならないようにします。

・殻がむけるようならできあがり。



切り身 (150g)

・重ならないようにします。

・指で身を押してややへこむようならできあがり。



ひき肉 (200g)

・薄く平たく整えたもの。

・手でほぐせるようならできあがり。



薄切り肉 (200g)

・薄く平たく整えたもの。

・手でほぐせ、はがせるようならできあがり。



ステーキ肉 (200g)

・均一な厚さのもの。

・手でやや曲げられるようならできあがり。



マグロ (200g)

・均一な厚さのもの。

・サクサクと包丁で切れるようならできあがり。



イカ (ロール) (200g)

・丸まった先を下にします。

・手でやや曲げられるようならできあがり。

野菜の下ごしらえ

レンジ
550W

葉菜・根菜のゆでもの

お湯を使わず野菜の下ごしらえが早く簡単にできます。

〈野菜の下ごしらえのコツ〉

- サッと洗って水滴のついたまま、あまり重ならないように、ラップでしっかり包みます。
- 分量の多いものは分けて包みます。
- ターンテーブルの上に均一にのるようにひろげます。
- 厚みのあるものは途中で上下を返すとより均一に仕上がります。
- 調理後はすぐに取り出します。(熱くなっている場合がありますので気をつけましょう。)
- 加熱前にアク抜きするか、加熱後に水にさらして色止めします。

レンジ 550W キーのポイント

- 容器は使わずラップに包んだままターンテーブルにのせます。
- ラップの合わせ目はしっかり止めて下にしておきます。

ホウレン草 (1株100g)

- ・水滴をつけたまま葉先と茎を交互に並べます。

50 秒



- ・青菜類で緑色を残したいときや、アクを抜くときは、加熱後、手早く冷水にさらします。



2 分

キャベツ

(大3~4枚・200g)

- ・芯の部分をそぎ、葉先と芯の部分を交互に重ねます。



1 分 30 秒

グリーンアスパラガス

(100g)

- ・穂先と根元を交互に重ならないように並べます。加熱後、手早く冷水にさらして色止めします。



1 分

サヤエンドウ (キヌサヤ)

(100g)

- ・筋を取り、重ならないよう並べます。



3 分 30 秒

ブロッコリー (300g)

- ・小房に分けて水気を残し、加熱します。



1 分

ナス

(3cm角切り・200g)

- ・大きさをそろえて切り、塩水につけてアク抜きします。



3 分

カボチャ

(5cm角切り・200g)

- ・種・ワタを取り除き、ところどころ皮をむき、大きさをそろえて切ります。



1 分 30 秒

ニンジン (100g)

- ・皮をむいて大きさをそろえて乱切りにします。



3 分

ジャガイモ (150g)

- ・皮をむき、大きさをそろえて切り、水気を残し、加熱します。



5 分

ジャガイモ

(丸2コ・300g)

- ・皮付きのまま水気を残し、加熱します。



