

ガス 高速オーブン 電子レンジ

ビルトイン型

ガス高速オーブン

114-F303型

114-F313型

114-F323型

114-F333型

ごあいさつ

このたびは、大阪ガスのガスビルトインオーブ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。



工事説明書 別添付

- 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。

お 願 い

この機器は、大阪ガスが販売する指定ビルトインコンロ以外には、絶対にセッティングしないでください。  
異常過熱やガス漏れによる火災、爆発のおそれがあります。

# 特長いろいろ

## 揚げもの再加熱は 自動でスピーディー調理

天ぷらやフライなどの揚げものを  
パリッとおいしくヘルシーに  
再加熱します。

## あなたため、解凍は ワンタッチの おまかせ自動調理

※114-F303・114-F313型のみ

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。



## パン生地にあわせて選べる イースト発酵温度

パン生地の発酵温度が4段階に選べます。  
(28℃、35℃、40℃、45℃)

## 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。

## 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。

## 付属品や キッチン小物が収納できる スライド式収納庫

※114-F303・114-F323型のみ

機器の下部にオープン皿などの付属品  
が収納できる便利なスライド収納庫が  
ついています。

※収納できる最大重量は6 kg

## 誤操作防止の ロック機能

調理中や予熱中に、他のキーを押されても  
誤操作できないロック機能つきです。

## もとの位置で止まる ブーメランターンテーブル

※114-F303・114-F313型のみ

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！

# もくじ

ページ

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
使える容器と使えない容器 .....	9～10
付属品のなまえと使いかた .....	11
各部のなまえとはたらき .....	12
操作部のなまえとはたらき .....	13～14
アラーム .....	14

## 使いかた

オープン/コンビ(予熱なし)/発酵 ...	15
保 温 .....	16
オープン/コンビ(予熱あり) .....	17～18
レンジ(強・弱) .....	19
解凍/あなたため .....	20
揚げもの再加熱 .....	21
ロックのしかた .....	22
収納庫の使用上のお願い .....	22
ガス栓の操作 .....	23

## 点検・お手入れ、他

点検・お手入れ、他 .....	23～24
故障かな？と思ったら .....	25～26
アフターサービス .....	27
廃棄時のお願い .....	27
仕 様 .....	28
保証書 .....	裏表紙

# 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。

<b>危険</b>	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。
<b>警告</b>	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。
<b>注意</b>	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**

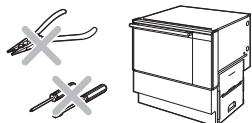
お買い上げの販売店またはもよりの大阪ガスの処置が終わるまでの間、絶対に火を着けたり電気器具（換気扇その他）のスイッチの入・切や電源プラグの抜き差し、および周辺で電話を使用しない。炎や火花で引火し、爆発事故を起こすことがあります。



### 改造・分解・修理はしない

**分解禁止**

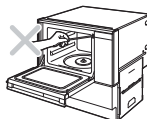
発火したり、異常動作の原因になります。修理はお買い上げの販売店またはもよりの大阪ガス（別紙お問い合わせ先一覧表）にご相談ください。



### 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おそれがあります。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。

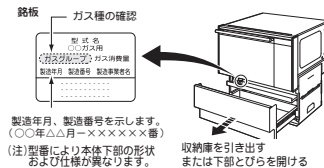


## 警告

### 表示してあるガス種を使用する

**必ず行う**

収納庫内または下部とびら内の本体正面左側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。

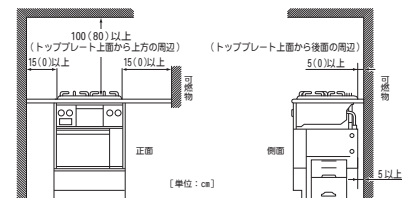


### 壁との距離は開けておく

**必ず行う**

可燃性の部分（壁や棚など）から十分離して設置してください。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。

（工事説明書に記載された距離をとることが義務づけられています。詳しくは、ビルトインコンロの取扱説明書と工事説明書を参照ください。）



※（ ）内は、周囲の壁が不燃材料で有効に仕上った部分もしくは、防熱板を取り付けたときの寸法です。

### 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。

### 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、機器と可燃物との距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。詳しくは、ビルトインコンロの取扱説明書と工事説明書を参照してください。

### 機器の設置・移設および付帯工事は必ず行う

**必ず行う**

ガス接続には、専門の資格・技術が必要です。機器の設置・移設および付帯工事は、お買い上げの販売店またはもよりの大阪ガスにご依頼し、安全な位置に正しく設置して、ご使用ください。

### 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」（13～14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、25～26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に使用しない、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。



### 点検・消火の確認

オープン使用中は燃焼ランプの点灯で点検を確認し、使用後は燃焼ランプの消灯で消火していることを確かめてください。



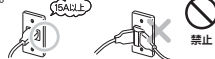
### 指定以外の調理用具は使用しない

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』11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。  
ただし、100V電源を必要とするビルトインコンロは除く。



### 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。



### 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ると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。



### 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、物をせたり、たばねたりしない

電源コードを切断して延長しないでください。  
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はもりの大阪ガスに依頼してください。



### 食品を必要以上に加熱し過ぎない(レンジ)

フライめ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。



## 警告



### 指定のビルトインコンロと接続して使用する

この機器は、必ず大阪ガス指定のビルトインコンロと接続してください。  
この機器単独で使用したり、指定以外のビルトインコンロや接続部材を使用すると、異常過熱やガス漏れによる火災・爆発の原因になります。

## 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などは、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。



### オープンとびらや収納庫に無理な力を加えない

オープンとびらや収納庫に乗ったり、ぶらさがったり、ぶつかったりして力を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)

ピ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。  
卵は割りほぐ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・銀模様の入った容器は使わないでください。模様はげたり、火花が飛び破損の原因になります。  
9～10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ると、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 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、水が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はもりの大阪ガスに必ず点検を依頼してください。



# 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

**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。  
 操作ができないようにロックすることができず。  
 (22ページを参照ください)



**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。



**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。  
 つまみ立ち、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。



**オープンとびらや収納庫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)や収納庫を開閉するとき、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。  
 ぬれがきんなどで持つと、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つてから、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。

**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。

**庫内が空のまま作動させない(レンジ)**  
 食品を入れずに作動させると、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。

**収納庫に紙など燃えやすいもの、また6kg以上の物を入れない**  
 ●過熱により、火災の原因になります。  
 ●収納庫使用後は、必ず閉めてください。  
 ●引き出し部のレールがたわんでけがをした、床を傷つけるおそれがあります。  
 ※114-F303・114-F323型のみ

# 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、お湯や油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冷凍ビ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、必ずオープン皿取手つか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なわたり、余熱でこげることがあります。

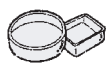



# 使える容器と使えない容器







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。

○は使用できる容器、×は使用できない容器を表しています。

※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。

※解凍するときは、付属の解凍網以外は使わないでください。

容器の種類	オープン 揚げもの再加熱 発酵 保温	レンジ あたため 酒かん 牛乳	コンビ	説明およびご注意
<b>耐熱性プラスチック容器</b> 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140℃以上のもの 	×	○	×	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> </ul>
<b>熱に弱いプラスチック容器</b> ●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 	×	×	×	<ul style="list-style-type: none"> <li>耐熱温度表示140℃未満の容器は使えません。</li> <li>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くずれたりひびが入ることがあります。</li> </ul>
<b>超耐熱性容器</b> ●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 	○	○	○	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>容器が熱くなりますので注意してください。</li> </ul>
<b>耐熱性のないガラス容器</b> ●カットグラス ●強化ガラスなど 	×	×	×	<ul style="list-style-type: none"> <li>耐熱性がないので使用できません。</li> </ul>








容器の種類	オープン 揚げもの再加熱 発酵 保温	レンジ あたため 酒かん 牛乳	コンビ	説明およびご注意
<b>陶磁器</b> ●茶わん ●土なべなど 	×	○	×	<ul style="list-style-type: none"> <li>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、金銀模様のあるものは器を傷めたり、火花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。</li> </ul>
<b>金属容器</b> ●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 	○	×	×	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>コンビ調理では、ケーキ型は使用できません。</li> <li>レンジやコンビのとき、編んだ金網や金串は金属との間で火花をおこすので使用しないでください。</li> </ul>
<b>ラップ</b> 	×	○	×	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>オープン調理やコンビ調理を行った直後、ラップを用いた料理でのレンジ使用はさけてください。</li> <li>耐熱温度140℃以上のものをお使いください。</li> <li>オープン調理では、イースト発酵のときのみ使用できます。</li> </ul>
<b>アルミ箔</b> 	○	○	○	<ul style="list-style-type: none"> <li>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、調理上のテクニクとして部分的に使用できます。</li> <li>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。</li> </ul>
<b>漆器</b> ●重箱 ●おわんなど 	×	×	×	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> </ul>
<b>木・竹・紙製品</b> ●せいろ ●ざる ●ペーパータオル ●ナフキンなど 	×	×	×	<ul style="list-style-type: none"> <li>長時間の加熱でこげることがあります。</li> <li>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。</li> </ul>

# 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		コンビネーションレンジタイプ		ガス高速オープンタイプ	使いかた
品番	本体価格(税別)	オーブン 機能	発酵 機能	解凍 機能	
ターンテーブル台 1枚  (約0.2kg) 102108570803 1枚 ¥3,700		○	○	○	●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(丸皿) 注1 1枚  (約0.9kg) 102108570802 1枚 ¥5,200		○	○	○	
オープン皿(角皿) 注1 2枚  (1枚 約1.3kg) 1114H5030854 1枚 ¥5,600		○	×	×	○
角網 1枚  (約0.3kg) 111450330853 1枚 ¥3,600		○	×	×	○
解凍網 1枚  (約60g) 1114H5030850 1枚 ¥1,100		×	×	○	○
その他付属品	●オープン皿取手(1個) 注1  102108570805 1個 ¥1,700 (約0.2kg) ●クッキングブック(1冊) 1114H5230890 1冊 ¥4,600 ●取扱説明書(1冊) ●工事説明書(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、オープン皿取手をお使いいただけますが、重いものを出し入れするときは、片手で危険ですので、やけどをしないように、ふきんやミト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。)

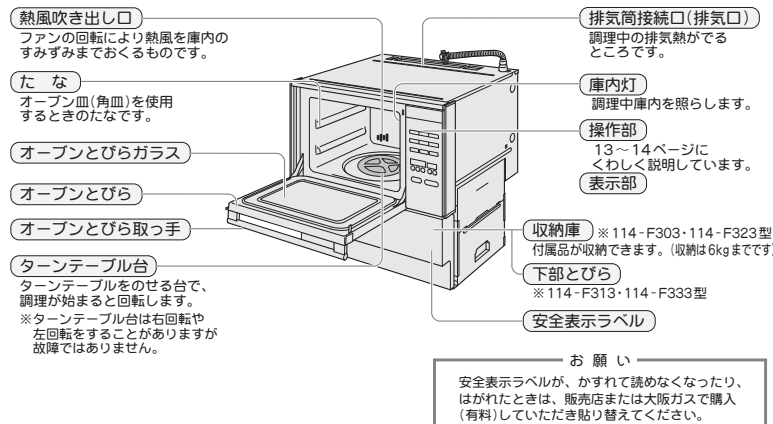
上記本体価格には、消費税、配送費は含まれておりません。ご購入の際は別途消費税、配送費が必要となります。

詳しくは、大阪ガスにお問い合わせください。

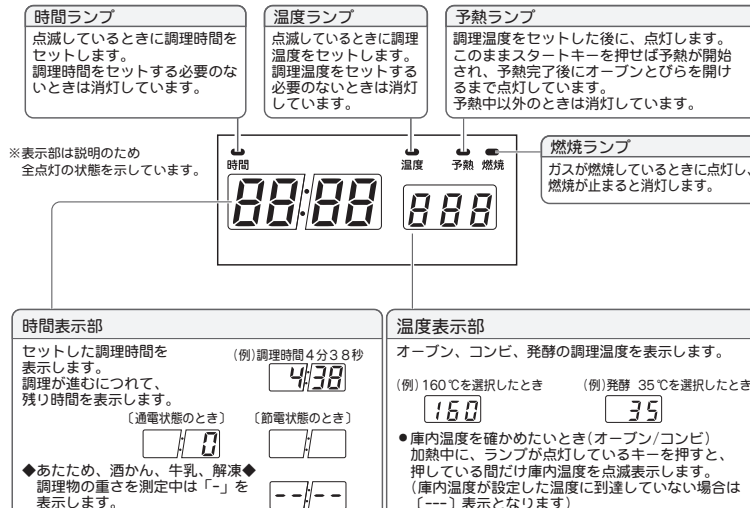
# 各部のなまえとはたらき

## 本体各部

※外観イラストは型番によって異なります。



## 表示部



# 操作部のなまえとはたらき

コンビネーションレンジ  
114-F303・114-F313型のみ

あたためキー →P20

- 調理メニューに合わせ、あたためをするときに使います。  
押すごとに「あたため」「酒かん」「牛乳」を繰り返し切り替えます。
- 調理時間、調理温度の設定は不要です。

解凍キー →P20

- 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。
- 付属品の解凍網を必ずお使いください。

揚げものの再加熱キー →P21

- 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

- 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てください。

揚げものの再加熱

- メニュー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てください。

レンジキー →P19

- レンジ調理をするときに使います。
- キーを押すたびに「強」「弱」のコースが変わります。

コンビキー →P15・17~18

- 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。

とりけしキー

- キーの押しまちがいや、途中で運転を中止(変更)したいときに使います。

時間キー

- レンジ・オープン・コンビ・発酵の調理時間の設定に使います。
- 保温時間の設定に使います。

スタートキー

- 加熱または予熱を始めたときに使います。
- 途中でオープンとびらを開けて仕上がり状態を見たときや予熱終了後の再スタートに使います。

保温キー →P16

- 調理後の料理を保温したいときに使います。
- オープン機能で保温します。(レンジによる保温ではありません)

発酵キー →P15

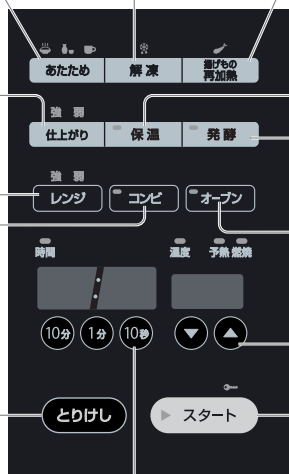
- イースト発酵をするときに使います。

オープンキー →P15・17~18

- オープン調理をするときに使います。

温度キー

- オープン・コンビ・発酵の調理温度の設定に使います。  
△キーを押せば温度は上がり、▽キーを押せば温度は下がります。



ガス高速オープン  
114-F323・114-F333型のみ

揚げものの再加熱キー →P21

- 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

- 揚げものの再加熱  
●メニュー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てください。

発酵キー →P15

- イースト発酵をするときに使います。

とりけしキー

- キーの押しまちがいや、途中で運転を中止(変更)したいときに使います。



保温キー →P16

- 調理後の料理を保温したいときに使います。
- オープン機能で保温します。(レンジによる保温ではありません)

オープンキー →P15・17~18

- オープン調理をするときに使います。

温度キー

- オープン・発酵の調理温度の設定に使います。  
△キーを押せば温度は上がり、▽キーを押せば温度は下がります。

時間キー

- オープン・発酵調理時間の設定に使います。
- 保温時間の設定に使います。

スタートキー

- 加熱または予熱を始めたときに使います。
- 途中でオープンとびらを開けて仕上がり状態を見たときや予熱終了後の再スタートに使います。

※イラストは説明のため全点灯の状態を示しています。

## 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	ビッビッビッ... (5秒間)	予熱が完了したとき
ビビッ (1回)	調理時間・調理温度の調節で、これ以上の最大、最小の設定ができないとき	ビビビ... (10秒間)	エラー表示したとき
	仕上がり調節を標準に設定したとき	ビービー... (10秒間)	予熱が完了後20分間以上放置したとき
ビー (1回)	加熱時間が終了したとき		解凍調理開始時に庫内温度が高温のとき
	とりけしキーを押したとき		

※イラストは説明のため全点灯の状態を示しています。

# オープン／コンビ（予熱なし）／発酵

◎操作手順をランプの点滅によりお知らせします。

◇ガス高速オープンタイプには、コンビキーはありません。

◇コンビネーションレンジタイプでオープン皿（角皿）を使用のときは、ターンテーブル（丸皿）を取り除いてください。

## ワンポイント

●庫内温度を確かめたいとき（オープン／コンビ）  
加熱中に、ランプが点灯しているキーを押すと、押し続けている間だけ庫内温度を温度表示部に点滅表示します。（庫内温度が設定した温度に到達していない場合は「—」表示となります）  
●イーストの発酵は庫内が熱いとうまく発酵できません。  
庫内を室温まで冷ましてから発酵を行ってください。

## 準備

### ① 食品を庫内に入れる。

- ◆オープンとびらを閉める。

（例）オープン予熱なし 180℃、25分で調理するとき

**1 オープンキーを押す**

- 押したキーのランプが点灯
- 温度ランプが点滅

**2 調理温度を合わせる**

- 温度ランプが消え、時間ランプが点滅

**オープン、コンビの場合**

- 予熱ランプが点灯し、スタートランプが点滅

**3 調理時間を合わせる**

- 時間ランプが消え、スタートランプが点滅
- 予熱ランプは消灯

**4 スタートキーを押す**

- スタートランプが点灯
- 庫内灯が点灯

◆お知らせ◆  
28℃設定では庫内灯が点灯しませんが、故障ではありません。  
燃焼ランプは、庫内温度に合わせて点灯、消灯を繰り返します。

## できあがり

- 約 10 分経過すると 0 表示が消灯

ビーと 1 回鳴り  
庫内灯が消える

■途中で調理温度（調理時間）を変更したいとき  
加熱中に温度キー（時間キー）を押せば、調理温度（調理時間）を変更できます。

■設定できる調理温度  
オープン／コンビ …… 100～250℃（10℃単位）

■設定できる調理時間  
オープン …… 10秒～99分50秒（10秒単位）  
コンビ …… 10秒～29分50秒（10秒単位）

## 発酵について

■設定できる調理温度…28/35/40/45℃  
約 28℃：自然酵母使用のパン作りに適しています。  
約 28/35℃：バターロールの 1 次発酵など。  
約 35/40℃：バターロールの 2 次発酵など。  
約 40℃：パン生地温度が低い場合など。  
約 45℃：冷蔵庫でねかせたパン生地を早く発酵させたい場合など。

■設定できる調理時間…10秒～99分50秒（10秒単位）

# 保温

◎操作手順をランプの点滅によりお知らせします。

◇調理後の料理を保温したいときや、食器をあたためたいときに約 65℃で加熱します。

◇オープン機能で保温します。（レンジによる保温ではありません）

## 準備

### ① 食品または食器を庫内に入れる。

- ◆オープンとびらを閉める。

（例）15 分間保温するとき

**1 保温キーを押す**

- 保温ランプが点灯
- 時間ランプが点滅

**2 保温時間を合わせる**

- 時間ランプが消え、スタートランプが点滅

設定できる保温時間：10秒～99分50秒（10秒単位）

**3 スタートキーを押す**

- スタートランプが点灯
- 庫内灯が点灯

◆お知らせ◆  
燃焼ランプは、庫内温度に合わせて点灯、消灯を繰り返します。

## 保温終了

- 約 10 分経過すると 0 表示が消灯

ビーと 1 回鳴り  
庫内灯が消える

## 保温の使いかた

調理後のあたたかいお料理が冷めないように温蔵庫としてお使いいただけます。

●保温には耐熱性の容器をお使いください。（9～10ページ参照）

発泡スチロール製のトレー・ラップ・プラスチック容器は、変形し溶けるおそれがあります。

●一度冷めたお料理はあたためなおすことはできませんので、あたたため機能がレンジをお使いください。

食器のあたためにもお使いいただけます。

●あたためることができるのは耐熱性の容器のみです。（9～10ページ参照）



# オープン/コンビ (予熱あり)

◎操作手順をランプの点滅によりお知らせします。

◇ガス高速オープンタイプには、コンビキーはありません。

◇コンビネーションレンジタイプでオープン皿(角皿)を使用のときは、ターンテーブル(丸皿)を取り除いてください。

## 予熱をします

◆オープンとびらを一度開け、閉める。

(例) オープン予熱あり 180℃、25分で調理するとき

**1** オープンキーを押す

- 押したキーのランプが点灯
- 温度ランプが点滅

**2** 予熱温度を合わせる

- 温度ランプが消え、予熱ランプが点灯
- 時間ランプとスタートランプが点滅

**3** スタートキーを押す

- スタートランプが点灯
- 庫内灯が点灯
- 時間ランプが消灯

**予熱完了**

- ピピピピピッ…と約5秒間鳴り、予熱完了をお知らせ

◆お知らせ◆  
予熱完了後よりオープンとびらを開くまでの約20分間は、そのままの予熱温度を保ちますが、約20分間を過ぎると安全のため自動で動作を停止します。  
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、オープンとびらを閉める

- 予熱ランプ、スタートランプが消え、時間ランプが点滅

**5** 調理時間を合わせる

- 時間ランプが消え、スタートランプが点滅

**6** スタートキーを押す

- スタートランプが点灯
- 庫内灯が点灯

◆お知らせ◆  
燃焼ランプは、庫内温度に合わせて点灯、消灯を繰り返します。

**できあがり**

- 約10分経過すると0表示が消灯

ビーと1回鳴り  
庫内灯が消える

## ワンポイント

- 庫内温度を確かめたいとき(オープン/コンビ)  
加熱中に、ランプが点灯しているキーを押すと、押している間だけ庫内温度を温度表示部に点滅表示します。(庫内温度が設定した温度に到達していない場合は「---」表示となります)

## 予熱時間について

### 予熱時間の目安

調理温度	庫内温度	時 間
150	約150℃	2～3分
200	約200℃	3～4分
250	約250℃	4～5分

■途中で調理温度(調理時間)を変更したいとき  
加熱中に温度キー(時間キー)を押せば、調理温度(調理時間)を変更できます。

■設定できる調理温度  
オープン/コンビ … 100～250℃(10℃単位)

■設定できる調理時間  
オープン … 10秒～99分50秒(10秒単位)  
コンビ … 10秒～29分50秒(10秒単位)

# レンジ (強/弱)

コンビネーションレンジ  
114-F303・114-F313型のみ

◎操作手順をランプの点滅によりお知らせします。  
◇ガス高速オープンタイプには、レンジキーはありません。  
◇レンジ加熱は、ターンテーブル(丸皿)を必ずお使いいただき、調理物をほどよくあたためてください。  
詳しくはクッキングブックをご覧ください。

## ワンポイント

- 解凍方法には、時間設定を行う「レンジキー弱」での解凍と、時間設定を自動で行う「解凍キー」があります。
- 自動解凍「解凍キー」では、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、「レンジキー弱」で追加解凍してください。

## 準備

- ① 食品を庫内に入れる。  
◆ オープンとびらを閉める。

(例) レンジ「強」で2分加熱するとき

- 1 レンジキーを押す
  - 「強」のランプが点灯
  - 時間ランプが点滅
- 2 加熱時間を合わせる
  - 時間ランプが消え、スタートランプが点滅
- 3 スタートキーを押す
  - スタートランプが点灯  
庫内灯が点灯

できあがり

- 約10分経過すると0表示が消灯

■ 設定できる最大加熱時間  
レンジ「強」・・・10秒～29分50秒(10秒単位)  
レンジ「弱」・・・10秒～59分50秒(10秒単位)

# 解凍/あたため

コンビネーションレンジ  
114-F303・114-F313型のみ

◎操作手順をランプの点滅によりお知らせします。  
◇ガス高速オープンタイプには、解凍キー/あたためキーはありません。  
◇解凍は、解凍網、ターンテーブル(丸皿)を必ずお使いいただき、調理物をほどよくあたためてください。  
あたためは、ターンテーブル(丸皿)を必ずお使いいただき、調理物をほどよくあたためてください。  
詳しくはクッキングブックをご覧ください。

## ワンポイント

- 庫内が高温のときは、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ません。庫内温度が冷めるまで待つ、時間設定が必要な「レンジキー弱」で解凍を行ってください。
- お好みに合わせて仕上がりキーで調節してください。
- 調理物が同じ量でも、容器が重いと加熱時間が長く仕上がり温度が高くなったり、軽いと加熱時間が短く仕上がり温度が低くなったりするのでご注意ください。

## 準備

- ① 食品を庫内に入れる。  
◆ オープンとびらを閉める。

(例) 解凍するとき

- 1 解凍キーを押す
  - 解凍ランプが点灯
  - スタートランプが点滅
- 2 仕上がりキーを押す 仕上がり調節を行わないときは3へ(標準仕上がりスタート)
 

(仕上がり調節の切り替えかた)

あたためキーを押すたびに切り替わり、選んだコースのランプが点灯
- 3 スタートキーを押す
  - スタートランプが点灯  
スタートキーを押すと調理物の重さの測定を開始します。  
測定中は、時間表示部に「-」を移動しながら表示します。  
● 重さの測定が終了すれば、加熱時間を自動的に表示します。

できあがり

- 約10分経過すると0表示が消灯

## 加熱できる食品の重さ

- 加熱できる食品の重さは、1600gまでです。  
時間表示部に「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。

# 揚げものの再加熱

◎操作手順をランプの点滅によりお知らせします。  
 ◇揚げものの再加熱は、オープン皿(角皿)と角網を必ずお使いください。  
 詳しくはクッキングブックをご覧ください。

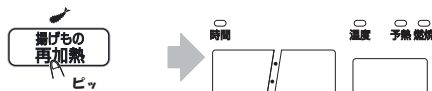
準	備
① 食品を庫内に入れる。	◆オープンとびらを閉める。

## ワンポイント

- 市販の天ぷらやフライなどの揚げものは、種類や大きさによって加熱時間が異なるので、クッキングブックを参照して、仕上がりキーを選択してください。

## 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



## 2 仕上がりキーを押す 仕上がり調節を行わないときは3へ(標準仕上がりスタート)

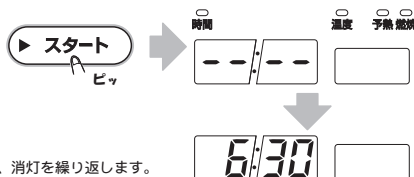
### 仕上がり調節の切り替えかた

仕上がりキーを押すたびに切り替わり、選んだコースのランプが点灯



## 3 スタートキーを押す

- スタートランプが点灯  
加熱時間を自動的に表示



- ◆お知らせ◆  
 燃焼ランプは、庫内温度に合わせて点灯、消灯を繰り返します。

## できあがり

- 約10分経過すると0表示が消灯



# ロックのしかた

小さなお子さまのいたずら防止や誤操作を防ぎます。

## ロックを行うとき

スタートキーを約2秒間押す

- ランプが点灯



- ネクストサインのランプ点滅中はロック操作はできません。
- ランプ点灯中は、スタートキーのロック解除以外はすべてのキーを受けつけません。
- スタートキーを約2秒間押し続ける動作を繰り返すと、ロックとロック解除を繰り返します。

## ロックを解除するとき

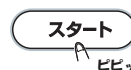
加熱時間が終了すれば、ランプが消灯し自動的に解除します。

ロック中で、調理の途中にとびらを開ける

- ランプが消灯

スタートキーを約2秒間押す

- ランプが消灯



# 収納庫の使用上のお願い

114-F303・114-F323型のみ

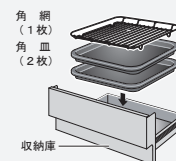
## お願い

- 収納は6kgまでです。
- 付属品を収納するときは、少しかたむけてなめに入れてください。
- 付属品を布やビニール袋でおおわないでください。レール部にかみ込み故障の原因になります。
- 収納庫内に燃えやすい可燃物などは入れないでください。

## 付属品の収納

- 順番に重ねて置くと、きれいに収納できます。また、収納庫内上面のガス栓部との仕切板に収納物があたらないか確認しながらゆっくり閉めてください。
- 付属品は水洗いをしてよく乾いた後、収納してください。汚れた状態のまま収納すると収納庫内にさびが発生するおそれがあります。

## 収納の例

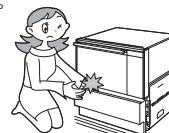


## ⚠ 注意

オープンとびらや収納庫を閉めるとき、手や指を挟まないように注意してください。けがの原因になります。



禁止



オープンが運転中や運転直後は、オープンとびらが高温になっていますので、収納庫の開閉操作を行うときはオープンとびらにさわらないように注意してください。やけどの原因になります。



禁止



# ガス栓の操作

## ⚠ 注意

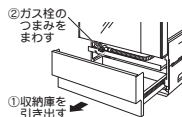


必ず行う

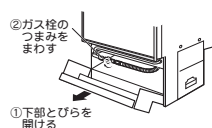
お出かけやおやすみ前は、ガス栓を閉じてください。  
閉じないと万一ガス漏れが生じたとき、中毒やガス爆発による火災の原因になります。

### ガス栓の位置(確認)

#### ■収納庫付きタイプ



#### ■収納庫なしタイプ



## 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
排気口にもものがついていませんか	のっているものを取り除く
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
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

### 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



必ず行う

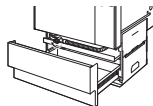


はめないと、機器の角などではめがする原因になります。

### 機器のガス栓を閉じる



必ず行う

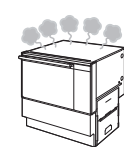


万一、ガスが燃焼したときやけどの原因になります。

### 機器本体が冷めてから



必ず行う

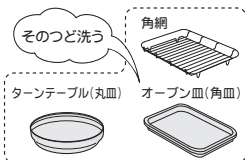


本体が十分冷めないときやけどのおそれがあります。

### ■付属品

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み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み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。
- 洗剤を直接吹きかけないでください。

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。
- ふきんが黒くなることがありますが、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。

### 収納庫

114-F303・114-F323型のみ

- 収納庫内は、金属仕上げとなっていますので、特に酸性・アルカリ性の強い洗剤は使わないでください。(変色やさびの原因になります)
- やわらかい布でふき、汚れがひどいときは、中性洗剤をふきんにしみ込ませてふき取ります。

### お 願 い

- 付属品を出し入れするとき、内面に傷や打こんがつかないようにしてください。  
(さびの原因になります)

### 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。

使えません！

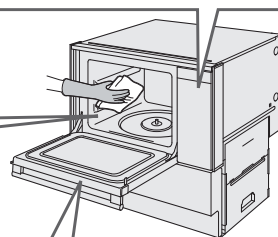


禁止



### 操 作 部

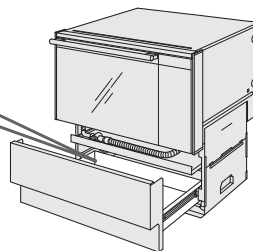
- やわらかいふきんでふき取ります。
- 汚れがひどいときは、中性洗剤をふきんにしみ込ませてふき取ります。
- 洗剤が残らないように固く絞ったぬれふきんで、水ぶきしてください。
- 洗剤を直接吹きかけないでください。



### 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み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。
- 洗剤を直接吹きかけないでください。

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。



# 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 停電している 最後に使用してから10分以上経過している 電源プラグが抜けている	ブレーカーを入れ、オープンとびらを開閉する。 停電が回復したら、オープンとびらを開閉する。 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ボコッボコッという連続音やチリ、チリという音がする	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する	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 食品や容器が庫内壁面に触れている	正しくセットする。(詳しくは11ページ) 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。

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、「レンジキー弱」で解凍する。(詳しくは19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	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。
「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	
	※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	
	ガス配管中に空気が残っている	ガス栓を全開にする。 再運転を行う。
「03」表示が点滅している	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20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。
収納庫を開閉するときコンコンという音がする	スライドレールが作動する音	故障ではありません。
収納庫の開閉操作が重い	スライドレール部に異物がかみ込んでいる	異物を取り除く。

※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。

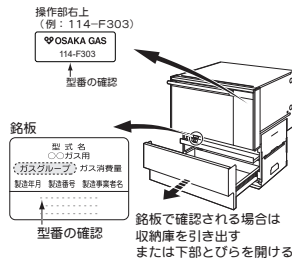


# アフターサービス

## サービスのお申し込み

- 25～26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またはガス高速オープン
2. 型番…操作部の右上に表示（例：114-F303）  
または収納庫内（または下部とびら内）の本体正面左側に貼り付けてある銘板でもご確認いただけます。
3. 現象…（できるだけ詳しく）
4. お客様名、住所、電話番号、追順…（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ガス仕様により調整・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

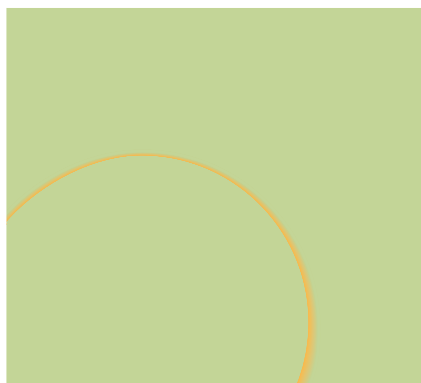
- 補修用性能部品は、製造打ち切り後10年間、保有しています。  
補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

# 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		ガス高速オープン	
型 番		114-F303型 (収納庫付きタイプ)	114-F313型 (収納庫なしタイプ)	114-F323型 (収納庫付きタイプ)	114-F333型 (収納庫なしタイプ)
型 式 名		GMO-S3900H	GMO-S3900	GR-S3900H	GR-S3900
ガ ス 消 費 量		都市ガス 13A：5.00kW(4,300kcal/h) 12A：4.65kW(4,000kcal/h) L Pガス：5.02kW(0.36kg/h)			
消費電力	オ ー プ ン	90 W			
	レ ン ジ	1,170 W		—	
	同時(コンビ)使用	420 W		—	
	待 機 時	0 W			
高 周 波 出 力	レンジ(強)・あたため：600 W				
	レンジ(弱)：90 W相当			—	
	コンビ：200 W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℃)、保温(65℃)、100℃～250℃			
外 形 寸 法	幅	598 mm			
	奥行	550 mm			
	高さ	580～640 mm	530～640 mm	580～640 mm	530～640 mm
収 納 庫 有 効 高 さ		81～141 mm	—	81～141 mm	—
庫 内 有 効 寸 法		幅356mm×奥行362mm×高さ237mm		幅356mm×奥行362mm×高さ265mm	
オープン皿外形寸法		幅340mm×奥行310mm			
ターンテーブル有効寸法		直径332 mm		—	
ガ ス 接 続		R 1 / 2 (オネジ)			
電 源		A C 1 0 0 V ( 5 0 / 6 0 H z 共 用 )			
電 源 コ ー ド		1. 5 m			
質 量	42 kg (付属品 約4kg含む)	38 kg (付属品 約4kg含む)	34 kg (付属品 約3kg含む)	30 kg (付属品 約3kg含む)	
安 全 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	●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		
	●ターnteーブル台 1 枚				
付 属 品	●ターnteーブル(丸皿) 1 枚				—
	●解凍網 1 枚				
	●オープン皿(角皿) 2 枚				
	●角網 1 枚				
付 属 品	●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				
	●工事説明書 1 冊				
	●お問い合わせ先一覧表 1 枚				



# 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、スピーディーに美味しく作れます。  
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  
クッキングを始めましょう。

# COOKING BOOK

## Contents

### 上手な使い方

- ◆操作部のなまえとはたらき（基本的な操作手順）……4～7
  - ガス高速オープン ……4～5
  - コンビネーションレンジ ……6～7
- ◆加熱方式・付属品 ……8
- ◆時間設定について・クックチャートの見方 ……9
- ◆使える容器と使えない容器 ……10
- ◆計量について・便利な使い方 ……11

### お菓子

- ◆ケーキを上手に作るコツ ……12～13
  - ホイップド・クリームをつくり方
  - 型の下準備
- ◆スポンジ生地をつくり方 ……14～15
  - 共立てスポンジ
  - 別立てスポンジ
- ◆バターケーキ生地をつくり方 ……16
- ◆パートシュクレをつくり方
- ◆シュー生地をつくり方 ……17
- ◆カスタードクリームをつくり方
- ◆パイ生地をつくり方 ……18～19
  - 折り込みパイ
  - 練り込みパイ
- <スポンジケーキ>
  - 抹茶のロールケーキ●イチゴのショートケーキ ……20
  - シフォンケーキ●紅茶風味のシフォンケーキ ……21
- <バターケーキ・クッキー・タルト>
  - パウンドケーキ ……22
  - ブルーベリーマフィン●レーズンスコーン ……23
  - カントリークッキー●ココナッツクッキー ……24
  - ジャムクッキー●杏仁酥 ……25
  - モスビスケ●ドライフルーツのジャンブル ……26
    - 松の実と抹茶のジャンブル
  - サブレ●フロランティン ……27
  - 洋ナシのタルト●フルーツタルトレット ……28
- <パイ>
  - アップルパイ●スティックパイ ……29
    - リンゴの甘煮をつくり方
  - ミルフィーユ ……30
- <シュークリーム>
  - シュークリーム ……31
  - クッキーシュー ……32
  - パイシュー ……33
- <アラカルト>
  - ガトーショコラ●スフレチーズケーキ ……34
  - カスタードプリン●なめらかプリン ……35
  - スイートポテト●栗まんじゅう ……36

### パン

- ◆パンづくりのポイント ……37～39
  - 生地づくり○発酵○成形○焼きあげ
- メロンパン●ミニあんぱん ……40
- スイートルール○シュガーアイシング ……41
- オニオンパンズ●ピロシキ ……42
- 食パン●トースト○山食 ……43
- ブリオッシュ●ミックスピッツァ ……44
- バターフランス ……45
- ブチフランス ……46

### おもてなし

- ローストビーフ○グレービーソースをつくり方 ……47
- ローストチキン●ローストポーク ……48
- フィッシュパイ●キッシュフロマージュ ……49



## 揚げもの再加熱

◆揚げもの再加熱キーの操作方法 .....50~51

## お惣菜 ◆煮物 ◆蒸物 ◆ごはん ◆グラタン ◆焼物 ◆揚げ物

### <煮 物>

#### ◆肉・魚・野菜

- ロールキャベツ●肉団子の中国風煮込み .....52
- 鶏肉手羽先の中国風煮物●ビーフシチュー .....53
- カレイの煮つけ●イワシのショウガ煮 .....54
- ブリとダイコンの煮物
- ナスの煮浸し●サトイモの煮物●タケノコのみそ煮 .....55
- 肉ジャガ●カボチャの煮物 .....56

### <蒸 物>

- 茶碗蒸し○卵料理のコツ .....57
- 手作り豆腐●ふくさ卵 .....58

### <ごはん>

- 白ごはん●炊きおこわ .....59
- チキンピラフ●パエージャ .....60

### <グラタン>

- マカロニグラタン○ホワイトソースのつくり方 .....61
- パンプキングラタン●コキール .....62
- マッシュポテト
- ナスとトマトのグラタン●ラザーニア .....63
- ミートソースのつくり方
- 豆腐のグラタン●オニオングラタン .....64

### <焼 物>

#### ◆肉

- スペアリブのロースト●豚肉のマスタード焼き .....65
- トウモロコシのバター焼き
- 焼豚●牛肉の野菜巻き焼き .....66
- ハンバーグステーキ●シイタケの陣笠焼き .....67
- 鶏肉の山椒焼き●鶏肉の照り焼き●鶏肉の香草焼き .....68
- やきとり●豆腐入りハンバーグ .....69

#### ◆魚

- アジの姿焼き●鯛の姿焼き .....70
- イワシのかば焼き●甘鯛の西京焼き .....71
- イカの姿焼き
- 白身魚の五色焼き●カレームニエル .....72
- イカの木ノ芽醤油焼き●白身魚のウニ焼き .....73
- ホタテ貝のろう焼き
- 小アジの南蛮づけ●焼きハマグリ .....74
- 白身魚のプロバンス風●イカのけんちん焼き .....75

#### ◆野菜

- 焼きナス●焼きイモ●ベークド・ポテト●ナスの田楽 .....76
- ポテトとベーコンの重ね焼き●ホウレン草のココット .....77

## <揚 物> ヘルシーフライ

#### ◆肉

- 鶏の唐揚げ .....78
- フライドチキン●スタッフドチキンの香草揚げ .....79
- 鶏肉の梅風味はるまき●ミラノ風カツレツ .....80
- ヒレカツ●イタリア風ポークカツレツ .....81
- トマトとナスのオイル焼き

#### ◆魚

- 白身魚のアーモンドフライ●アジのアンチョビバター揚げ .....82
- エビとカボチャのクラッカー揚げ
- サバの竜田揚げ .....83
- ホタテ貝のガーリックパン粉揚げ

#### ◆野 菜・その他

- ポテトコロッケ●里芋の和風コロッケ .....84
- 土佐豆腐

## 電子レンジ料理（コンビ）

- 野菜とフルーツのジャム .....85
- レモン酒●アサリのワイン蒸し●鶏ササミの酒蒸し .....86
- エビのワイン蒸し
- ◆野菜の下ごしらえ .....87

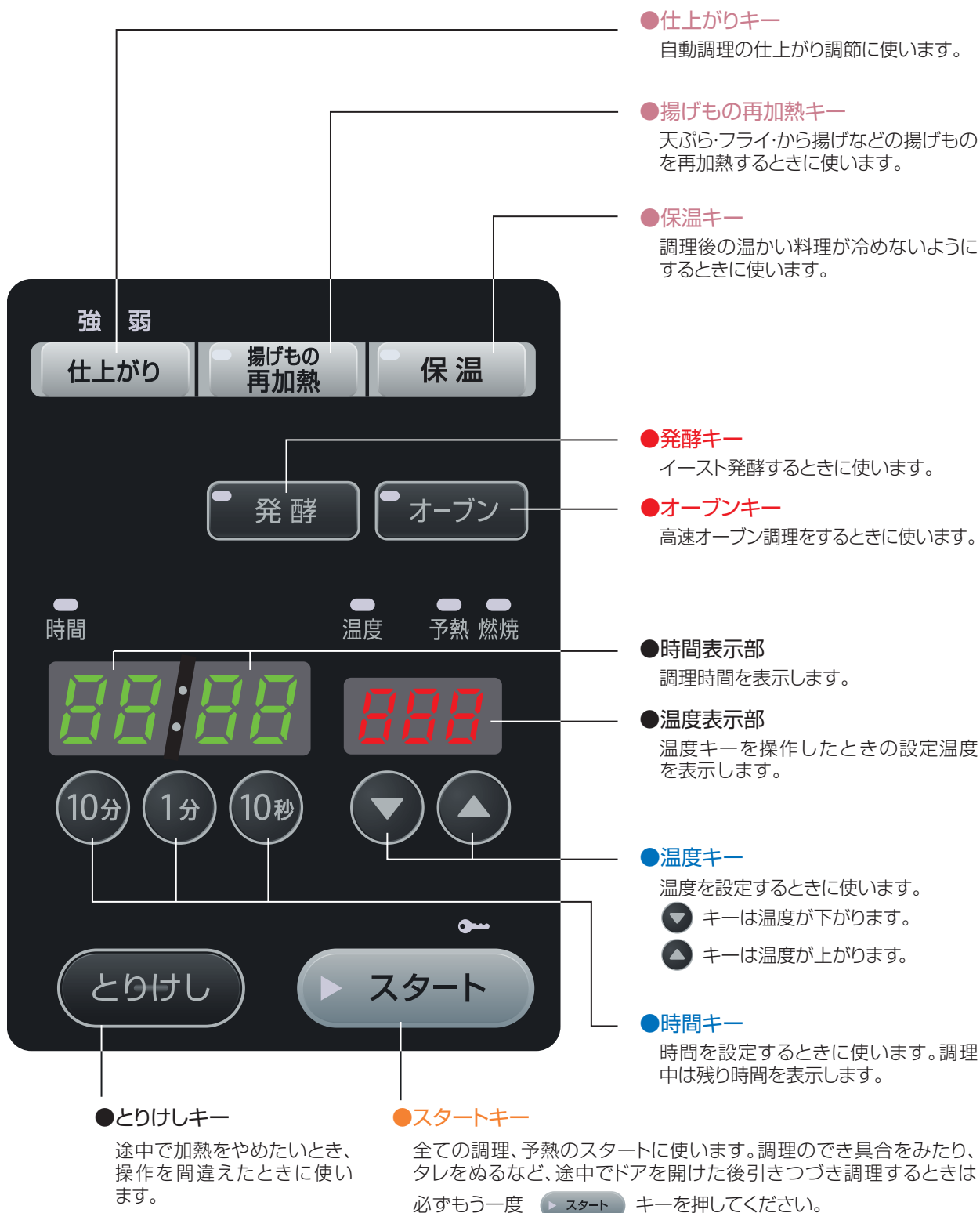
- ◆あたため .....88~89
- ◆解凍 .....90~91
- ◆解凍あたため・その他の便利な使い方 .....92



# ガス高速オーブン

○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。



# オーブン調理

## 予熱をしないとき(例) 18cm丸型スポンジケーキ

① 器をターンテーブルに置き、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** キーを押して160℃に合わせる。  
・ 予熱ランプが点灯します。  
・ 時間ランプとスタートランプが点滅します。

160

④ **時間** キーを押して37分に合わせる。  
・ 予熱ランプが消灯します。  
・ 時間ランプが消え、スタートランプが点滅します。

37:00 160

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。

0

食品を取り出す。

## 予熱をするとき(例) 鶏肉の香草焼き

① **オープン** キーを押す。  
・ 温度ランプが点滅します。

② **温度** キーを押して220℃に合わせる。  
・ 予熱ランプが点灯します。  
・ 時間ランプとスタートランプが点滅します。

220

③ **スタート** キーを押す。

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

⑤ **時間** キーを押して12分に合わせる。  
・ 予熱ランプが消灯します。  
・ スタートランプが点滅します。

12:00 220

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。

0

食品を取り出す。

上手な使い方

操作

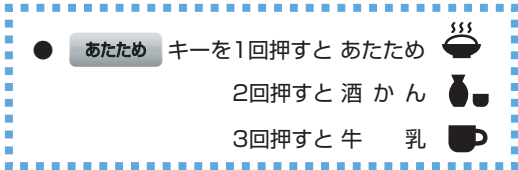



■ 使用上の注意や使用手順などについては、別冊の「取扱説明書」に詳しく説明してありますので合わせてお読みください。





# コンビネーションレンジ

○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（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食品を付属の解凍網にのせターンテーブルに置きドアを閉める。
② <b>あたため</b> キーを1回押す。 ・スタートランプが点滅します。	② <b>解凍</b> キーを押す。
 <p>● <b>あたため</b> キーを1回押すと あたため 2回押すと 酒 か ん 3回押すと 牛 乳</p>	③ <b>スタート</b> 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 <b>スタート</b> 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。	⑦ “ピー” と完了アラームでお知らせ。
	 <p>食品を取り出す。</p>
④ “ピー” と完了アラームでお知らせ。	
 <p>食品を取り出す。</p>	

高速オーブン調理・同時加熱（コンビ）調理	
予熱をしないとき（例）18cm丸型スポンジケーキ	予熱をするとき（例）鶏肉の香草焼き
①器をターンテーブルに置き、ドアを閉める。	① <b>オープン</b> キーを押す。 ・温度ランプが点滅します。
② <b>オープン</b> キーを押す。 ・温度ランプが点滅します。	② <b>温度</b> キーを押して220℃に合わせる。 ・予熱ランプが点灯します。 ・時間ランプとスタートランプが点滅します。
③ <b>温度</b> キーを押して160℃に合わせる。 ・予熱ランプが点灯します。 ・時間ランプとスタートランプが点滅します。	③ <b>スタート</b> キーを押す。
④ <b>時間</b> キーを押して37分に合わせる。 ・予熱ランプが消灯します。 ・時間ランプが消え、スタートランプが点滅します。	④予熱が完了し“ピピッ ---（5秒間）”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 <b>時間</b> キーを押して12分に合わせる。 ・予熱ランプが消灯します。 ・スタートランプが点滅します。
⑤ <b>スタート</b> キーを押す。	
⑥ “ピー” と完了アラームでお知らせ。	⑥もう一度 <b>スタート</b> キーを押す。
 <p>食品を取り出す。</p>	⑦ “ピー” と完了アラームでお知らせ。
	 <p>食品を取り出す。</p>

## 加熱方式

### 〈ガス高速オープンの場合〉





### 〈コンビネーションレンジの場合〉

高速オープン調理	高速オープン調理	電子レンジ加熱	同時加熱調理
<p>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。</p> <p> <input type="button" value="オープン"/> キー           <input type="button" value="強火の再加熱"/> キー  <input type="button" value="保温"/> キー           <input type="button" value="発酵"/> キー         </p>	<p>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。</p> <p> <input type="button" value="オープン"/> キー           <input type="button" value="強火の再加熱"/> キー  <input type="button" value="保温"/> キー           <input type="button" value="発酵"/> キー         </p>	<p>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。</p> <p> <input type="button" value="レンジ"/> キー           <input type="button" value="あたため"/> キー  <input type="button" value="解凍"/> キー         </p>	<p>オープンと電子レンジが同時にはたります。電子レンジで食品の内部から加熱しながら、オープンの熱風ですばやく焼き上げます。</p> <p> <input type="button" value="コンビ"/> キー         </p>

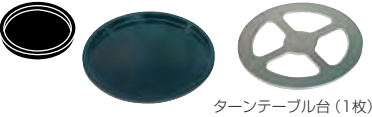

## 付属品

### 〈ガス高速オープンとコンビネーションレンジ共通の付属品〉

○：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	コンビ 加熱 調理	便利な使い方・使用上の注意
オープン皿 (2枚) 	○	×	×	<ul style="list-style-type: none"> <li>●オープン皿は庫内のレール上のにのせて使用してください。</li> <li>●オープン皿1段で使用する場合は下の段を使用してください。</li> </ul>
オープン皿取っ手 (1個) 	○	○	○	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●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。</li> </ul> 
角網 (1枚) 	○	×	×	<ul style="list-style-type: none"> <li>●焼き上がったクッキー・ケーキ・パンなどを冷やす時にも使えます。</li> <li>●オープン皿と網を組み合わせる場合は、確実にセットしてください。</li> </ul>

### 〈コンビネーションレンジ専用の付属品〉

付 属 品	高速 オープン 調理	電子 レンジ 加熱	コンビ 加熱 調理	便利な使い方・使用上の注意
ターンテーブル (1枚)  ターンテーブル台 (1枚)	○	○	○	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●ターンテーブル台は常時取りつけておいてください。</li> </ul>
解凍網 (1枚) 	×	○	×	<ul style="list-style-type: none"> <li>●解凍するときに、ターンテーブルの上のにのせて使います。</li> </ul>

付属品は、ちょっとした工夫で便利に使えますが、「ガス高速オープン」「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。

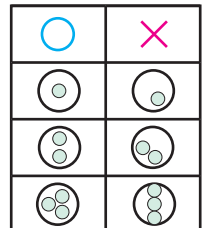
### 〈付属品の組み合わせ〉

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。





## 時間設定について

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ときに、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ときは、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は変わります。慎重に行ってください。

### ●電子レンジ加熱の時間調整

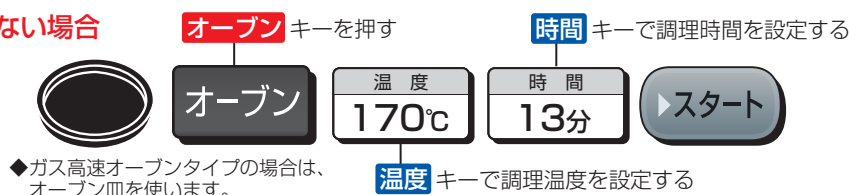
- ▶ 量が2倍の場合、時間は1.5～2倍になります。
- ▶ 標準時間に対して、冷蔵品は長め、あたたかいものは短めになります。

## 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・時間など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

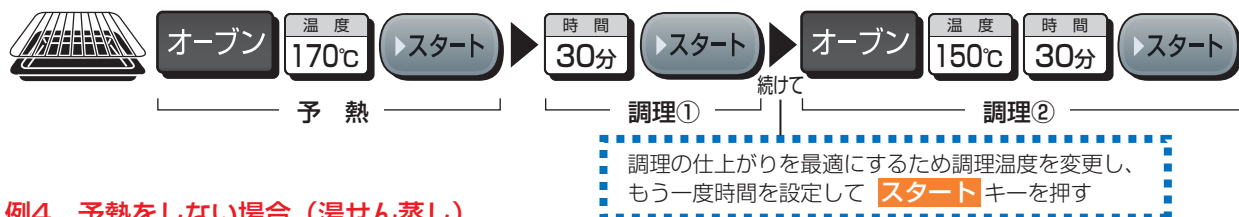
#### 例1 予熱をしない場合



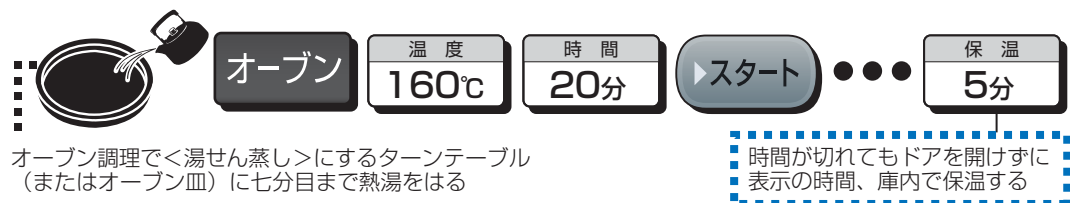
#### 例2 予熱をする場合



#### 例3 予熱完了後、ステップ調理をする場合



#### 例4 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

あたため キーを押す

- 1回押すと〈あたため〉
- 2回押すと〈酒 かん〉
- 3回押すと〈牛 乳〉

#### 解凍

解凍 キーを押す

#### 揚げもの再加熱

揚げもの再加熱 キーを押す

#### レンジ

レンジ キーを押す

- 1回押すと〈強〉
- 2回押すと〈弱〉

#### コンビ

コンビ キーを押す

上手な使い方

付属品／温度・時間

■このクッキングブックで表示している温度・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	コンビ 加熱 調理	
<b>耐熱性プラスチック容器</b> 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140℃以上のもの	×	○	×	<ul style="list-style-type: none"> <li>ふた付きの密閉容器は、ふたの部分だけ耐熱性の低い場合があります。ご注意ください。</li> <li>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。</li> </ul>
<b>熱に弱いプラスチック容器</b> ●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	×	×	×	<ul style="list-style-type: none"> <li>耐熱性温度表示140℃未満のポリエチレン、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。</li> </ul>
<b>耐熱性ガラス容器</b> ●キャセロール ●パイレックス ●パイロセラムなど	○	○	○	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>容器が熱くなりますので注意してください。</li> </ul>
<b>耐熱性のないガラス容器</b> ●カットグラス ●強化ガラスなど	×	×	×	<ul style="list-style-type: none"> <li>耐熱性がないので使用できません。</li> </ul>
<b>その他耐熱性容器</b> ●グラタン皿 ●テリヌ型 ●蒸し茶碗 など	○	○	○	<ul style="list-style-type: none"> <li>容器が熱くなりますので、ご注意ください。</li> </ul>
<b>陶磁器</b> ●茶碗 土鍋 など	×	○	×	<ul style="list-style-type: none"> <li>電子レンジのとき、内側に色絵付けしてあるもの、ひび模様に入ったもの、金銀模様のあるものは器を傷めたり、火花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。</li> </ul>
<b>金属容器</b> ●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	○	×	×	<ul style="list-style-type: none"> <li>高速オープン調理によく使用されます。ただし、取っ手がプラスチックのものは使用できません。</li> <li>同時加熱調理ではケーキ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す。</li> <li>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をおこしますので使用しないでください。</li> </ul>
<b>ラップ</b> 耐熱温度表示140℃以上のもの	×	○	×	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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の使用はさけてください。</li> <li>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。</li> </ul>
<b>アルミ箔</b>	○	○	○	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。この時、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の外周からはみ出さないよう注意してください。</li> </ul>
<b>漆器</b> ●重箱 ●お椀など	×	×	×	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> </ul>
<b>木・竹・紙製品</b> ●せいろ ●ざる ●ペーパータオル ●ナフキン	×	×	×	<ul style="list-style-type: none"> <li>長時間の加熱でこげることがあります。</li> <li>特に竹製品で、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。</li> </ul>

●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。



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ないため、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ので、味つけなどは、お好みによって加減してください。最初は控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

同じ温度で調理時間がほぼ同じなら同時に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“煮もの”を調理するようになります。



▲写真は『豆腐入りハンバーグ』（69ページ）と『肉ジャガ』（56ページ）を同時に調理しています。

## すきま調理

温度が同じなら、調理時間を考え、途中から庫内に加え、焼くこともできます。

●油を薄くぬる代わりに、オープン皿やターントレーに薄く油をぬったアルミ箔か、オープンペーパーを敷くと、お手入れが楽にできます。





## ケーキを上手に作るコツ

\* お菓子作りの大切なポイントです。お菓子作りをはじめる前にご覧ください。

### Point !

#### 計量



- ・材料は正確に計りましょう。目分量では失敗のもとになります。

#### 粉はふるう



- ・薄力粉はふるいにかけ、ダマを除き空気を含ませて使います。
- ・抹茶・ココア・ベーキングパウダー・コーンスターチなどを混ぜるときは、合わせて2～3回ふるいます。
- ・砂糖もふるってから使しましょう。

#### 予熱

- ・オーブンはあらかじめ加熱温度に予熱しておきます。

#### 空気抜き



- ・焼き型に生地を流し入れ、表面を平らにします。
- ・台に数回うちつけて空気を抜きます。

#### すぐに取り出す

- ・焼き上がればオーブンからすぐに取り出しましょう。  
(シュークリームなどは、しばらく保温しておくこともあります。)

## ホイップド・クリームのかくり方

### 材料

約300g分

生クリーム…………… 300ml  
砂糖…………… 大さじ3杯  
バニラオイル…………… 少々

#### 泡立てる



生クリーム・砂糖・バニラオイルを合わせ、氷水で冷やしながら泡立てます。

#### 7分立て

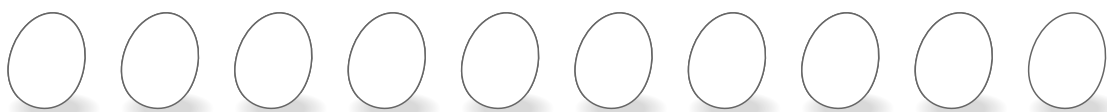


スポンジケーキなどにぬるときに使います。

#### 9分立て



絞り出すときに使います。



## 卵を分ける



- ・卵白と卵黄に分けて使う場合は、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。  
また、卵白に卵黄が混ざらないように気をつけましょう。

## 油脂は室温



- ・バターやショートニングは室温にもどしてやわらかくします。  
(パイ生地作りのときは、冷たいバターを使います。)

## 型に紙を敷く



- ・ケーキを取り出しやすくするために、型には紙を敷きます。  
★パウンド型の場合は、型に無塩バターを薄くぬり、強力粉をふり、余分な粉をはたきます。

## 焼き具合をみる



- ・スポンジの中央に竹串をさしてみ、何もついてこなければ焼き上がりです。

## 紙をはがす



- ・型から出し、底面を上にして網にのせ、静かに紙をはがします。
- ・乾いた布巾をかけて乾燥しないようにし、網の上で冷まします。

## ナッツ類のロースト



ナッツはターンテーブルに広げ、ローストします。



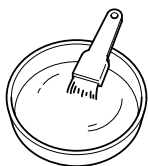
◆ガス高速オープンタイプの場合は、オープン皿を使います。

## 型の下準備

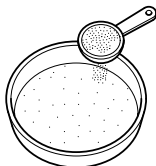
### ● 粉びきをする

★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。

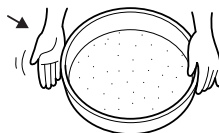
- 1** 型に無塩バターを薄くぬります。



- 2** 強力粉を茶こしなどでふりかけます。



- 3** 余分な強力粉をはたきます。



付属のターンテーブルやオープン皿も型になります。



# スポンジ生地をつくり方

## ● 共立てスポンジ

### 材料

直径15cm丸型 1台分

卵 (L寸) .....	2コ
砂糖 .....	60g
バニラオイル .....	少々
薄力粉 .....	65g
④ 牛乳 .....	大さじ1杯
無塩バター .....	10g

### 1 湯せんにかける



ボウルに卵を割りほぐし、砂糖を加えて泡立てながら湯せんにあてて40℃位にあためます。

### 2 泡立てる



ハンドミキサーで泡立て、生地がリボン状に落ち、跡が残るくらいまで泡立てます。  
(最後にハンドミキサーを低速にしてキメを整えます。)

### 3 粉を混ぜる



バニラオイルを加えて混ぜ、ふるった薄力粉を加えて切るように混ぜます。

### 4 牛乳、バターを加える



粉気がなくなれば、合わせて溶かした④を加えて混ぜ合わせます。

### 5 生地を流して焼く

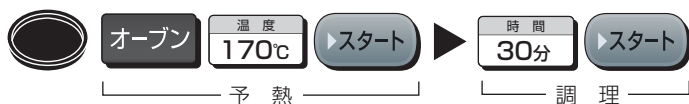


紙を敷いた型に流し入れ、表面を平らにし、予熱して焼きます。

### 6 焼き具合を見る



スポンジの中央に竹串をさしてみて、何もついてこなければ焼き上がりです。



◆ガス高速オープンタイプの場合は、オープン皿を使います。



## ● 別立てスポンジ

### 材料

直径15cm丸型 1台分

卵 (L寸) .....	2コ
砂糖 .....	60g
バニラオイル .....	少々
薄力粉 .....	55g
④ 牛乳 .....	大さじ1杯
無塩バター .....	10g

## 1 卵を分ける



卵を卵白と卵黄に分けます。

## 2 卵白を泡立てる



卵白はツノがピンと立つまでしっかりと泡立てます。

## 3 砂糖を加える



砂糖は2～3回に分けて加え、十分に泡立てます。

## 4 キメをととのえる



泡立て棒をすり混ぜるようにして、キメをととのえしっかりとしたメレンゲを作ります。

## 5 卵黄を加える



卵黄を1コずつ加えながら混ぜます。

## 6 粉を混ぜる



バニラオイルを加えて混ぜ、ふるった薄力粉を加えて切るように混ぜます。

## 7 牛乳、バターを加える



粉気がなくなれば、合わせて溶かした④を加えて混ぜ合わせます。

## 8 生地を流して焼く



紙を敷いた型に流し入れ、表面を平らにし、予熱して焼きます。

## 9 焼き具合を見る



スポンジの中央に竹串をさしてみて、何もついてこなければ焼き上がりです。



◆ガス高速オーブンタイプの場合は、オープン皿を使います。

# バターケーキ生地をつくり方

## 材料

パウンド型 (8×19×6.5cm) 1本分

無塩バター	120g	ブランデー	小さじ1杯
砂糖	120g	無塩バター	適量
卵	120g	打ち粉 (強力粉)	適量
薄力粉	120g		
ベーキングパウダー	小さじ $\frac{1}{3}$ 杯		

## 1 砂糖を加える



室温に戻したバターをやわらかく練り、砂糖を2～3回に分けて加えて混ぜます。

## 2 白っぽくなるまで混ぜる



白っぽくなるまですり混ぜます。

## 3 卵を加える



溶き卵を少しずつ加え、さらによく混ぜます。(分離しないように卵も室温に戻したものを使います。)

## 4 粉を加えて混ぜる



合わせてふるった④を加えて切り混ぜます。

## 5 ツヤが出るまで混ぜる



粉気がなくなればブランデーも加え、生地につやが出るまで混ぜます。

## 6 型に入れて平らにする



粉びきした型に流し、表面を平らにし、予熱して焼きます。

★粉びきの方法は[13ページ]をご覧ください。

◆ガス高速オーブントップの場合は、オープン皿を使います。



オープン

温度

170℃

スタート



時間

55分

スタート

予 熱

調 理

# パートシュクレのつくり方

## 材料

パートシュクレ

無塩バター	70g
塩	ひとつまみ
砂糖	30g
卵黄 (L寸)	1コ分
バニラオイル	少々
薄力粉	125g
打ち粉 (強力粉)	適量

## 1 バターを練る



室温にもどしておいたバターをやわらかく練ります。

## 2 砂糖を加える



塩ひとつまみと砂糖を2～3回に分けて加えます。

## 3 卵 (卵黄) を加える



溶き卵を2～3回に分けて加え、よく混ぜます。バニラオイルも加えます。

## 4 粉を加えて混ぜる



ふるった粉を一度に加え、切り混ぜます。

## 5 生地を休ませる

生地をまとめて休ませます。(粉気がなくなればひとまとめにし、ラップで包み、冷蔵庫で約30分休ませます。)

# シュー生地づくり方

## 材料

シュークリーム 12コ分		
無塩バター	50g	薄力粉 60g
(または無塩マーガリン)		卵 (L寸) 2〜3コ
水	100ml	

### 1 沸とうさせる



厚手の鍋にバターと水を入れ、中火にかけて沸とうさせます。

### 2 混ぜる



火を止めてふるった薄力粉を一度に加え、手早く混ぜます。

### 3 火を通す



まとまれば中火にかけ、木じゃくしで焦がさないように混ぜながら、鍋底に薄く膜がはるぐらいまで火を通します。

### 4 卵を加える



火からおろして荒熱をとり、溶き卵を少しずつ加えながらよく混ぜます。

### 5 固さを調節する



生地の固さを卵で調節します。  
★調節用の卵は卵白を使ってもよいでしょう。



生地の固さは木じゃくしですくってみて、写真のような状態でポタッと落ちる位が適当です。

# カスタードクリームづくり方

## 材料

シュークリーム 12コ分 (約600g)	
卵黄 (L寸)	4コ分
砂糖	80g
薄力粉	20g
④ コーンスターチ	20g
牛乳	400ml
バニラビーンズ	1/2本

### 1 卵黄と砂糖を混ぜる



ボウルに卵黄を割りほぐし、砂糖を加え白っぽくなるまですり混ぜます。合わせてふるった④を加えて混ぜます。

### 2 牛乳をあたためる



鍋に牛乳、半分にさいて中身を出したバニラビーンズをさやごと加え、沸騰直前まであたためます。

★バニラビーンズがない場合はバニラオイルを加えます。

### 3 牛乳を加える



1に2を少しずつ加えて溶きのばし、鍋にこし戻します。

### 4 ツヤよく煮る



火にかけてこがさないように混ぜながら、ツヤよく煮上げます。

# パイ生地づくり方

## ● 折り込みパイ

### 材料

約500g分

①	強力粉	100g
②	薄力粉	100g
③	水	100g
④	塩	小さじ $\frac{2}{3}$ 杯
	無塩バター（溶かし）	40g
	無塩バター（折り込み用）	150g

### 1 生地を作る



ボウルに①をふるい入れ、中央をくぼませ、合わせた②、溶かしバターも加えます。

### 2 切り混ぜる



粉をくすすようにして、手早くカードで切り混ぜます。ボウルから出し、カードで切るようにして合わせます。

### 3 寝かせる



ひとまとめにして、中央に十字の切込みを入れてラップに包んで、冷蔵庫で1時間休ませます。

### 4 バターを準備する



折り込み用のバターはラップに包んで1cm厚さの正方形にします。

### 5 バターを包む



③の生地の切り口を開くようにして正方形にのばし、④を空気が入らないように包みます。（このとき、生地とバターの固さが同じ位になるようにします。）

### 6 のばす・折り込む



生地をのばして3つ折りを2回します。一度生地を冷蔵庫で休ませます。（約1時間）さらに3つ折りを2回します。これをもう一度繰り返します。（1回折るごとに90度向きを変えて折ります。）



## ● 練り込みパイ

### 材料

約500g分

① 薄力粉……………	280g
② 塩……………	小さじ $\frac{2}{3}$ 杯
無塩バター……………	140g
③ 卵黄 (L寸) ……	2コ分
冷水……………	60~80ml

### 1 バターを切り混ぜる



ボウルに①をふるい入れ、小切りにした冷たいバターを入れ、カードで切りながら粉をまぶし、小豆粒大にします。

### 2 サラサラにする



手でもみほぐすようにしてつぶし、サラサラの状態にします。

### 3 卵黄と水を加える



③を加えてカードで切るようにしてまとめます。

### 4 まとめる



粉気がなくなればラップにとり、重ねながら押さえるようにしてまとめます。

### 5 休ませる



1cm位の厚さにし、冷蔵庫で約1時間休ませます。





- 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 砂糖を2～3回に分けて加え、さらに泡立て、卵黄を1コずつ加えます。
- 3 合わせてふるった④を加えサックリと混ぜ合わせ、粉気がなくなれば牛乳を加え、底からすくい上げるように混ぜ合わせます。
- 4 生地にツヤができれば、紙を敷いたオープン皿に流し入れて、表面を平らにならし、予熱して焼きます。

## 抹茶のロールケーキ



### 材料

1本分

スポンジ生地	
卵 (L寸)	4コ
砂糖	100g
④ 薄力粉	100g
抹茶	大さじ1 1/2杯
牛乳	40ml
あずきのクリーム	
生クリーム	150ml
ゆであずき (市販)	100g

- 5 焼き上がれば紙をはずし、から巻きしておきます。
- 6 生クリームを8分立てにし、ゆであずきに少しずつ加えて混ぜ合わせます。
- 7 焼き色がついた面を上にしてひろげ、向こう3cmを残して6をのばし手前から巻きます。  
★お好みで粉砂糖をふりかけて仕上げててもよいでしょう。

## イチゴのショートケーキ

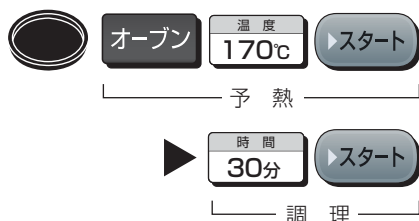
### 材料

直径15cm丸型 1コ分

スポンジ生地		ホイップド・クリーム	
卵 (L寸)	2コ	生クリーム	200ml
砂糖	60g	砂糖	20g
バニラオイル	少々	ラム酒	大さじ1/2杯
薄力粉	55g	飾り用	
④ 牛乳	大さじ1杯	イチゴ	16粒
無塩バター	10g		



- 1 スポンジ生地をつくります。★ [15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、予熱して焼きます。



◆ガス高速オープンタイプの場合は、オープン皿を使います。

- 3 ホイップド・クリームをつくります。  
★ [12ページ] をご覧ください。
- 4 イチゴ12粒は薄切りにします。
- 5 2を冷まして、横2つに切り、切り口に3をぬり、4をのせ、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、上面に絞ります。
- 7 イチゴ4粒は縦2つに切って、飾ります。



# シフォンケーキ

## 材料

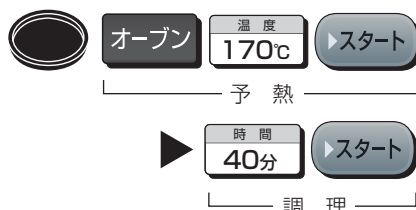
16cmシフォン型 1コ分

卵黄 (L寸) .....	3コ分
砂糖 .....	90g
サラダ油 .....	40g
牛乳 .....	50ml
バニラオイル .....	少々
卵白 (L寸) .....	3コ分
④ 薄力粉 .....	75g
ベーキングパウダー .....	小さじ½杯

- 1 ボウルに卵黄を溶きほぐし、1/3量の砂糖を加え、もったりするまで泡立えます。サラダ油、牛乳を少しずつ加えてさらに混ぜます。バニラオイルを加えます。
- 2 別のボウルに卵白を入れ、角が立つまで泡立えます。残りの砂糖を少しずつ加えてさらに泡立て、しっかりとしたメレンゲを作ります。

3 1に2の1/3量を加えて混ぜ、合わせてふるった④を加えて、切るようにしてツヤがでるまで混ぜます。残りの2も2回に分けて加え、泡を消さないようにサックリと均一な生地になるように混ぜ合わせます。

4 シフォン型に流し入れ、予熱して焼きます。



◆ガス高速オープンタイプの場合は、オープン皿を使います。

5 焼き上がれば、逆さまにして十分冷ましてから、型から取り出します。

- \*型には何もぬらずに生地を流し入れます。
- \*逆さまにして冷まします。



# 紅茶風味のシフォンケーキ

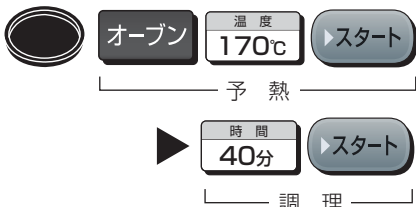
## 材料

16cmシフォン型 1コ分

卵黄 (L寸) .....	3コ分	卵白 (L寸) .....	3コ分
④ 塩 .....	少々	砂糖 .....	80g
紅茶 (濃いめ) .....	30ml	⑤ 薄力粉 .....	60g
ブランデー .....	小さじ½杯	ベーキングパウダー .....	小さじ½杯
サラダ油 .....	40g	紅茶の葉 (粉末) .....	小さじ1杯
牛乳 .....	20ml		

- 1 ボウルに④を合わせ、もったりするまで泡立えます。サラダ油、牛乳を少しずつ加えてさらに混ぜます。
- 2 別のボウルに卵白を入れ、角が立つまで泡立えます。砂糖を少しずつ加えてさらに泡立て、しっかりとしたメレンゲを作ります。
- 3 1に2の1/3量を加えて混ぜ、合わせてふるった⑤を加えて、切るようにしてツヤが出るまで混ぜます。残りの2も2回に分けて加え、泡を消さないようにサックリと均一な生地になるように混ぜ合わせます。

4 シフォン型に流し入れ、予熱して焼きます。



◆ガス高速オープンタイプの場合は、オープン皿を使います。

5 焼き上がれば、逆さまにして十分冷ましてから、型から取り出します。

- \*型には何もぬらずに生地を流し入れます。
- \*逆さまにして冷まします。



## パウンドケーキ

### 材料

パウンド型 (8×19×6.5cm) 1本分	
無塩バター	120g
砂糖	120g
卵	120g
④ 薄力粉	120g
ベーキングパウダー	小さじ1/2杯
ブランデー	小さじ1杯
無塩バター	適量
打ち粉 (強力粉)	適量

★生地づくり方は【16ページ】をご覧ください。

3 合わせてふるった④を加えてサックリと混ぜ、粉気がなくなればブランデーも加え、ツヤが出るまでよく切り混ぜます。

4 3を粉びきした型に流し、表面を平らにし、予熱して焼きます。  
★粉びきの方法は【13ページ】をご覧ください。



◆ガス高速オープンタイプの場合は、オープン皿を使います。

1 バターをやわらかく練り、砂糖を2～3回に分けて加え、白っぽくなるまですり混ぜます。

5 焼き上がれば型から出し、冷めます。

★お好みで、洋酒で溶いたアプリコットジャムを、熱いうちにぬってもよいでしょう。

2 溶き卵を少しずつ加え、さらによく混ぜます。

# ブルーベリーマフィン

## 材料

マフィン型(直径4.5cm 高さ4cm) 10コ分	
無塩バター	100g
砂糖	100g
塩	少々
卵 (L寸)	1コ
④薄力粉	160g
④ベーキングパウダー	小さじ1 1/2杯
牛乳	70ml
④ブルーベリー (ドライ)	50g
④キルシュ	小さじ1杯

- 1 バターをやわらかく練り、砂糖を2〜3回に分けて加え、白っぽくなるまで混ぜ、塩を加えてさらに混ぜます。
- 2 溶き卵を2〜3回に分けて加え、よく混ぜます。
- 3 合わせてふるった④の1/3量を加え、サクッと混ぜ、粉気が少し残っているくらいで牛乳の1/2量を加え混ぜます。
- 4 再び④の1/3量を加えて3と同様に混ぜ、残りの牛乳を加え混ぜます。



- 5 残りの④を加え、底から大きく返しながら混ぜ、粉気が少し残るくらいで、合わせた④も混ぜ合わせます。
- 6 マフィン型に等分に分け入れ、予熱して焼きます。



◆ガス高速オープンタイプの場合は、オープン皿を使います。

# レーズンスコーン

## 材料

10コ分	
薄力粉	240g
④ベーキングパウダー	12g
塩	1g
砂糖	40g
無塩バター	50g
④牛乳	110ml
④卵黄 (L寸)	1コ分
レーズン	70g
ラム酒	小さじ1杯
打ち粉 (強力粉)	適量
牛乳	適量

- 1 沸騰したお湯でレーズンを軽く茹で、しっかり水気を切り、ラム酒をふりかけておきます。
- 2 バターは小切りにし、冷蔵庫で冷やしておきます。
- 3 ④の材料を合わせて、ボウルにふるい入れます。
- 4 3に2を入れ、カードで細かく切って混ぜ合わせ、1と④を加えて混ぜ合わせ、生地を重ねるようにしながらひとまとめにします。ラップに打ち粉をふり、生地を包んで冷蔵庫で休ませます。(約30分)
- 5 約2cm厚さの長方形(約15×25cm)にのぼし、10等分に切り、オープンペーパーを敷いたターンテーブル(またはオープン皿)に並べます。表面に牛乳をぬり、予熱して焼きます。



◆ガス高速オープンタイプの場合は、オープン皿を使います。







## カントリークッキー(チョコチップクッキー)

### 材料

約40コ分

①無塩バター	75g
②ショートニング	75g
砂糖	90g
卵(L寸)	1½コ
薄力粉	220g

チョコレートチップ	75g
ココナッツ	40g
★ココナッツはロースト(120℃で約5分)しておきましょう。	

- ①を合わせ、やわらかく練ります。
- 砂糖を2～3回に分けて加えてすり混ぜ、白っぽくなれば溶き卵を少しずつ加えて、なめらかになるまで混ぜます。
- ふるった粉を加えてサックリと混ぜ、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。
- オープンペーパーを敷いたオープン皿に並べ、予熱して焼きます。



オープン

温度  
170℃

▶スタート

時間  
20分

▶スタート

予 熱

調 理

## ココナッツクッキー

### 材料

約30コ分

ショートニング	75g
砂糖	75g
卵(L寸)	½コ分
重そう	小さじ½杯
水	小さじ2杯

①ココナッツパウダー	30g
ココナッツ	75g
薄力粉	100g

★ココナッツパウダー・ココナッツはロースト(120℃で約5分)しておきましょう。

- ショートニングをやわらかく練ります。
- 砂糖を2～3回に分けて①に加えながら、すり混ぜます。
- 溶き卵を少しずつ加えながら、さらによく混ぜます。
- 水で溶いた重そうも加え混ぜます。
- ①、ふるった粉を一度に加えてサックリと混ぜます。
- 直径2cm位の球状に丸め、オープンペーパーを敷いたオープン皿に並べます。
- 生地を中心を軽く指で押さえて、予熱して焼きます。



オープン

温度  
170℃

▶スタート

時間  
17分

▶スタート

予 熱

調 理



## ジャムクッキー

### 材料

約70コ分

④ 無塩バター	100g
④ ショートニング	100g
砂糖	170g
卵 (L寸)	1コ
薄力粉	350g
アプリコットジャム	適量

★ [85ページ] の手づくりジャムを利用してもよいでしょう。

- ④ は合わせて柔らかく練ります。
- 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。

- ふるった粉を一度に加え、サックリと混ぜます。

- 3を直径3cm、厚さ5mmぐらいに丸め、オーブンペーパーを敷いたオーブン皿に並べます。

- 生地を中央をくぼませ、硫酸紙の絞り出し袋に入れたジャムを絞り込みます。



- 予熱して焼きます。



予熱

温度  
170℃

スタート

時間  
17分

スタート

調理

### 材料

40コ分

ラード		⑤ 薄力粉	250g
(またはショートニング)	120g	⑤ ベーキングパウダー	小さじ1杯
砂糖	120g	スライスアーモンド	30g
卵 (L寸)	1コ	アーモンド	40コ
④ 重そう	小さじ1/2杯	ドリュウル (卵)	適量
水	小さじ2杯		

- ラードをやわらかく練り、砂糖を2～3回に分けて加えてすり混ぜ、溶き卵と④を少しずつ加えて、なめらかになるまで混ぜます。
- 合わせてふるった⑤・スライスアーモンドを加えて、サックリと混ぜます。
- 2を棒状にのばして、ラップで包み、冷蔵庫で休ませます。
- 40等分し、手のひらで丸くのばし、オーブンペーパーを敷いたオーブン皿に並べます。
- 中央をくぼませ、ドリュウルをぬり、アーモンドをのせて予熱して焼きます。



予熱

温度  
170℃

スタート

時間  
17分

スタート

調理

## シンレンスー 杏仁酥 (アーモンドクッキー)







## モスビスケ

### 材料

約40コ分

無塩バター	150g
砂糖	80g
卵 (L寸)	1コ
バニラオイル	少々
薄力粉	200g
ココア	大さじ1杯
ドレンチェリー (赤・緑)	各適量

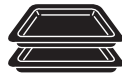
- 1 バターをやわらかく練り、砂糖を2〜3回に分けて加え、さらによく混ぜます。
- 2 白っぽくなれば、溶き卵を少しずつ加え、さらにバニラオイルを加えます。ふるった粉を加えてサックリと混ぜます。

- 3 2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 オープンペーパー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をのせて予熱して焼きます。



オープン

温度

170℃

▶スタート

時間

17分

▶スタート

予 熱

調 理

## ドライフルーツのジャンブル



### 材料

約40コ分

無塩バター	120g	オレンジピール	50g
砂糖	80g	④ ドレンチェリー (赤)	5コ
卵黄 (L寸)	1コ分	アンゼリカ	5cm 長さ
薄力粉	180g	グラニュー糖	適量

- 1 バターをやわらかく練り、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 細かくきざんだ④を2に加えて混ぜます。

- 4 生地をラップで20cm長さの筒状に包み (2本)、冷凍庫で冷やし固めます。(約30分)



●生地はラップに包んで冷凍庫に入れます。

- 5 ラップをはずし切りやすい固さになれば、1cm厚さに切り、切り口にグラニュー糖をまぶしつけ、オープンペーパーを敷いたオープン皿に並べて予熱して焼きます。



オープン

温度

170℃

▶スタート

予 熱

時間

17分

▶スタート

調 理

### 松の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、薄力粉180gと抹茶5gを合わせてふるったものに加え、ローストした松の実80gを加え、同様にして焼きます。

★松の実のローストは「13ページ」をご覧ください。





# サブレ

## 材料

直径5cm菊型 約35コ分

無塩バター…………… 125g  
粉砂糖…………… 60g  
卵黄 (L寸)…………… 1コ分

④ 薄力粉…………… 125g  
アーモンドプードル…………… 70g  
塩…………… 少々  
打ち粉 (強力粉)…………… 適量

- 1 バターをやわらかく練り、粉砂糖を2〜3回に分けて加え、白っぽくなるまですり混ぜます。
- 2 卵黄を加え、さらによく混ぜます。
- 3 合わせてふるった④を加え、サククリと混ぜます。
- 4 生地をラップで包み、冷蔵庫で休ませます。(1時間以上)
- 5 打ち粉した台の上で、4の生地を厚さ3mmにのばします。
- 6 菊型で抜き、オープンペーパーを敷いたオープン皿に並べ、予熱して焼きます。

★生地がやわらかいようであれば、厚さ3mmにのばした後、冷蔵庫か冷凍庫でしばらく冷やしてから型で抜くときれいに抜けます。



オープン

温度  
170℃

▶スタート

時間  
10〜12分

▶スタート

予 熱

調 理

# フロランティン

## 材料

オープン皿1枚分

クッキー生地

無塩バター…………… 150g  
砂糖…………… 90g  
卵…………… 60g  
薄力粉…………… 300g  
アプリコットジャム…………… 60g  
無塩バター…………… 少々  
打ち粉 (強力粉)…………… 適量

ハニークリーム

砂糖…………… 120g  
ハチミツ…………… 70g  
生クリーム…………… 70ml  
無塩バター…………… 120g  
アンゼリカ…………… 40g  
ドレンチェリー (赤)…………… 40g  
スライスアーモンド…………… 180g

- 1 バターをやわらかく練り、砂糖を2〜3回に分けて加えながらすり混ぜます。
- 2 溶き卵を少しずつ加えて混ぜ、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 オープンペーパーを敷いたオープン皿に平均にのばし、予熱して焼きます。



オープン

温度  
180℃

▶スタート

時間  
22分

▶スタート

予 熱

調 理

- 4 オープン皿を取り出して、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【13ページ】をご覧ください。
- 6 4の上に5を手早く平らにのばして再び焼きます。

オープン

温度  
180℃

時間  
15分

▶スタート



- 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

直径21cmタルト型 1コ分

パートシュクレ

無塩バター	70g
塩	ひとつまみ
砂糖	30g
卵黄 (L寸)	1コ分
バニラオイル	少々
薄力粉	125g
打ち粉 (強力粉)	適量

アーモンドクリーム

無塩バター	100g
砂糖	100g
卵 (L寸)	1½コ
レモン汁	少々
レモンの皮 (すりおろし)	½コ分
アーモンドプードル	100g
薄力粉	大さじ1杯
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

- パートシュクレをつくり、3mm厚さにのばします。  
★ [16ページ] をご覧ください。
- 型に1を敷き込み、冷蔵庫で休ませます。
- アーモンドクリームをつくります。バターをやわらかく練り、砂糖を少しずつ加えながら、さらによくすり混ぜます。
- 溶き卵を少しずつ加え、レモン汁・レモンの皮・ふるったアーモンドプードル・薄力粉も加え混ぜます。
- 2に4を流し入れ、表面を平らにします。
- 薄切りにした洋ナシを上面に並べ、オープン皿に角網をセットした上にのせ、予熱して焼きます。



- 熱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。



オープン

温度  
170℃

スタート

時間  
30分

スタート

オープン

温度  
150℃

時間  
30分

スタート

予 熱

調 理

# フルーツタルトレット

## 材料

タルトレット型 12コ分

パートシュクレ

無塩バター	90g
塩	ひとつまみ
砂糖	60g
卵黄 (L寸)	1½コ分
バニラオイル	少々
薄力粉	180g
打ち粉 (強力粉)	適量

カスタードクリーム

卵黄 (L寸)	3コ分
砂糖	80g
薄力粉	40g
牛乳	300ml
バニラオイル	少々
キウイ・イチゴ	
アプリコット (缶詰)	各適量

- パートシュクレをつくり、3mm厚さにのばします。  
★ [16ページ] をご覧ください。
- 型に1を敷き込み、冷蔵庫で休ませます。
- フォークで空気穴をあけ、ターンテーブル (またはオープン皿) に並べ、予熱して焼きます。



- 好みのフルーツを薄切りにして飾ります。



オープン

温度  
170℃

スタート

時間  
17分

スタート

予 熱

調 理

◆ガス高速オープンタイプの場合は、オープン皿を使います。

- 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。★ [17ページ] をご覧ください。



# アップルパイ

## 材料

直径22cmパイ皿 1枚分

練り込みパイ生地…………… 約500g  
カスタードクリーム…………… 約150g  
ドリュウル (卵)…………… 適量  
打ち粉 (強力粉)…………… 適量

リンゴの甘煮

リンゴ…………… 3コ  
砂糖…………… 80g  
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…………… 各適量

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)

★パイ生地のつくり方は【19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。

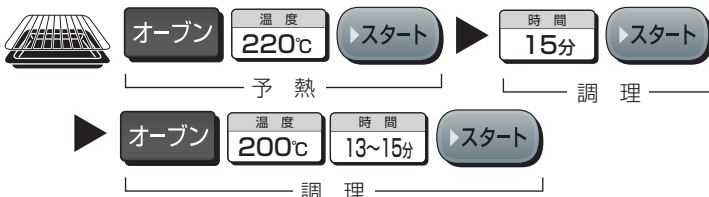
3 1にフォークで空気穴をあけ、カスタードクリームを入れて広げ、リンゴの甘煮をのせ、2を網目に組みドリュウルでつけます。

★カスタードクリームのつくり方は【17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、上からもドリュウルをぬります。

5 オープン皿に角網をセットした上にのせ、予熱して焼きます。

★オープン皿は庫内の上段にセットしてください。



## コンビネーションレンジ

コンビネーションレンジの場合はコンビ調理もできます。



## 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。
- 2 1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500g  
ドリュウル (卵)…………… 適量  
グラニュー糖…………… 適量  
打ち粉 (強力粉)…………… 適量

フィリング

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

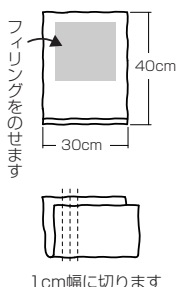
1 フィリングをつくります。バターをやわらかく練り、砂糖を加えて、よくすり混ぜ、卵黄も加えます。

2 マーマレード・レモン汁を加え、ふるった粉も加えて、サクリと混ぜます。

3 折り込みパイ生地は2mm厚さで、30×40cmにのばします。

★パイ生地のつくり方は【18ページ】をご覧ください。

4 3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 上面にドリュウルをぬり、グラニュー糖をふって、1cm幅に切ります。

6 1本ずつねじって、オープンペーパーを敷いた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500g
カスタードクリーム	約300g
ホイップド・クリーム	約50g
イチゴ	適量
粉砂糖	適量

★折り込みパイ生地のつくり方は [18ページ]  
カスタードクリームのつくり方は [17ページ]  
ホイップド・クリームのつくり方は [12ページ]  
をご覧ください。

- 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。
- 2 オープンペーパーを敷いたオープン皿にのせ、フォークで空気穴をあけ、予熱して焼きます。



- 3 3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。





## シュークリーム

### 材料

12コ分

シュー生地

① 無塩バター	50g
② 水	100ml
薄力粉	60g
卵 (L寸)	2〜3コ

カスタードクリーム

卵黄 (L寸)	4コ分
砂糖	80g
薄力粉	20g
③ コーンスターチ	20g
牛乳	400ml
バニラビーンズ	1/2本

★シュー生地のつくり方は【17ページ】  
カスタードクリームのつくり方は【17ページ】  
をご覧ください。

### シュー生地をつくります

1 鍋に①を入れ、火にかけます。沸騰すれば火を止め、ふるった薄力粉を一度に加えて混ぜます。中火で粉に火が通るまで炒めます。鍋底に薄く膜がはるぐらいになれば火から下ろし、溶き卵2コ分を3回に分けて加えながら、よく混ぜます。残りの1コ分で固さを調節します。直径1cmの丸型口金をつけた絞り出し袋に入れます。

2 オープンペーパーを敷いたオープン皿に1を丸く12コに絞り出し、霧ふきで霧をふきつけ、予熱して焼きます。



3 焼き上がれば冷まし、上部1/3のところを切ります。

### カスタードクリームをつくります

4 ボウルに卵黄をほぐし、砂糖を加えて白っぽくなるまですり混ぜます。合わせてふるった③も加え、混ぜます。

5 鍋に牛乳、半分にさいて中身を出したバニラビーンズをさやごと入れ、沸騰直前まであたためます。4に2回に分けて加えて混ぜます。鍋にこし戻し、火にかけて煮上げます。冷まして丸型口金をつけた絞り出し袋に入れます。

### 仕上げます

6 3に5を絞ります。



オープン

温度  
200℃

▶スタート

予熱



時間  
30分

▶スタート

調理



# クッキーシュー

## 材料

8コ分

シュー生地

無塩バター	30g
水	30ml
④ 牛乳	30ml
砂糖	小さじ1/2杯
塩	少々
薄力粉	35g
卵 (L寸)	1~2コ

クッキー生地

無塩バター	30g
砂糖	30g
バニラオイル	少々
薄力粉	20g
打ち粉 (強力粉)	適量

カスタードクリーム

卵黄 (L寸)	4コ分
砂糖	80g
⑤ 薄力粉	20g
⑥ コーンスターチ	20g
牛乳	400ml
バニラビーンズ	1/2本

ホイップド・クリーム

生クリーム	80ml
砂糖	小さじ1杯
ブランデー	小さじ1/2杯
粉砂糖	適量

★シュー生地のつくり方は [17ページ]  
カスタードクリームのつくり方は [17ページ]  
ホイップド・クリームのつくり方は [12ページ]  
をご覧ください。

## シュー生地をつくります

1 鍋に④を入れ、火にかけます。沸騰すれば火を止め、ふるった薄力粉を一度に加えて混ぜます。中火で粉に火が通るまで炒めます。鍋底に薄く膜がはるぐらいになれば火から下ろし、溶き卵1コ分を2回に分けて加えながら、よく混ぜます。残りの1コ分で固さを調節します。直径1cmの丸口金をつけた絞り出し袋に入れます。

## クッキー生地をつくります

2 バターをやわらかく練ります。砂糖、バニラオイルを加え、白っぽくなるまで混ぜ、ふるった薄力粉を加え、サクリと混ぜます。ひとまとめにし、ラップに包んで直径4cmの棒状にして冷蔵庫で冷やし固めます。



3 3~4mm厚さで8枚にスライスします。



## 焼きます

4 オープンペーパーを敷いたオープン皿に1を丸く8コに絞り出し、霧ぶきで霧をふきつけ、3のをせます。予熱して焼きます。



5 焼き上がれば冷まし、上部1/3のところを切ります。

## カスタードクリームをつくります

6 ボウルに卵黄をほぐし、砂糖を加えて白っぽくなるまですり混ぜます。合わせてふるった⑤も加え、混ぜます。

7 鍋に牛乳、半分にさいて中身を出したバニラビーンズをさやごと入れ、沸騰直前まであたためます。⑥に2回に分けて加えて混ぜます。鍋にこし戻し、火にかけて煮上げます。冷まして丸型口金をつけた絞り出し袋に入れます。

## ホイップド・クリームをつくります

8 ホイップド・クリームはボウルに材料を合わせ、氷水にあて、9分立てにし、菊型口金をつけた絞り出し袋に入れます。

## 仕上げます

9 5に7を絞り、上に8を絞ります。仕上げに粉砂糖をふります。



オープン

温度  
200℃

▶スタート

時間  
20~25分

▶スタート

予 熱

調 理



# パイシュー

## 材料

8 コ分

シュー生地

無塩バター	40g
水	40ml
① 牛乳	40ml
砂糖	小さじ $\frac{2}{3}$ 杯
塩	少々
薄力粉	50g
卵 (L寸)	約2コ

冷凍パイシート

(2~3mm厚さ9cm角)	8枚
ドリュウル	適量

カスタードクリーム

卵黄 (L寸)	4コ分
砂糖	80g
② 薄力粉	20g
③ コーンスターチ	20g
牛乳	400ml
バニラビーンズ	$\frac{1}{2}$ 本
④ 生クリーム	150ml
⑤ プランデー	小さじ1杯
粉砂糖	適量

★シュー生地のつくり方は【17ページ】  
カスタードクリームのつくり方は【17ページ】  
をご覧ください。

## シュー生地をつくります

1 鍋に①を入れ、火にかけます。沸騰すれば火を止め、ふるった薄力粉を一度に加えて混ぜます。中火で粉に火が通るまで炒めます。鍋底に薄く膜はるぐらいになれば火から下ろし、溶き卵を3~4回に分けて加えながらよく混ぜ、固さを調節します。1cm丸型口金をつけた絞り出し袋に入れます。

2 オープンペーパーを敷いたオープン皿に冷凍パイシートを並べ、その上にシュー生地を丸く絞り出します。シュー生地の表面にドリュウルを塗り、パイシートの四隅を中心に向かって折ります。



3 予熱して焼きます。



焼き上がれば、網にとって冷まします。

## カスタードクリームをつくります

4 ボウルに卵黄をほぐし、砂糖を加えて白っぽくなるまですり混ぜます。合わせてふるった②も加え、混ぜます。

5 鍋に牛乳、半分にさいて中身を出したバニラビーンズをさやごと入れ、沸騰直前まであたためます。④に2回に分けて加えて混ぜます。鍋にこし戻し、火にかけて煮上げます。

6 ⑤を氷水にあてて6~7分立てにし、冷ました⑤に少しずつ加えて混ぜ、丸型口金をつけた絞り出し袋に入れます。

## 仕上げます

7 ③の脇に小さな穴をあけ、⑥を絞ります。仕上げに粉砂糖をふります。



# ガトーショコラ

## 材料

直径15cm丸型 1コ分

チョコレート	50g	卵白 (L寸)	2コ分
無塩バター	40g	砂糖	70g
卵黄 (L寸)	2コ分	④薄力粉	25g
生クリーム	30ml	④ココア	20g
ブランデー	小さじ1	粉砂糖	適量

- 1 ボウルに刻んだチョコレートとバターを入れ、湯せんにかけて溶かします。
- 2 湯せんからはずし、卵黄を1コずつ加えて混ぜ、生クリーム、ブランデーも加えて混ぜます。
- 3 別のボウルで卵白をツノが立つまで泡立て、砂糖を少しずつ加えながらさらに泡立て、しっかりとしたメレンゲを作ります。
- 4 2に3の1/3量を加えて混ぜ、合わせてふるった④を加えて切り混ぜます。



- 5 残りの3を2回に分けて加え、泡を消さないように均一に混ぜ合わせ、紙を敷いた型に流し入れ、予熱して焼きます。



◆ガス高速オーブンの場合は、オープン皿を使います。

- 6 焼き上がれば型から出して冷まし、紙をはがして粉砂糖をふって仕上げます。

## スフレチーズケーキ

- 1 ボウルにクリームチーズを入れ、やわらかくなるまで練ります。室温に戻したバターを加えて混ぜ、卵黄を少しずつ加えてさらに混ぜます。  
レモン汁、レモン皮を加えて混ぜ、生クリームを少しずつ加えて混ぜます。

- 2 別のボウルに卵白を入れて泡立てます。砂糖を2~3回に分けて加えさらに泡立て、しっかりとしたメレンゲを作ります。

- 3 1に2の1/3量を加えてなめらかな状態にし、ふるった薄力粉を加えてしっかりと切り混ぜます。残りの2を2回に分けて加え、生地を均一に、ツヤが出るまで混ぜます。

- 4 紙を敷いた型にスポンジ生地を敷き、3を流し、ターンテーブルにのせ、予熱して湯せん蒸しにします。



◆ガス高速オーブンの場合は、オープン皿を使います。

\*途中、湯せんのお湯がなくならないよう注意しましょう。

- 5 焼き上がれば型から取り出し、合わせた④を塗り、紙をつけた状態でケーキが冷めるまでおきます。冷めれば冷蔵庫で冷たくして頂きます。

## 材料

直径15cm丸型 1コ分

クリームチーズ	100g
卵黄 (L寸)	2コ分
無塩バター	15g
レモン汁	小さじ2杯
レモン皮 (すりおろし)	1/4コ分
生クリーム	40g
薄力粉	10g
卵白 (L寸)	2コ分
砂糖	35g
スポンジ生地 (直径15cm、1cm厚さ)	1枚
④アプリコットジャム	20g
④アントロー	小さじ1杯
＜スポンジ＞ (直径15cm丸型 1台分)	
卵 (L寸)	2コ
砂糖	60g
バニラオイル	少々
薄力粉	55g
④牛乳	大さじ1杯
④無塩バター	10g

★スポンジ生地は [15ページ] 別立てスポンジの作り方をご覧ください。

# カスタードプリン

## 材料

### プリン型 8コ分

#### プリン生地

牛乳	360ml
砂糖	80g
卵 (L寸)	4コ
バニラオイル	少々

#### カラメルソース

砂糖	50g
水	大さじ4杯
無塩バター	少々

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。

2 1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 プリン生地をつくります。牛乳・砂糖を合わせ、80℃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、バニラオイルも加えてこします。

5 4を2の型の八分目まで入れます。

6 ターンテーブル（またはオープン皿）に並べ、予熱して湯せん蒸しにします。

★湯せん蒸しのポイントは [57ページ] をご覧ください。



オープン

温度  
160℃

スタート

予 熱



時間  
22~24分

スタート

保 温  
10分

調 理

★時間が0になったら、そのまま10分保温します。

◆ガス高速オープンタイプの場合は、オープン皿を使います。

7

冷めれば型から取り出し、底面を上にして器に盛ります。

# なめらかプリン

## 材料

### ココット型 (直径7cm高さ3.5cm) 8コ分

卵 (L寸)	2コ
牛乳	250ml
生クリーム	250ml
砂糖	60g
バニラオイル	少々
砂糖	60g
水	20ml
水	60ml

1 ボウルに卵を割りほぐします。

2 鍋に①を入れて沸騰直前まであたためます。

3 1に2を少しずつ加え、バニラオイルも加え、一度こします。

4 ココット型に3を分け入れ、アルミ箔で二重に蓋をし、予熱して焼きます。



オープン

温度  
100℃

スタート

時間  
50分

スタート

予 熱

調 理

◆ガス高速オープンタイプの場合は、オープン皿を使います。

5 焼き上がれば常温で冷まし、さらに冷蔵庫で冷やし、カラメルをかけます。

### ＜カラメルの作り方＞

鍋に⑤を入れ、火にかけます。カラメル色になれば火からおろし、水60mlを加えて溶かし、冷まします。



# スイートポテト

## 材料

約8コ分

サツマイモ (生).....	1kg	卵黄 (L寸).....	1コ分
(裏ごしして、正味400g)		シナモン.....	少々
無塩バター.....	40g	バニラオイル.....	少々
砂糖.....	100g	ドリュウル	
牛乳.....	70ml	(卵黄1コ分+みりん少々).....	適量

★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。

- 1 サツマイモは焼きイモにします。  
★[76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 鍋にバターを溶かし、砂糖・牛乳を加え、煮立てば、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、ポタッと落ちる位になれば火からおろし、卵黄・シナモン・バニラオイルを加えてよく練り混ぜます。

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



- 6 皮に5を中高に詰め、表面をなめらかにします。
- 7 ターンテーブル (またはオープン皿) に並べ、ドリュウルをぬって、予熱して焼きます。



◆ガス高速オーブンタイプの場合は、オープン皿を使います。

# 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	
水.....	小さじ1杯	(卵黄1/2コ分+みりん少々).....	適量
薄力粉.....	100g		

- 1 卵を割りほぐし、砂糖を加えてよくすり混ぜます。
- 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ククリと混ぜます。  
★皮をつくる時、粘りが出ないよう、軽く切るような感じで混ぜます。生地が固さは耳たぶくらい。やわらかすぎる時は、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。

- 6 4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 オープンペーパーを敷いたターンテーブル (またはオープン皿) に並べ、予熱して焼きます。  
★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。



◆ガス高速オーブンタイプの場合は、オープン皿を使います。

★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。



## パンづくりのポイント

### バターロールの生地づくり

#### 材料

基本の配合（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
打ち粉（強力粉）	適量

★粉は強力粉250gでもよいでしょう。

★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。

■材料を用意します

- ④バターは、室温にもどしておきます。
- ⑤卵は溶きほぐしておきます。
- ⑥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。

●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。

### こねます



- 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。

●生地の表面がなめらかになれば、バターを少しずつ加えます。



- 7 台の上で打ちます。

●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。





生地ノビをみて、なめらかで透ける感じが理想です。



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

- 8 こね上げれば生地のチェックをします。

## 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、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。(50～60分)

- 生地が乾燥しないようにラップをかけて、28℃～32℃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。



発酵

温度

28℃

時間

50～60分

スタート

◆ガス高速オープンタイプの場合は、オープン皿を使います。



- 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、指に打ち粉をつけて、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。

## ガス抜きをします

- 12 生地をおさえて、ガス抜きをします。

- 手全体で軽くガスを抜くように押さえます。

★フランスパン生地の場合、途中で軽く丸めなおして、＜第二次発酵＞させます。



## 分割します



- 13 生地を1コ約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)

- キャンバス布をかけて、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＜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、クッキングシートまたはオープンペーパーを敷きます。



**20** 第1次発酵の要領で、あたたかいところにおき、ホイロします。(40～50分)

- 32～36℃のところにおいて、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。



発酵

温度

35℃

時間

40～50分

▶スタート

★途中で数回庫内に霧をふき、生地の乾燥を防ぎます。

## 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** 予熱して焼きます。



オープン

温度

170℃

▶スタート

時間

17分

▶スタート

予 熱

調 理







## メロンパン

### 材料

12コ分

バターロール生地	約500g
(第1次発酵すみの生地)	
メロン皮	
無塩バター	50g
砂糖	85g
卵 (L寸)	1コ
メロンエッセンス	少々
薄力粉	180g
グラニュー糖	適量
サラダ油	少々
打ち粉 (強力粉)	適量

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)

★ [37～38ページ] をご覧ください。

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

3 1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。オープンペーパーを敷いたオープン皿に並べ、ホイロします。(40～50分)

★ホイロの方法は [39ページ] をご覧ください。

4 予熱して焼きます。



オープン

温度  
170℃

▶スタート

時間  
17分

▶スタート

予 熱

調 理



## ミニあんぱん

### 材料

16コ分

バターロール生地	約500g
(第1次発酵すみの生地)	
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



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)

★ [37～38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。

3 1で2をつつみ、とじ目をしっかりつまみます。

4 オープンペーパーを敷いたオープン皿に、とじ目を下にして並べ、ホイロします。(40～50分)

★ホイロの方法は [39ページ] をご覧ください。

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、予熱して焼きます。



オープン

温度  
170℃

▶スタート

時間  
17分

▶スタート

予 熱

調 理



# スィートロール

## 材料

### ターンテーブル 1枚分

バターロール生地…… 約500g  
(第1次発酵すみの生地)  
溶かしバター(無塩)…… 10g  
リンゴの甘煮…… 350g  
グラニュー糖…… 大さじ1杯  
シナモン…… 小さじ½杯  
ドリュウル(卵)…… 適量

### シュトロイゼル

無塩バター…… 10g  
砂糖…… 10g  
強力粉…… 15g  
エダムチーズ…… 10g  
サラダ油…… 少々  
打ち粉(強力粉)…… 適量

1 生地を丸めなおしてベンチタイムをとります。(約20分)  
★[37~38ページ]をご覧ください。

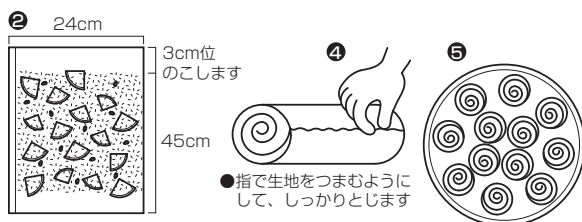
2 生地をめん棒で24×45cm位にのばします。

3 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[29ページ]をご覧ください。

4 グラニュー糖とシナモンを合わせて、3の上にふり、ゆるめに巻き、巻き終わりはしっかりととじます。

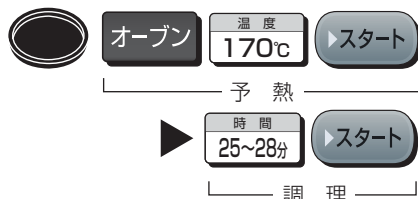
5 4を12コの輪切りにし、オープンペーパーを敷いたターンテーブル(またはオープン皿)に切り口を上にして並べ、ホイロします。(40~50分)  
★ホイロの方法は[39ページ]をご覧ください。

6 シュトロイゼルをつくります。バターをやわらかく練り、砂糖を加えてすり混ぜます。ふるった粉とチーズを加え、そばろ状に手で合わせます。



●シナモンシュガーをふります

7 5にドリュウルをぬり、6のをせて予熱して焼きます。



◆ガス高速オープンタイプの場合は、オープン皿を使います。

★シュトロイゼルのをせる代わりに、焼きあげて冷ました後、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次発酵すみの生地)  
タマネギ…………… 1/2コ  
コースハム…………… 50g  
マヨネーズ…………… 50g

ドリュウル (卵)…………… 適量  
サラダ油…………… 少々  
打ち粉 (強力粉)…………… 適量

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)

★ [37~38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。

3 1を楕円形にのばし、端から巻き、巻き終わりをしっかりとじます。オープンペーパーを敷いたオープン皿に巻き終わりを下にして並べ、ホイロします。(40~50分)

★ホイロの方法は [39ページ] をご覧ください。

4 3の上部に切り込みを入れ、ドリュウルをぬり、2をのせて予熱して焼きます。



オープン

温度  
170℃

▶スタート

時間  
17分

▶スタート

予 熱

調 理

# ピロシキ

## 材料

10コ分

バターロール生地…………… 約500g  
(第1次発酵すみの生地)  
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 (冷凍) …… 大さじ1杯  
固ゆで卵 (1寸・小切り) …… 1コ分

ドリュウル (卵)…………… 適量  
サラダ油…………… 少々  
打ち粉 (強力粉)…………… 適量

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)

★ [37~38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、湯通ししたグリーンピース・ゆで卵を加え混ぜ、冷まして10等分します。

3 1を直径約12cmにのばし、2をのせて包み、とじ目をしっかりとじ、オープンペーパーを敷いたオープン皿に並べ、ホイロします。(40~50分)

★ホイロの方法は [39ページ] をご覧ください。

●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、予熱して焼きます。



オープン

温度  
170℃

▶スタート

時間  
17分

▶スタート

予 熱

調 理







## 食パン（角食）

### 材料

食パンケース（21×11×12cm）1コ分

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

- 生地をつくります。  
★[37～38ページ]をご覧ください。
- 第1次発酵をさせます。（40～60分）
- 2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）
- 生地を細長い楕円形にめん棒でのばし、成形します。
- 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。（50～60分）  
★ホイロの方法は[39ページ]をご覧ください。



- ベンチタイムが終わっ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おさえて手前から巻きます。
- 巻き終わりをしっかりとし、薄くサラダ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までふくらめば、蓋をします。

- 蓋をして、予熱して焼きます。



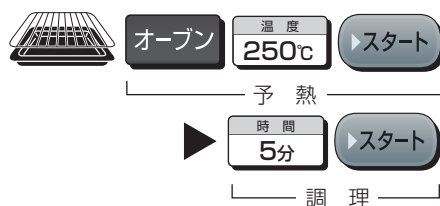
◆ガス高速オーブンタイプの場合は、オープン皿を使います。

## トースト



食パンを好みの厚さに切り、網に並べて予熱して焼きます。

★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。

●焼きあがり

# ブリオッシュ



## 材料

### ブリオッシュ型 10コ分

強力粉	200g
砂糖	25g
塩	小さじ1/4杯
インスタントドライイースト	5g
牛乳	60g
卵	70g
無塩バター	60g
ドリュウル(卵)	適量
サラダ油	少々
打ち粉(強力粉)	適量

1

生地をつくります。

★【37～38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(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)

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。(40～50分)

★ホイロの方法は【39ページ】をご覧ください。



●生地を1/4位の所を指で切るようにします



●型に入れ上部をねじるようにして下の生地に押し込みます

4

ドリュウルをぬって予熱して焼きます。



オープン

温度  
170℃

スタート

時間  
17分

スタート

予 熱

調 理

# ミックスピッツァ

## 材料

### ターンテーブル 1枚分

<ピッツァ生地>	
強力粉	80g
薄力粉	80g
砂糖	小さじ2/3杯
塩	小さじ1/8杯
インスタントドライイースト	5g
牛乳	100g
オリーブ油(またはサラダ油)	大さじ2 1/2杯
サラダ油	少々
打ち粉(強力粉)	適量
<フィリング>	
コースハム	3枚
タマネギ	1/4コ
ピーマン	1コ
アサリ	8コ
ロールアンチョビ	4コ
ピザ用ソース	80g
ピザ用チーズ	120g

★アサリは砂出しをしておきます。

★フィリングはお好みのものでもよいでしょう。



1

生地をつくります。

★【37～38ページ】をご覧ください。

2

第1次発酵がすんだ生地をもう1度丸めてベンチタイムをとります。(約10分)

3

めん棒で直径約32cmにのばし、オープンペーパーを敷いたターンテーブルにのせます。

4

コースハムは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。

5

ピーマンは輪切りにします。

6

3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・5をのせ、チーズをのせて予熱して焼きます。



オープン

温度  
220℃

スタート

時間  
13分

スタート

予 熱

調 理

◆ガス高速オープンタイプの場合は、オープン皿を使います。





# バターフランス

## 材料

4本分

フランスパン専用粉	250g
塩	5g
砂糖	5g
インスタントドライイースト	2.5g
水	160g
レモン汁	小さじ1/4杯
バター	適量
打ち粉（強力粉）	適量

1 生地を作ります。

- ★【37～38ページ】をご覧ください。
- ★仕込み水…水とレモン汁は合わせておき、でき上がりの生地温を25℃以下にするため水は冷水を使用してください。
- ★こね時間は約15分です。
- ★油脂・卵は入りません。

2 生地ができあがれば、うすくサラダ油をぬったボウルに入れ、乾燥しないようにラップをして26～28℃のところで、発酵させます。

- ★一次発酵 約2時間 途中1時間で軽く丸めなおします。

3 生地をできるだけ細長い形で4コに分割し、キャンパス布に並べ、ベンチタイムをとります。（約20分）

- ★キャンパス布をかけて、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。

4 軽くガス抜きをし、細長く（約20cm）成型します。オーブンペーパーを敷いたオーブン皿に閉じめを下にして並べ、ホイロします。（20～30℃ 約50分）

- ★キャンパス布をかけて、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。



5 4にカミソリで切り目を入れ、切り目にバターを絞ります。



6 下段に重石（タルトストーン）約600gを敷いたオーブン皿を入れて予熱をします。



7 5を上段に入れて下段のオーブン皿に熱湯約100mlを注ぎ、焼きます。

- ★蒸気が出て高温になります。十分に注意してください。



# プチフランス

## 材料

8コ分

フランスパン専用粉	250g
塩	5g
砂糖	5g
インスタントドライイースト	2.5g
水	160g
レモン汁	小さじ¼杯
打ち粉（強力粉）	適量

1 生地を作ります。

★バターフランスの作り方1～2 [45ページ]と同じ

2 生地を8コに分割し、キャンパス布に並べ、ベンチタイムをとります。（約20分）

★キャンパス布をかけて、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。

3 軽くガス抜きをし、丸く成型します。オープンペーパーを敷いたオープン皿に並べ、ホイロします。（20～30℃ 約50分）

★キャンパス布をかけて、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。

4 下段に重石（タルトストーン）約600gを敷いたオープン皿を入れて予熱をします。



5 3を上段に入れて下段のオープン皿に熱湯約100mlを注ぎ、焼きます。

\*蒸気が出て高温になります。十分に注意してください。







## ローストビーフ

### 材料

8～10人分

牛肉（ロース、塊）…………… 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  
グレイビーソース…………… 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。

### グレイビーソース

鶏肉や牛肉を焼いたターンテーブル（またはオープン皿）に熱いパイオンを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つめ、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。

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「48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（またはオープン皿）に敷き、1をのせてサラダ油をかけ、予熱して焼きます。



オープン 温度 230℃ スタート 時間 8分 スタート

予熱 調理

オープン 温度 160℃ 時間 45～50分 スタート …… 保温 15分

調理

◆ガス高速オープンタイプの場合は、オープン皿を使います。

★途中、ターンテーブル（またはオープン皿）の油を10分おきにかけます。



## ローストチキン

### 材料

1羽分

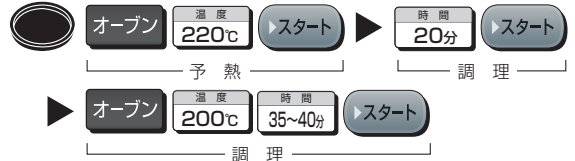
鶏肉 (1.5kg位のもの) ……	1羽	ローリエ ……	1枚
塩 ……	小さじ2杯	ぬり用バター ……	20g
コショウ ……	少々	バター湯 ……	
タマネギ (薄切り) ……	200g	〔バター ……	30g
ニンジン (せん切り) ……	100g	熱湯 ……	100ml
		グレイビーソース ……	適量

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1/2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 (またはオープン皿) 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。



◆ガス高速オープンタイプの場合は、オープン皿を使います。  
★途中、3回目、バター湯をかけます。

4 焼きあがれば、グレイビーソースを添えます。  
★ [47ページ] をご覧ください。



## ローストポーク

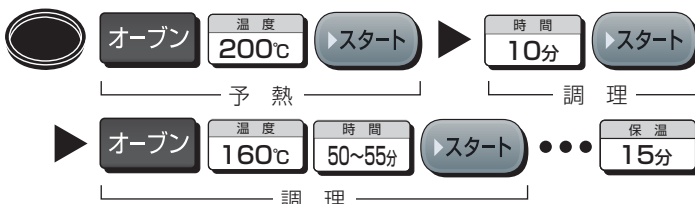
### 材料

4~5人分

豚肉 (モモ、塊) ……	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

1 豚肉は、塩・コショウをすり込み、タコ糸で少しゆるめにしばり、形を整えます。

2 オープンペーパーを敷いたターンテーブル (またはオープン皿) にローリエをのせ、その上に1をおき、上からサラダ油をかけ、予熱して焼きます。



◆ガス高速オープンタイプの場合は、オープン皿を使います。  
★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
塩・コショウ・レモン汁	各少々
ムキエビ	100g
タマネギ (薄切り)	1/2コ分
ニンジン (せん切り)	30g
白ワイン	大さじ3杯
サラダ油	少々
ホワイトソース	
バター	15g
薄力粉	15g
牛乳	100ml
チーズ (溶けるタイプ)	50g
グリーンピース (冷凍)	50g
塩・コショウ	各少々
冷凍パイ生地	300g
ドリユル (卵)	適量



おもてなし

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をのせ、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・骨を取ってほぐします。

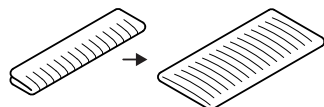
3 ホワイトソースをつくり、小切りのチーズ・湯通ししたグリーンピース・2を加え、塩・コショウで味を整え、冷まします。

★ホワイトソースのつくり方は [61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。

5 ④のパイ生地に3をのせ、周囲にドリユルをぬります。

6 ⑤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さえます。



7 ターンテーブル (またはオープン皿) に並べ、ドリユルをぬり、予熱して焼きます。



◆ガス高速オープンタイプの場合は、オープン皿を使います。

コンビネーションレンジ

コンビネーションレンジの場合はコンビ調理もできます。



# キッシュフロマージュ

## 材料

直径21cmタルト型 1コ分

練り込みパイ生地		ソース	
④薄力粉	140g	生クリーム	150ml
⑤塩	小さじ1/2杯	牛乳	150ml
無塩バター	140g	卵 (L寸)	3コ
⑥卵黄 (L寸)	1コ分	塩・コショウ	各少々
冷水	30~40ml	ロースハム (塊)	60g
		プロセスチーズ	40g
		チーズ (溶けるタイプ)	20g

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。

★ [19ページ] をご覧ください。

2 紙を敷いて重石 (タルトストーン) をのせ、オープン皿に角網をセットした上にのせ、予熱して焼きます。



★途中8分で重石をとります。



3 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。

4 2に各々1cm角に切ったハム・プロセスチーズを入れ、上から3をのソースを注ぎ、チーズを散らします。

5 さらに焼きます。



# 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！！

カリッとヘルシー

電子レンジでは衣がベタッとして、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。

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  
再加熱

キーの操作



揚げもの  
再加熱

強 弱

仕上がり

スタート

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、次ページの表の「仕上がりキーの設定」をよく確認して選択してください。

3 **スタート** キーを押す。

●メニューによってはこげやすいものがありますので、次ページの表「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

- 次ページの表のメニューに類似の揚げものがない場合には、仕上がりキー「弱」で加熱し、様子を見ながら加熱してください。
- 次ページの表のメニューに重複する場合、仕上がりキーは弱い方を選択し、様子を見ながら加熱してください。

## 上手な使いかた

- アルミホイルを使う  
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片付けが楽になります。
- 調理物が多いときは2回に分けて行ってください。
- 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	調理のポイント
<p>強 弱</p> <p>仕上がり</p>	<p>トンカツ フライドチキン（大きめサイズ） など</p>  <p>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（大きめサイズ） など</p> 	<p>● コロッケは焦げやすいので追加加熱する場合は、電子レンジに使える容器へ移し替え、30秒～1分程度レンジキー（600W）で加熱してください。</p>
<p>標準</p> <p>強 弱</p> <p>仕上がり</p>	<p>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 鶏のから揚げ など</p>    	
<p>強 弱</p> <p>仕上がり</p>	<p>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</p> 	<p>● 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、電子レンジに使える容器へ移し替え、30秒～1分程度レンジキー（600W）で加熱してください。</p>

# お惣菜

## 煮物 (煮込み)



## ロールキャベツ

### 材料

4人分

キャベツ	8枚
ミンチ (合挽き)	200g
タマネギ (みじん切り)	1/3コ分
卵 (L寸)	1/2コ分
パン粉	大さじ2杯
塩・コショウ・ナツメグ	各少々
ブイヨン	600ml
トマトケチャップ	60g
塩・コショウ	各少々

④

## 肉団子の中国風煮込み



●硫酸紙の落とし蓋をします。



●煮あがり

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、時間まかせ。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。

■調理に応じてキャセロールなどの耐熱性容器をお使いください。

- 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。
- 2 ④の材料を合わせ、よく練り混ぜて8コに分けます。
- 3 1で8等分した2を包み、包み終わりは爪楊枝で止めます。
- 4 鍋にブイ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。
- 5 3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。



オープン

温度  
200℃

時間  
35~40分

スタート

◆ガス高速オーブンタイプの場合は、オープン皿を使います。



●硫酸紙の落とし蓋をします。



●煮あがり

### 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
土ショウガ (みじん切り)	15g	ゴマ油	小さじ1杯
卵 (L寸)	1コ	サラダ油	少々
酒・ゴマ油	各大さじ1杯	★青ネギの小口切りを添えましょう。	
塩	小さじ1杯		
片栗粉	大さじ2杯		

- 1 ミンチに⑥を加えてよく練り混ぜ、12等分して丸めます。
- 2 オープンペーパーを敷いたオープン皿に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。



オープン

温度  
230℃

▶スタート

時間  
8分

▶スタート

予 熱

調 理



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。



オープン

温度  
230℃

▶スタート

時間  
15分

▶スタート

●●●

保温

10分

◆ガス高速オーブンタイプの場合は、オープン皿を使います。

ポイント

▶「煮物」は時間が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。

# 鶏肉手羽先の中国風煮物



●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

## 材料

4人分

鶏肉（手羽先）	12本	土ショウガ	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		

- 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、オープンペーパーを敷いたターンテーブル（またはオープン皿）に並べ、上からもサラダ油をかけ、予熱して焼きます。



◆ガス高速オープンタイプの場合は、オープン皿を使います。

- 3 干しシイタケはもどして半分のをぞぎ切りにし、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、土ショウガは1cm角の薄切りにします。
- 5 耐熱性容器に3・4を入れ、2を並べて煮立てた煮汁を加え、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。



◆ガス高速オープンタイプの場合は、オープン皿を使います。

# 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	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	適量	ローリエ	1枚
バター	大さじ2杯		

- 5 4のフライパンにサラダ油を足して、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。
- 6 5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、ブイヨンでのばしてブラウンソースをつくります。
- 7 6とAを5に加え、塩・コショウし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。



◆ガス高速オープンタイプの場合は、オープン皿を使います。

- 8 セロリ・ローリエを取り出し、3を加えます。

- 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、ニンジンは2cm位の乱切りにします。
- 3 ピーマンは種を取ってひと口大に切り、サラダ油でサッと炒めます。
- 4 フライパンにサラダ油を熱し、2を炒めて、耐熱性容器に入れます。



# カレイの煮つけ

## 材料

4人分

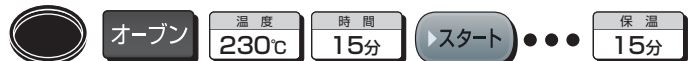
メイタカレイ（15cm位のもの）	4尾
煮汁	
水	200ml
酒	50ml
みりん	大さじ4杯
砂糖	大さじ1杯
醤油	大さじ4杯

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



◆ガス高速オーブンタイプの場合は、オープン皿を使います。

# イワシのショウガ煮

## 材料

4人分

イワシ（小）	20尾
煮汁	
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

1 イワシは頭・内臓を取ります。

2 耐熱性容器に1・煮立てた煮汁・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。



◆ガス高速オーブンタイプの場合は、オープン皿を使います。

★お弁当に入れる場合は、オープンペーパーを敷いたオープン皿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、保存食として重宝します。



## 材料

4人分

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

# ブリとダイコンの煮物

1 ブリは塩をしてサッと熱湯に通します。

2 ダイコンは1cm厚さの半月切りにします。

3 1・2と煮立て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。



◆ガス高速オーブンタイプの場合は、オープン皿を使います。



# ナスの煮浸し



★針ショウガを添えましょう。

## 材料

4人分

ナス	4本
サラダ油	少々
煮汁	
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1 $\frac{1}{2}$ 杯

- 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、オープンペーパーを敷いたターンテーブル（またはオープン皿）に並べて焼きます。



オープン

温度  
250℃

時間  
15分

▶スタート

◆ガス高速オープンタイプの場合は、オープン皿を使います。

- 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。



オープン

温度  
230℃

時間  
13分

▶スタート

◆ガス高速オープンタイプの場合は、オープン皿を使います。



●サラダ油をまぶしてターンテーブル（オープン皿）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

# サトイモの煮物



## 材料

4人分

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

- 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。



オープン

温度  
230℃

時間  
30分

▶スタート

保温  
10分

◆ガス高速オープンタイプの場合は、オープン皿を使います。

## コンビネーションレンジ

コンビネーションレンジの場合はコンビ調理もできます。



コンビ

温度  
230℃

時間  
15分

▶スタート

保温  
10分

- 3 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	
出し汁	200ml
みりん	大さじ2杯
砂糖	大さじ1杯
醤油	小さじ $\frac{1}{2}$ 杯
信州みそ	40g
木ノ芽	少々



- 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。



オープン

温度  
230℃

時間  
25分

▶スタート

◆ガス高速オープンタイプの場合は、オープン皿を使います。

3

器に盛り、木ノ芽を添えます。

## コンビネーションレンジ

コンビネーションレンジの場合はコンビ調理もできます。



コンビ

温度  
250℃

時間  
15分

▶スタート

# 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	
出し汁	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	適量



- 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。



●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



◆ガス高速オーブントップの場合は、オープン皿を使います。

# カボチャの煮物

## 材料

4人分

カボチャ（正味）	500g
煮汁	
出し汁	400ml
砂糖	大さじ6杯
醤油	大さじ2杯



- 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。



●硫酸紙の落とし蓋をします。

●煮あがり



◆ガス高速オーブントップの場合は、オープン皿を使います。

## コンビネーションレンジ

コンビネーションレンジの場合はコンビ調理もできます。



# 蒸物

蒸物は〈湯せん蒸し〉で調理するものもあります。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。

お惣菜

煮物 野菜／蒸物

## 茶碗蒸し

### 材料

4人分

卵液

卵（L寸）	2コ
出し汁	350ml
塩	小さじ1/3杯
うすくち醤油	小さじ1 1/3杯
鶏ササミ	50g
うすくち醤油	少々
エビ	4尾
シメジ	50g
カマボコ	4切れ
ミツバ	1/2束
ユズ	少々

### 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調えましょう。

- 1 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。
- 2 エビは背ワタを取り、尾を残して殻を取ります。
- 3 シメジは石づきを取り、小房に分けてサッとゆでます。
- 4 ミツバは3cm長さに切ります。
- 5 卵は割りほぐし、出し汁と調味料を合わせ、こします。
- 6 蒸し茶碗にササミ・エビ・シメジ・カマボコを入れ、卵液を分けて入れます。
- 7 アルミ箔で二重に蓋をし、ターンテーブルに並べてオーブンに入れ、蒸し焼きにします。

＊材料1人分は、必ず1つの器に入れてください。  
1つの器に1人以上入れると、うまくかたまりません。



アルミ箔で二重に蓋をし、キッチリかぶせます



オープン

温度

170℃

時間

20～22分

▶スタート

●●●

保温

5分

◆ガス高速オーブンタイプの場合は、オープン皿を使います。

★卵液の温度によって、多少時間が変わります。

8

アルミ箔をはずし、ミツバ・へぎユズをのせて器の蓋をします。





# 手作り豆腐

## 材料

4人分

無調整豆乳…………… 500ml  
にがり…………… 30g (にがりに表示されている分量に従ってください)

- 1 冷たい豆乳ににがりを加え、ゆっくりかき混ぜます。
- 2 器に1を分け入れ、アルミ箔で二重に蓋をします。  
★表面の気泡はきれいに取り除きます。
- 3 ターンテーブルに並べ、予熱して焼きます。



◆ガス高速オーブンタイプの場合は、オープン皿を使います。

★にがりは表示されている分量を使用してください。にがりの種類や量によって、仕上がりが変わることがあります。

# ふくさ卵

## 材料

流し箱 (16×14cm) 1コ分

卵 (L寸)…………… 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 (冷凍) …… 40g  
出し汁…………… 200ml  
うすくち醤油…………… 大さじ1½杯  
塩…………… 小さじ⅓杯  
砂糖…………… 大さじ2杯  
サラダ油…………… 少々

- 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。
- 2 ④を煮立て、1を加えエビに火が通る位まで煮ます。
- 3 卵は割りほぐし2/3量と2・湯通したグリーンピースを合わせて炒り卵 (半熟位) にします。
- 4 火からおろし、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。



◆ガス高速オーブンタイプの場合は、オープン皿を使います。

- 7 型から取り出し、食べやすい大きさに切り分けます。



## ポイント

▶庫内にセットしてから熱湯をターンテーブル (またはオープン皿) の七分目位まではりましょう。

\*熱湯をはるのでやけどをしないように注意しましょう。

# 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、そのまま食卓に出せます。

## ポイント

- ▶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、水気をよく切り、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)



◆ガス高速オープンタイプの場合は、オープン皿を使います。

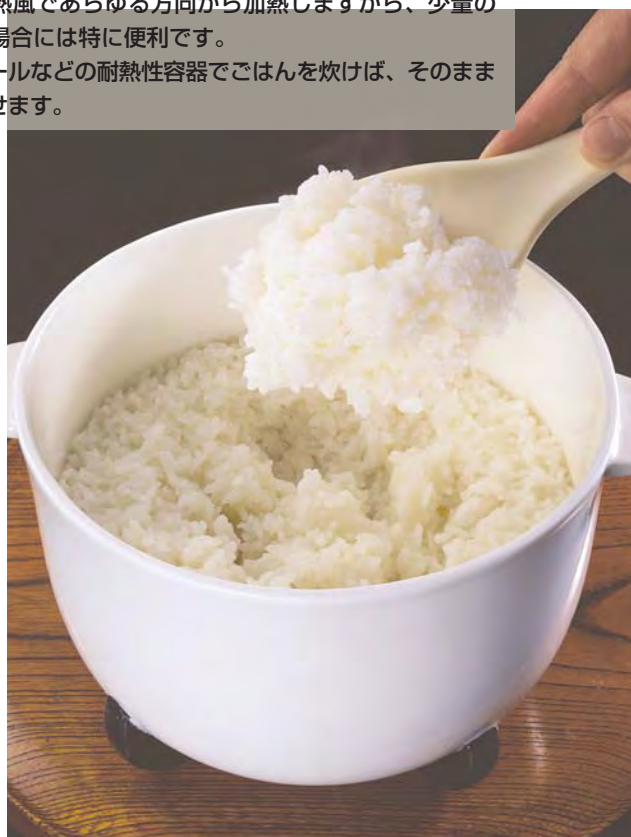
### 材料

4人分

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



◆ガス高速オープンタイプの場合は、オープン皿を使います。



お惣菜

蒸物／ごはん

## 炊きおこわ

### 材料

4人分

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

- 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水加減します。
- 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（またはオープン皿）にのせて炊きます。



◆ガス高速オープンタイプの場合は、オープン皿を使います。

- ★途中10分で全体を混ぜます。
- ★時間が0になれば、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。

### コンビネーションレンジ

コンビネーションレンジの場合はコンビ調理もできます。







## チキンピラフ

### 材料

4人分

米	0.4L	バター	25g
鶏肉 (モモ)	200g	ブイヨン	400ml
タマネギ	150g	トマトケチャップ	大さじ4杯
ミックスベジタブル (冷凍)	100g	塩・コショウ	各少々

4 鍋にバターを溶かし、3を炒め、2を加えて炒めて少し色づいてきたら、1を加えて、米が透き通る感じになれば湯通した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、ブイヨン・トマトケチャップを入れ蓋をします。

6 ターンテーブル (またはオープン皿) にのせて炊きます。



◆ガス高速オーブンタイプの場合は、オープン皿を使います。

7 炊きあがれば、全体を混ぜ合わせます。

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切っておきます。

2 鶏肉は小切りにします。

3 タマネギはみじん切りにします。

## パエージャ

### 材料

直径28cmパエージャ鍋 1枚分

米	0.2L	オリーブ油	大さじ2杯
鶏肉 (手羽元)	4本	タマネギ (みじん切り)	1/4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片分
オリーブ油	適量	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 (冷凍)	50g
サフラン	少々	塩・コショウ	各少々
熱湯	80ml	レモン	1コ

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 ピーマンは縦半分に切り、種を取り、さらに4等分に切ります。サヤインゲンは2cm長さに切ります。

4 サフランは熱湯につけます。

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 米が透き通る感じになれば、水を加え、平らにして、1・エビ・貝・サラミソーセージ・湯通したグリーンピース・3を並べ、塩・コショウし、4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ます。



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、具はフラパンで炒めて、キャセロールに移します。  
★アサリは砂出しをしておきます。



# グラタン

グラタン (gratin仏) は、蒸し焼きのことです。2段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、オーブンで焼きあげます。

お惣菜

ごはん／グラタン

## ポイント

- ▶ 表面がキツネ色になるまで、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・コキール皿 (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、敷皿にはナフ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
塩	適量
タマネギ	1/2コ
ムキエビ	200g
塩・コショウ	各少々
チーズ (溶けるタイプ)	40g
パセリ (みじん切り)	少々
ホワイトソース	約900g
バター	適量

- 1 マカロニはたっぷりの塩熱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・コショウで味を調え、ホワイトソースの半量を合わせます。
- 4 薄くバターをぬった耐熱性容器に分け入れ、上から残りのホワイトソースをかけ、小切りにしたチーズを散らし、オープン皿にのせて焼きます。



オープン

温度  
230℃

時間  
15分

スタート

- 5 焼きあがれば、パセリをふります。

### ホワイトソース (約900g) のつくり方

- ①厚手の鍋にバター60gを溶かし、薄力粉60gを加えて焦がさないように炒めます。
- ②牛乳900mlを少しずつ加え、木じゃくしで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・コショウで味を調えます。



①粉を焦がさないように、ねばりがなくなるまで炒めます。



②牛乳は少しずつ加え混ぜ、しばらく煮ます。

# 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……………〕	25g	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

- 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。  
★〔61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。
- 7 6の火を止め、5の半量を加えます。
- 8 2を加え、塩・コショウで味を調えます。

## 材料

4人分

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

- 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〔61ページ〕をご覧ください。
- 4 マッシュポテトを菊型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。

### マッシュポテト

ジャガイモ200gをゆでつぶし、牛乳100ml・バター20gで練りながら煮て、塩・コショウします。



- 9 耐熱性容器に薄くバターをぬります。
- 10 9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、オーブ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）





# ナスとトマトのグラタン

## 材料

4人分

ナス（大）	3本	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

1 ナスはヘタを取り、5～6mm幅の輪切りにし、水につけてアク抜きをし、水気を切って多めの油で炒め揚げにします。

2 トマトは半月の薄切りにします。

3 耐熱性容器にミートソースを薄く敷き、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。



オーブン

温度  
230℃

時間  
12分

▶スタート

◆ガス高速オーブンタイプの場合は、オーブン皿を使います。

★バジルを添えてもよいでしょう。

## 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、固形ブイヨン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・コショウで味を調えます。



お惣菜

グラタン

# 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		
ホワイトソース	約300g		

★モッツアレラチーズの代わりに溶けるタイプのものを使ってよいでしょう。

1 ミートソース・ホワイトソースをつくります。

★ホワイトソースは【61ページ】をご覧ください。

2 モッツアレラチーズは薄切りにします。

3 たっぷりの塩熱湯でラザーニアをゆで、冷水にとり、布巾で水気を取ります。

4 耐熱性容器にバターをぬり、1を薄く敷き、3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。

5 2をのせ、ターンテーブル（またはオーブン皿）にのせて焼きます。



オーブン

温度  
220℃

時間  
17分

▶スタート

◆ガス高速オーブンタイプの場合は、オーブン皿を使います。

6 焼きあがれば、パセリをふります。







## 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 (L寸)……………	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 (冷凍) ……	80g	バター……………	適量

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、[92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と湯通しした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合わせ、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。



オープン

温度  
200℃

時間  
14~16分

スタート



## オニオングラタン (オニオンスープ)

### 材料

4人分

タマネギ (薄切り) ……	3コ分	ブイヨン……………	1.2L
ニンニク (みじん切り) ……	1片	フランスパン (1cm厚さ) ……	4枚
サラダ油……………	大さじ1½杯	グリエールチーズ……………	80g
バター……………	25g	塩・コショウ……………	各少々
薄力粉……………	大さじ1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。

1 サラダ油とバターを熱し、タマネギ・ニンニクをキツネ色になるまで焦がさないように約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。



オープン

温度  
250℃

スタート

時間  
5分

スタート

予 熱

調 理

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。



オープン

温度  
230℃

時間  
13分

スタート



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・中華風から、素焼き・つけ焼き・包み焼きなどいろいろなレパートリーもおまかせです。

## スペアリブのロースト

### 材料

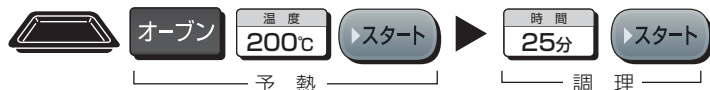
4人分

スペアリブ（骨付きバラ肉）	1kg
つけ汁	
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
サラダ菜	適量

1 ニンニクはすりおろして他の調味料と合わせ、つけ汁をつくります。

2 1に肉を1～2時間つけ込みます。

3 オープンペーパーを敷いたオープン皿に2を並べ、予熱して焼きます。



★つけ汁を煮詰めて、途中で数回回ります。

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

1 トウモロコシ2本はゆでて3cm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、[11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	④ 粉チーズ	小さじ4杯
塩・コショウ	各少々	⑤ パセリ（みじん切り）	小さじ2杯
バター	10g		
フレンチマスタード	小さじ2杯		

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 オープンペーパーを敷いたターンテーブル（またはオープン皿）に並べ、上にバターをのせ、予熱して焼きます。



◆ガス高速オープンタイプの場合は、オープン皿を使います。

3 残り4分でフレンチマスタードをぬり、④をかけます。





# 焼豚

## 材料

4~5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
コショウ	少々



1 豚肉はタコ糸で約10cm角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・コショウをふりかけて、30分~1時間おきます。

★冷蔵庫に入れず、室温に置きましょう。



3 汁気をきり、サラダ油をぬった（またはオープンペーパーを敷いた）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。

◆ガス高速オープンタイプの場合は、オープン皿を使います。

★つけ汁を煮詰めて、途中で数回ぬります。

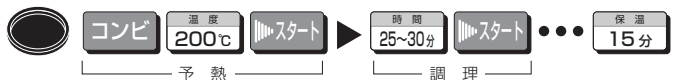
★焼きあがれば、庫内で約15分保温した後、取り出します。

★白髪ネギとキュウリを添えましょう。



## コンビネーションレンジ

コンビネーションレンジの場合はコンビ調理もできます。



# 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
④「みりん・砂糖・酒」	各大さじ2杯
サヤインゲン	70g
ニンジン	1/2本
ゴマ油	少々
塩・コショウ	各少々
ゴボウ（中位のもの）	1本
⑤「出し汁」	150ml
⑤「砂糖・醤油」	各大さじ2杯
サラダ油	少々



1 牛肉は④に約30分つけます。

2 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。

3 ゴボウは皮をこそげ、縦に4つ割りにし、水にさらして下ゆでし、⑤で煮ます。

4 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。

5 オープンペーパーを敷いたターンテーブル（またはオープン皿）に巻き終わりを下にして並べ、予熱して焼きます。



◆ガス高速オープンタイプの場合は、オープン皿を使います。

★④を煮詰めて、途中で数回ぬります。

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

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



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 食パンはほぐ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。

4 4等分して、小判形にまとめ、オープンペーパーを敷いたターンテーブル (またはオープン皿) に並べ、予熱して焼きます。



◆ガス高速オープンタイプの場合は、オープン皿を使います。

★時間が残り5分になれば、トッピングの材料をのせて焼きあげます。

★トッピングは、〈トマト (1cm厚さの半月切り)〉〈パイナップル (缶詰・スライス)〉〈薄切りチーズ〉。〈目玉焼き〉などをのせてもよいでしょう。

★ベークドポテトを添えます。〔76ページ〕をご覧ください。

5 カクテルソースを添えます。

# シイタケの陣笠焼き



## 材料

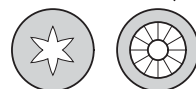
4人分

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

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等分にします。

4 1の内側に3をこんもりと詰めます。



5 オープンペーパーを敷いたターンテーブル (またはオープン皿) 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。



◆ガス高速オープンタイプの場合は、オープン皿を使います。



★甘酢に漬けたレンコンを添えましょう。

★3をピーマンに詰めて焼いてもよいでしょう。

# 鶏肉焼物5種

## 鶏肉の山椒焼き



### 材料

4人分

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

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

オーブンペーパーを敷いたターンテーブルに皮を上にして並べ、予熱して焼きます。



オープン

温度  
230℃

▶スタート

時間  
12~14分

▶スタート

予熱

調理

◆ガス高速オーブンタイプの場合は、オープン皿を使います。

★つけ汁を煮詰めて、途中で数回ぬります。

3

焼きあがれば粉山椒をふります。

## 鶏肉の照り焼き

### 材料

4人分

鶏肉（骨付きモモ肉、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
		ショウガ汁	小さじ2杯



1

鶏肉は骨にそって切り目を入れ、山椒焼きの1・2と同様にします。

2

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。

★〔11ページ〕をご覧ください。



オープン

温度  
230℃

▶スタート

時間  
15~17分

▶スタート

予熱

調理

★つけ汁を煮詰めて、途中で数回ぬります。



### 材料

4人分

鶏肉（ムネ、100g位のもの）	4枚
サラダ油（またはオリーブ油）	少々
白ワイン	大さじ2杯
塩・コショウ	各少々
④ パセリ（みじん切り）	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

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

オーブンペーパーを敷いたターンテーブル（またはオープン皿）に並べ、上からサラダ油をかけ、予熱して焼きます。



オープン

温度  
220℃

▶スタート

時間  
10~12分

▶スタート

予熱

調理

◆ガス高速オーブンタイプの場合は、オープン皿を使います。

★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よいでしょう。

★くし形切りのレモンを添えましょう。

# やきとり

## 材料

4人分

鶏肉（モモ）	300g
白ネギ	4～5本
サラダ油	少々
つけ汁	
〔ショウガ汁〕	小さじ1杯
〔みりん・醤油・酒〕	各50ml



- 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。
- 3 1・2を竹串に交互にさしてオープンペーパーを敷い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、途中で数回ぬめます。



# 豆腐入りハンバーグ

## 材料

4人分

ミンチ（鶏肉）	300g
豆腐（水切りしたもの）	1丁
ニンジン（粗みじん切り）	50g
青ネギ（粗みじん切り）	20g
生パン粉	20g
牛乳	大さじ3杯
卵（L寸）	1コ
みそ	30g
塩	小さじ1/3杯
花カツオ	5g
サラダ油	少々



- 1 材料・調味料をよく練り混ぜ、8コに丸めてオープンペーパーを敷いたターンテーブルに並べます。
- 2 上からもサラダ油をかけ、予熱して焼きます。



◆ガス高速オープンタイプの場合は、オープン皿を使います。

★豆腐の水切りは〔92ページ〕をご覧ください。

★おろしダイコン・カイワレ菜を添えましょう。



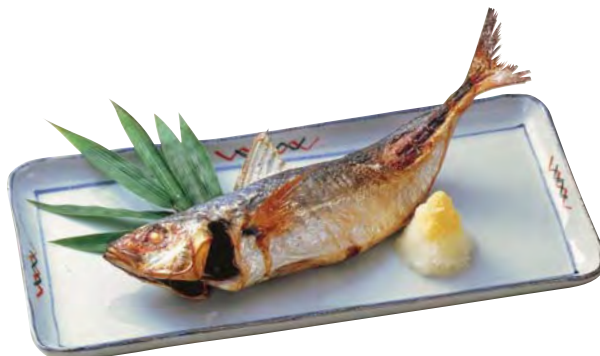
- ▶ オープン皿と薄くサラダ油をぬった付属の網をセットして焼くと、焼き汁が庫内の底にたまらず、おいしく焼きあがります。
- ▶ オープン皿にのせて焼く場合は、薄くサラダ油をぬるか、オープンペーパーを敷きましょう。
- ▶ ヒレ・尾が焦げるようならアルミ箔で包みます。
- ▶ 予熱してから焼きましょう。
- ▶ 金串は熱いうちに回して抜きます。

## アジの姿焼き

### 材料

4人分

アジ (200g位のもの) ..... 4尾  
塩 ..... 少々



★おろしダイコン・ショウガを添えましょう。

- 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 キッチンペーパーで余分な水気をふき、化粧塩をします。
- 3 2を並べ、予熱して焼きます。



オープン

温度  
250℃

▶スタート

時間  
17分

▶スタート

予 熱

調 理

## 鯛の姿焼き

### 材料

数人分

鯛 (全長28~30cm) ..... 1尾  
粗塩 ..... 適量  
ダイコン (輪切り) ..... 約3cm



★ハジカミショウガを添えましょう。

- 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、背ビレ・尾ビ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。



オープン

温度  
220℃

▶スタート

時間  
23~25分

▶スタート

予 熱

調 理

# 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・ショウガ汁  
…………… 各大さじ1½杯  
醤油…………… 大さじ3杯  
薄力粉・サラダ油… 各適量

1 イワシは頭・尾を取って手開きし、つけ汁に約30分つけます。

2 オープンペーパーを敷いた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分で煮詰めたつけ汁をぬります。

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置きます。

4 上からもガーゼをかぶせ、残りのみそ床をへうでぬって重ねます。

★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。

# 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



★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  
④ 醤油…………… 100ml

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、つま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。



★煮詰めた④を途中で、数回ぬります。

★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。

# 白身魚の五色焼き

## 材料

4人分

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



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、ニンジンはサッとゆでます。

3 2をマヨネーズで和えます。

4 オープンペーパーを敷いたターンテーブル（またはオープン皿）に1を並べ、予熱して焼きます。



◆ガス高速オープンタイプの場合は、オープン皿を使います。

5 残り3分で、3をのせて焼きあげます。

# 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
④ 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。

★粉ふきイモとトマトを添えましょう。

1 白身魚は塩・コショウし、④をまぶします。

2 サラダ油をぬった（またはオープンペーパーを敷いた）ターンテーブルに並べ、上からサラダ油をかけ、予熱して焼きます。



◆ガス高速オープンタイプの場合は、オープン皿を使います。



# ・魚介類の焼物3種・

## イカの木ノ芽醤油焼き



- ★木ノ芽を添えましょう。
- ★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。

### 材料

4人分	
イカ	150~200g
塩	少々
サラダ油	少々
木ノ芽醤油	
木ノ芽	約20枚
醤油	大さじ2杯
みりん	大さじ1杯

★白身魚などでも同様につくれます。

- 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。
- 3 2の汁気を切って、オーブンペーパーを敷いたターンテーブル（またはオープン皿）にのせ、予熱して焼きます。



◆ガス高速オーブンタイプの場合は、オープン皿を使います。

- ★木ノ芽醤油を煮詰めて、途中で数回ゆめます。
- ★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。

## 白身魚のウニ焼き



### 材料

4人分	
白身魚（40g位の切身）	8切れ
塩	少々
サラダ油	少々
ウニ焼きのタレ	
練りウニ	大さじ1杯
卵黄（L寸）	1コ分
みりん	小さじ1~2杯

- 1 白身魚は薄く塩をし、オーブンペーパーを敷いたターンテーブル（またはオープン皿）に並べ、予熱して素焼きします。



◆ガス高速オーブンタイプの場合は、オープン皿を使います。

- 2 ウニは、卵黄・みりと合わせてよく混ぜます。

- 3 1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。

## ホタテ貝のろう焼き(黄身焼き)



### 材料

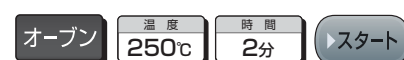
4人分	
ホタテ貝柱	12コ
塩	少々
サラダ油	少々
ぬり卵	
卵黄（L寸）	1コ分
みりん	小さじ1/2杯

- 1 貝柱に薄く塩をふり、オーブンペーパーを敷いたターンテーブル（またはオープン皿）に並べ、予熱して素焼きします。



◆ガス高速オーブンタイプの場合は、オープン皿を使います。

- 2 途中、ぬ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。



★数回くり返せば、ツヤよく焼きあがります。

★白身魚、エビなどでも同様にお試しください。

# 小アジの南蛮づけ

## 材料

4人分

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



1 アジはエラ・内臓・ゼイゴを取って洗い、水気をふいて薄力粉をまぶします。

2 オープンペーパーを敷いたターンテーブル（またはオープン皿）に並べ、上からサラダ油をかけ、予熱して焼きます。



◆ガス高速オープンタイプの場合は、オープン皿を使います。

3 調味料、種をとって小口切りにした赤唐辛子を合わせ、ひと煮立ちさせて〈南蛮酢〉をつくります。

4 2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。

## 貝のオープン焼き

### 焼きハマグリ

#### 材料

ハマグリ	4~12コ
塩	適量
卵白	適量



#### ポイント

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

1 ハマグリは塩水につけて砂をはかせます。

★塩水に8時間位つけて冷暗所におきます。

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。

3 2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。



◆ガス高速オープンタイプの場合は、オープン皿を使います。

# 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
トマトソース	
ニンニク（みじん切り）	1片
タマネギ（薄切り）	小1コ
セロリ（せん切り）	1/3本
ピーマン（せん切り）	2コ
トマト（水煮）	300g
白ワイン	大さじ4杯
ローリエ	1枚
パセリ（みじん切り）	少々



1 白身魚は塩・コショウしてしばらくおき、薄力粉をまぶしてオープンペーパーを敷いたターンテーブル（またはオープン皿）に並べ、上からサラダ油をかけ、予熱して焼きます。



◆ガス高速オープンタイプの場合は、オープン皿を使います。

2 トマトソースをつくります。厚手の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、粗く切ったトマト・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1/3量を敷き、1を並べ、残りの2をかけて焼きます。



◆ガス高速オープンタイプの場合は、オープン皿を使います。

4 器に取り分けて、パセリをふります。

# イカのけんちゃん焼き



## 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
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（L寸）	1コ
サラダ油	適量

1 イカは内臓を取り出し、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・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、A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まします。

7 イカの胴に6を詰め、口を竹串で止め、オープンペーパーを敷いたターンテーブル（またはオープン皿）にのせ、予熱して焼きます。



◆ガス高速オープンタイプの場合は、オープン皿を使います。

8 焼きあがれば、冷ましてから竹串を抜き、切り分けます。





# 野菜の焼物3種

ポイント

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

## 焼きナス



1 ナス（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。



オープン

温度  
250℃

時間  
15～17分

スタート

3 焼きあがれば、指先を水につけながら皮をむきます。

★ショウガ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



1 洗ったサツマイモ（200g位のもの）を丸のまま並べて焼きます。



オープン

温度  
250℃

時間  
30～35分

スタート

★皮を焦がしたくないときは、アルミ箔で包んで焼きます。

## ベークド・ポテト



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。



オープン

温度  
250℃

時間  
15～20分

スタート

2 熱いうちに十文字の切り込みを入れ、周囲からつぶすようにし、中央にバターをのせます。

★みじん切りのパセリをふりましょう。

## ナスの田楽

### 材料

4人分

ナス……………2本  
油……………適量  
白練りみそ  
〔白みそ……………80g  
出し汁……………大さじ3杯  
みりん……………大さじ $\frac{3}{2}$ 杯  
砂糖……………大さじ2杯

赤練りみそ  
〔赤みそ……………80g  
出し汁……………大さじ2杯  
みりん……………大さじ1杯  
砂糖……………大さじ5杯

1 ナスは縦半分に切り、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。

3 1の水気をきって油をからめて切り口を上にして焼きます。

4 3に2をぬり、焼きあげます。

★斜め格子に飾りを入れたり、ケシの実をふってもよいでしょう。



オープン

温度  
250℃

時間  
10分

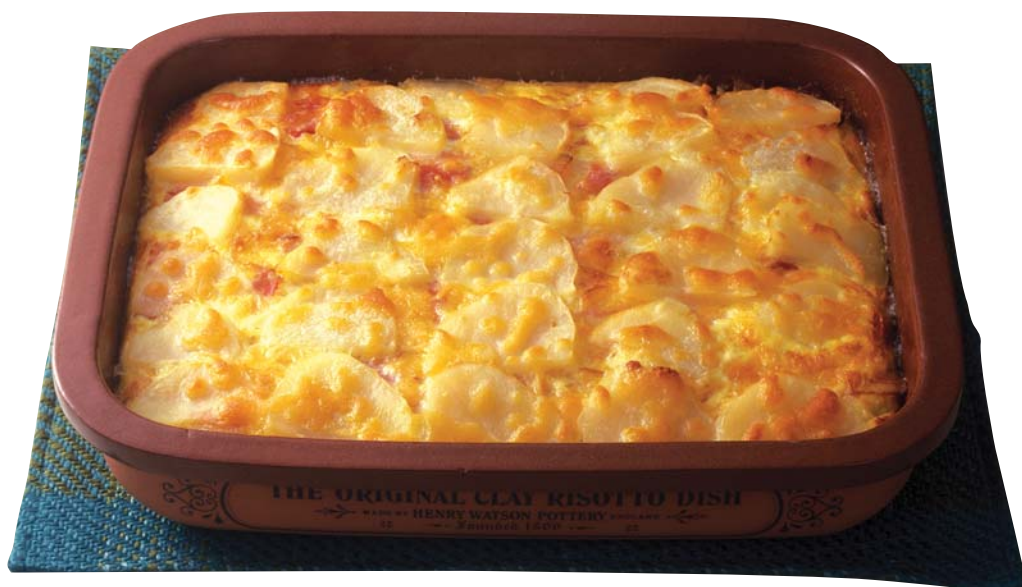
スタート

オープン

温度  
250℃

時間  
3～4分

スタート



## 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
チーズ（溶けるタイプ）	40g
卵（L寸）	4コ
牛乳	120ml
塩・コショウ	各少々

- 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1/3量を並べ、2の1/2量を散らし、小切りにしたチーズの1/3量をふります。

- 4 再び、1の1/3量・残りの2・チーズの1/3量・残りの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。



◆ガス高速オーブンタイプの場合は、オープン皿を使います。

★途中、表面がこげようなら、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
ソーセージ（粗挽き）	2本
マヨネーズ	50g
塩・コショウ	各少々
卵（S寸）	4コ
バター	少々

- 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長さに切ります。
- 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。





# 揚げ物

(ヘルシーフライ)

少量の油ですみ、油のとび散りもなく、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。



**ポイント**

▶ サラダ油をあたためると油ののびがよく少量ですみます。

## 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

- 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。
- 3 2にサラダ油を加え、全体にからめます。
- 4 オープンペーパーを敷いたターンテーブルに3を並べ、予熱して焼きます。



★サラダ菜を添えましょう。



◆ガス高速オープンタイプの場合は、オープン皿を使います。



●鶏肉にサラダ油をかけてなじませます。



# フライドチキン



## 材料

4人分

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

- 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 オープンペーパーを敷いたターンテーブルに並べ、予熱して焼きます。



◆ガス高速オープンタイプの場合は、オープン皿を使います。

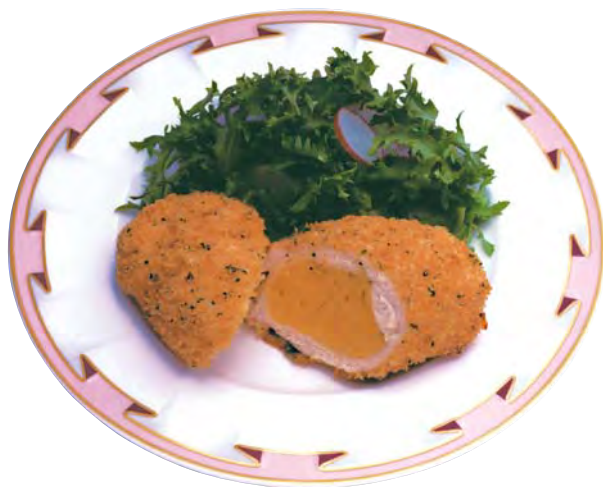
★フライドポテト（冷凍）はアルミ箔にのせてサラダ油をふり、鶏肉とすきま調理します。〔11ページ〕をご覧ください。

# スタッフドチキンの香草揚げ

## 材料

4人分

鶏肉（ムネ）	2枚
塩	小さじ1杯
① コショウ	少々
② 白ワイン	大さじ1杯
生パン粉（または乾燥パン）	35g
③ ピザ用チーズ	70g
生クリーム	50ml
卵黄（L寸）	2コ分
ローストしたパン粉	50g
パセリ（みじん切り）	大さじ2杯
④ ニンニク（みじん切り）	1片
ローズマリー（みじん切り）	小さじ1杯
サラダ油	大さじ4杯
薄力粉・卵白	各適量



★エンダイブとスライスしたラディッシュを添えましょう。

- 1 鶏肉は2つに切り、観音開きにします。肉たたきでのばして①で下味をつけます。

- 2 ②を合わせて4等分にします。

- 3 1で2を包み形を整えます。

- 4 3を薄力粉・卵白・混ぜ合わせた④の順につけます。

★パン粉のローストは〔81ページ〕をご覧ください。

- 5 4をオープンペーパーを敷いたターンテーブルに並べ、予熱して焼きます。



◆ガス高速オープンタイプの場合は、オープン皿を使います。

# 鶏肉の梅風味はるまき

## 材料

4人分

鶏肉（ササミ）	4本
長ネギ（白ネギ）	1/2本
ショウガ	1片
梅肉	大さじ1 1/2杯
酒	大さじ1 1/2杯
塩・コショウ	各少々
片栗粉	大さじ1/2杯
ゴマ油	小さじ1/2杯
大葉青ジソ	8枚
はるまきの皮	8枚
薄力粉	適量
水	適量
サラダ油	適量



- 1 鶏肉は細切り、長ネギ・ショウガはせん切りにして、④と混ぜ合わせます。
- 2 はるまきの皮に大葉青ジソと8等分した1をのせて巻き、薄力粉と水でつくったのりで閉じます。
- 3 オープンペーパーを敷いたターンテーブルに並べ、上からもサラダ油を均一にかけ、予熱して焼きます。



◆ガス高速オープンタイプの場合は、オープン皿を使います。

# ミラノ風カツレッツ

## 材料

4人分

牛肉（モモ、薄切り）	400g
塩・コショウ	各少々
ハウレン草	1/3束（130g）
ロースハム	4枚
プロセスチーズ（3～4mm厚さ）	8枚
薄力粉・溶き卵	各適量
パン粉	40g
粉チーズ	大さじ2杯
サラダ油	適量



★くし形切りのレモンを添えましょう。

- 1 牛肉は50gずつ8等分し、ハムの大きさに広げ塩・コショウします。
- 2 ハウレン草は色よくゆでて、3cm長さに切り、水気をよく絞ります。
- 3 肉4枚の上にハムをのせて、チーズを2枚ずつハムの上に並べてのせます。チーズの上に4等分した2をのせ、上から残り4枚の肉をかぶせ端を折り込むようにして形を整えます。
- 4 3に薄力粉・溶き卵・混ぜ合わせた④の順につけ、オープンペーパーを敷い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。  
[81ページ]をご覧ください。



◆ガス高速オープンタイプの場合は、オープン皿を使います。

# ヒレカツ

## 材料

4人分

豚肉（ヒレ）	400g
塩・コショウ	各少々
薄力粉	適量
溶き卵	適量
ローストしたパン粉	適量
サラダ油	適量

- 1 豚肉は4等分に切り、縦に切り込みを入れて開き、軽くたたいて1.5cm位の厚さに整えます。
- 2 豚肉に塩・コショウをし、薄力粉・溶き卵・パン粉の順に衣をつけます。
- 3 オープンペーパーを敷いたターンテーブルに2を並べ、上からサラダ油をかけ、予熱して焼きます。



◆ガス高速オープンタイプの場合は、オープン皿を使います。

## ポイント



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。



◆ガス高速オープンタイプの場合は、オープン皿を使います。

## 材料

4人分

豚肉（ロース、100g 位のもの）	4枚
塩・コショウ	各少々
大葉青ジソ	4枚
ロースハム	4枚
モッツアレラチーズ	50g
サラダ油	少々
薄力粉・溶き卵・パン粉	各適量

- 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。
- 2 オープンペーパーを敷いたターンテーブルに並べ、上からサラダ油をかけ、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。  
[81ページ] をご覧ください。



◆ガス高速オープンタイプの場合は、オープン皿を使います。

- 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。

# イタリア風ポークカツレッツ



## 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（またはイチヨウ）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 オープンペーパーを敷いたオープン皿に1と2を交互に並べ、上からサラダ油大さじ1 1/2杯をかけ、焼きます。



◆ガス高速オープンタイプの場合は、オープン皿を使います。

★イタリア風ポークカツレッツとすきま調理できます。



# 白身魚のアーモンドフライ

## 材料

4人分

白身魚 (80g 位の切身) ..... 4切れ  
塩・コショウ ..... 各適量  
薄力粉 ..... 適量

溶き卵 ..... 適量  
スライスアーモンド 150g

明太子ソース

明太子 ..... 20g  
マヨネーズ ..... 50g  
白ネギ ..... 少々



- 1 白身魚はひと切れを3等分して、塩・コショウしておきます。
- 2 1の水気をふき取り薄力粉・溶き卵・アーモンドスライスの順に衣をつけオープンペーパーを敷いたターンテーブルにのせて予熱して焼きます。



◆ガス高速オープンタイプの場合は、オープン皿を使います。

- 3 明太子をほぐしてマヨネーズと混ぜ合わせ、小口切りにしたネギと混ぜます。
- 4 器に盛り、明太子ソースを添えます。

# アジのアンチョビバター揚げ

## 材料

4人分

アジ (上身 70g 位) ..... 4切れ  
塩・コショウ ..... 各少々  
薄力粉・オリーブ油 ..... 各適量  
バター ..... 50g  
アンチョビ (みじん切り) ..... 1枚  
レモン汁 ..... 大さじ 1/2 杯  
カイエンペッパー ..... 小さじ 1/4 杯  
コショウ ..... 少々

トマト (水煮) ..... 300g  
ニンニク ..... 1片  
タマネギ ..... 30g  
オリーブ油 ..... 大さじ 2 杯  
塩 ..... 小さじ 1/2 杯  
コショウ ..... 少々  
パン粉 ..... 20g  
パセリ (みじん切り) 小さじ 1 杯



スパゲッティ ..... 100g  
オリーブ油 ..... 大さじ 1 杯  
バジル ..... 適量  
コショウ ..... 少々

- 1 アジは塩・コショウをし、薄力粉をまぶし、オリーブ油を熱したフライパンで表面に焼き色がつく程度に焼きます。
- 2 ④の材料を混ぜ合わせてアンチョビバターをつくりまします。
- 3 トマトは粗みじん、ニンニクとタマネギはみじん切りにします。
- 4 オリーブ油でニンニクとタマネギを炒め、トマトを加え煮立てば弱火で軽く煮詰め、塩・コショウをします。

- 5 オープンペーパーを敷いたターンテーブル (またはオープン皿) に1を並べ、2をぬり⑤をのせて、軽く押さえて予熱して焼きます。



◆ガス高速オープンタイプの場合は、オープン皿を使います。

- 6 スパゲッティはゆでてオリーブ油で軽く炒め、バジルとコショウをふります。器に4を敷き、スパゲッティと5をのせます。

★ローストしたパン粉を使用するとよいでしょう。[81ページ] をご覧ください。

# エビとカボチャのクラッカー揚げ

## 材料

4人分

カボチャ (正味) ..... 400g  
④ [ カレー粉 ..... 小さじ 2 杯  
塩 ..... 小さじ 1/3 杯  
エビ (中) ..... 12尾  
⑤ [ 白ワイン ..... 大さじ 1 杯  
塩 ..... 少々

薄力粉・溶き卵 ..... 各適量  
クラッカー ..... 60g  
サラダ油 ..... 適量



★せん切りのキャベツとプチトマトを添えましょう。

- 1 カボチャはところどころ皮をむいて蒸し、粗くつぶして④と混ぜ合わせ冷まします。
- 2 エビは背ワタを取り、尾を残して殻をむき、腹に3カ所切り目を入れて⑤で下味をつけます。
- 3 2の水気をふき取り薄力粉をまぶして、1を12等分してラップに広げ、エビの尾を残して包みます。

- 4 3に薄力粉・溶き卵・細かく砕いたクラッカーをつけて、オープンペーパーを敷いたターンテーブルにのせサラダ油をかけ、予熱して焼きます。



◆ガス高速オープンタイプの場合は、オープン皿を使います。

# サバの竜田揚げ

## 材料

4人分

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

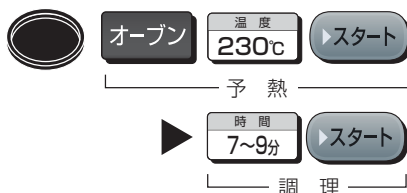


★スタヂを添えましょう。

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 オープンペーパーを敷いたターンテーブルに皮を上にして並べ、上からサラダ油をかけ、予熱して焼きます。



◆ガス高速オープンタイプの場合は、オープン皿を使います。

# ホタテ貝のガーリックパン粉揚げ

## 材料

4人分

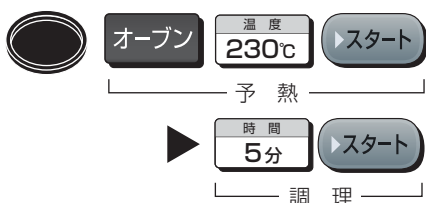
ホタテ貝柱(刺身用)..... 8個  
塩・コショウ..... 各少々  
薄力粉..... 適量  
溶き卵..... 適量  
パン粉..... 適量  
バター..... 25g  
④ ニンニク(すりおろし)..... 1/2片  
パセリ(みじん切り)..... 少々  
バター..... 少々

1 ホタテ貝柱は、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。  
[81ページ]をご覧ください。

2 バターをやわらかくし、ニンニク・パセリを加え混ぜます。

3 1をオープンペーパーを敷いたターンテーブル(またはオープン皿)に並べ、上からサラダ油をかけて、予熱して焼きます。



◆ガス高速オープンタイプの場合は、オープン皿を使います。



4 3の上に2をのせてさらに焼きます。



◆ガス高速オープンタイプの場合は、オープン皿を使います。

★小切りのトマトとオレガノで飾りましょう。

# ポテトコロッケ



## 材料

4人分

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

- 1 ジャガイモは皮をむいて乱切りにし、ゆでて熱いうちにつぶし、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。
- 3 8等分して、好みの形にし、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。  
[81ページ] をご覧ください。

- 4 オープンペーパーを敷いたターンテーブルに並べ、上からもサラダ油をかけて予熱して焼きます。



◆ガス高速オープンタイプの場合は、オープン皿を使います。

- 5 カクテルソースを添えます。  
★[67ページ] をご覧ください。

# 里芋の和風コロッケ

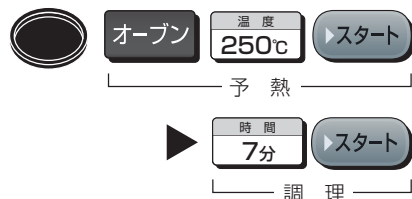


## 材料

4人分

里芋	350g	強力粉 (または薄力粉)	適量
脱脂粉乳	20g	溶き卵	適量
薄力粉	大さじ2杯	パン粉	適量
塩	小さじ1/4杯	サラダ油	適量
コショウ	少々		
鶏肉 (ミンチ)	100g		
土ショウガ (すりおろし)	5g		
醤油	大さじ1 1/2杯		
砂糖	大さじ1 1/2杯		

- 1 里芋は蒸して皮をむき、粗くつぶして ㉠と混ぜ合わせます。
- 2 鍋に ㉡を入れて火にかけ、混ぜ合わせてそぼろをつくり1に加えて冷まします。
- 3 2を8等分して形を整えて、強力粉・溶き卵・パン粉の順に衣をつけ、オープンペーパーを敷いたターンテーブルに並べ上からサラダ油をかけ、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。  
[81ページ] をご覧ください。



◆ガス高速オープンタイプの場合は、オープン皿を使います。

# 土佐豆腐



## 材料

4人分

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

- 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、[92ページ] をご覧ください。
- 2 1を8つに切り、溶き卵をつけ、糸ガツオをまぶします。
- 3 オープンペーパーを敷いたターンテーブル (またはオープン皿) に並べ、上からたっぷりサラダ油をかけて、予熱して焼きます。



◆ガス高速オープンタイプの場合は、オープン皿を使います。

- 4 器に盛り、煮立てた ㉠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。



## コンビネーションレンジ

コンビネーションレンジの場合電子レンジ調理ができます。

# 電子レンジ調理

手早くカンタン、電子レンジの出番です。

解凍やあたため、下ごしらえにも、ほんとうに頼りになります。

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ときには便利です。

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ときは、でき上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。



## 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

- 1 皮は縦8つ割りにして、白いわたをつけたまま薄切りにし、実は袋から出します。
- 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・グラニュー糖を入れて混ぜ合わせ、ラップをして加熱します。



●ラップをはずします。

●加熱途中に数回混ぜます。

	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、小切りにしてグラニュー糖と合わせ約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、グラニュー糖・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、ヘタを取り水気を切って、1/3量のグラニュー糖・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	残りのグラニュー糖を加えて混ぜ、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。

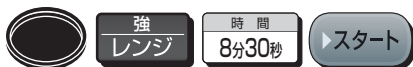
# レモン酒

## 材料

レモン	500g	ホワイトリカー	900ml
氷砂糖	200g		

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。  
★密閉容器に移して保存します。



# 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	みじんパセリ	適量

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。



★貝の蓋があいていないものがあれば、蓋のあいたものだけ取りだして、再び加熱します。

3 みじんパセリをふります。

# 鶏ササミの酒蒸し

## 材料

鶏肉（ササミ）	100g
酒	大さじ1杯
塩	少々

1 鶏肉の筋をとり、耐熱性容器に重ならないように並べます。

2 1に薄塩をし、酒をふって約10分おきます。

3 2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
塩・コショウ	各少々
白ワイン	大さじ1杯
タマネギ	40g
ローリエ	1枚

1 エビは殻つ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のをせ、白ワインをふり、ラップをして加熱します。



## 〈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2つに分けて包みましょう。
- 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。
- 調理後はすぐ取り出します。

★従来の鍋で煮たりした場合と出来上がりの状態が異なります。調理時間は目安ですので、お好みに合わせて時間を調節しましょう。

### 葉菜類 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ラップします。

強  
レンジ 時間  
50秒



青菜類で緑色を残したいとき、アクを抜くときは調理後、手早く冷水に放ちます。



### キャベツ

(大3~4枚・200g)

芯の部分こそぎ、葉先と芯の部分を交互に重ねます。

強  
レンジ 時間  
2分



### 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。調理後、手早く冷水に放って色止めをします。

強  
レンジ 時間  
1分



### サヤエンドウ (キヌサヤ)

(100g)

筋を取り、重ならないように並べてラップします。

強  
レンジ 時間  
1分

## 根菜類



### ニンジン

(皮をむいて乱切り・正味100g)

大きさをそろえて切ります。

強  
レンジ 時間  
1分30秒



### ジャガイモ

(皮をむいて乱切り・正味150g)

3cm位の大きさに切りそろえます。

強  
レンジ 時間  
2分



### ジャガイモ

(丸2コ・300g)

皮付きのまま加熱し、時間が0になっても庫内で約5分間蒸らします。

強  
レンジ 時間  
4分

## その他



### 生シタケ

(10枚・100g)

石づき(軸)を取り、重ならないように並べます。

強  
レンジ 時間  
50秒



### ブロッコリー

(丸のまま・300g)

丸のまま加熱します。

強  
レンジ 時間  
3分20秒



### カボチャ

(5cm角切り・正味200g)

種・ワタを取り除き、5cm角に切りそろえます。

強  
レンジ 時間  
2分10秒



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あがります。

## 〈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。
- ・ ラップを上手に使い分けましょう。
  - ▶ 煮魚やおでんなど汁気のあるものは、とび散ることがあるのでラップをしましょう。
  - ▶ チャーハンなどは、油脂がごはんを包んでいて、脱水の心配がなくラップをしない方がおいしく仕上がります。

## あたため メニューのポイント

- ・ 食品は約10g～1600gまで（容器を含めた重さ）加熱できます。
- ・ 食品の分量と見合った容器を使用し、極端に重い容器や、軽い容器の使用は避けてください。  
（仕上がりが熱すぎたり、あたたまらなかったりすることがあります）
- ・ 食品の保存状態（冷蔵庫から出したてのものなど）によっては「仕上がり」調節を「強」にしましょう。
- ・ 加熱終了後、加熱を追加する場合は **あたため** メニューは使用しないでください。



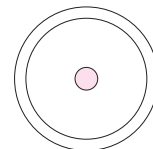
メニューを使って様子をみながら加熱してください。

- ・ 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と、2個以上の場合は同心円上に置いてください。
- ・ 使用しないときは、ターンテーブルに物をのせたままにしないでください。

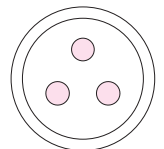
## 〈分量に見合った容器〉



## 〈個数に合わせた置き方〉



1個のときは、  
ターンテーブルの  
中央に置くように  
します。



数個を並べるとき  
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。
- ごはんが固すぎるときは、  
水（または酒）をふっ  
てからラップをします。



茶碗1杯 (150g)	1分20秒
茶碗2杯 (150g×2)	2分



## 牛乳

◀加熱後かき混ぜます。  
ミルクカップ2コの場合は  
同心円状に置きます。

あたため 

※ミルクカップの大きさや  
重さと牛乳の量で仕上がり  
温度が変わります。  
お好みで仕上がりキーを  
使ってください。

強 レンジ	ミルクカップ (200ml)	1分30秒
----------	----------------	-------



## 酒かん

◀口の広い耐熱性のコップ  
を使ってください。  
コップ2コの場合は同心  
円状に置きます。

あたため 

※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。  
仕上がりキーを使ってお  
好みの仕上がりになるか  
お確かめください。

強 レンジ	コップ1コ (200ml)	1分
	コップ2コ (200ml×2)	2分



## 野菜の煮物 (肉ジャガ)

◀深めの器に盛ってラップ  
をします。

あたため 

強 レンジ	1人分 (200g)	2分
----------	------------	----



## カレー (ルー)

◀深めの器に入れラップを  
します。加熱後かき混ぜ  
ます。

あたため 

強 レンジ	1人分 (250g)	2分
----------	------------	----



## ハンバーグ

◀皿にのせます。

あたため 

※タレがついているものは  
ラップします。

強 レンジ	1コ (90g)	1分
	2コ (90g×2)	2分



## 焼きそば

◀皿に盛ります。  
加熱後かき混ぜます。

あたため 

強 レンジ	1人分 (250g)	2分30秒
----------	------------	-------



## エビピラフ

◀皿に広げます。  
加熱後かき混ぜます。

あたため 

強 レンジ	1人分 (250g)	2分
----------	------------	----

市販の冷凍食品やホームフリージングした食品も **解凍** メニュー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。
- 自動加熱では、食品をターンテーブルの中央に集めてのせます。
- 調理時間は、目安です**ので、保存温度や食品の大きさによって多少異なることがあります。お好みに合わせて調節しましょう。
- ホームフリージングにもコツがあります。
  - ▶ 解凍してそのまま食べる野菜などは、軽くゆでてから冷凍します。
  - ▶ 食品は重ならないよう、広げて冷凍します。

## 解凍 メニューのポイント

- ・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。
- ・使用しないときは、ターンテーブルに物をのせたままにしないでください。
- ・専用の解凍アミに必ずのせて解凍してください。
- ・ラップしたままやトレーのまま解凍するとうまく解凍できないことがあります。必ず食品だけにして解凍アミにのせて解凍してください。

## 弱レンジ メニューのポイント

- ・解凍メニューに比べて「90W」のゆっくり解凍です。
- ・ゆっくりと様子をみながら加熱するときに使います。
- ・加熱終了後、加熱を追加する場合は **解凍** メニューは使用しないで、**弱レンジ** メニューを使って様子をみながら加熱してください。

## 魚 類



マグロ（塊）

解凍



ムキエビ

解凍

弱レンジ 200g 3分



カレイ

・尾と口の部分にアルミ箔を巻きます。

解凍



魚の切り身（サワラ）

解凍





タコ

解凍



ミンチ (合挽き)

解凍

弱 レンジ	100g	2分30秒
----------	------	-------

弱 レンジ	200g	4~5分
----------	------	------

## 肉 類



鶏肉 (モモ骨付)

解凍



鶏肉 (ササミ)

解凍

弱 レンジ	400g (2本)	6分30秒
----------	-----------	-------

弱 レンジ	100g (2切れ)	1分
----------	------------	----



豚チャップ肉

解凍



薄切り肉

解凍

弱 レンジ	200g (2切れ)	4~4分30秒
----------	------------	---------

弱 レンジ	200g	8~10分
----------	------	-------



鶏肉 (モモ肉)

解凍



豚肉 (ロース・塊)

解凍

弱 レンジ	300g	4分
----------	------	----

弱 レンジ	300g	7~8分
----------	------	------

## 解凍あため

強  
レンジ

### 〈解凍あためのコツ〉

- あらかじめ調理してある冷凍食品はまず解凍してからひきつづき調理します。
- 同じメニューでも、種類によって多少差があります。
- レトルトパウチなど、金属製容器に入った料理は、陶器、耐熱ガラス器などに移します。
- 市販のものは表示に従って加熱しましょう。調理時間は、目安ですので、食品の温度などによって異なります。



#### ポタージュスープ (1人分・150g)

◀袋入りのものは、袋ごと解凍し（約2分）、スープ皿に移してラップをし、さらに約1分30秒加熱します。後の加熱の途中で必ずかき混ぜます。  
はじめから容器を冷凍してある場合は、そのまま解凍加熱できます。

強  
レンジ 時間  
2分+1分30秒



#### エビピラフ (1人分・250g)

◀ピラフ、チャーハンなどはラップをしないで、そのまま解凍加熱できます。

強  
レンジ 時間  
4分



#### シュウマイ (6コ・100g)

◀水にくぐらせるか、霧をふいて、皿に均一に並べ、ラップをして解凍加熱します。

強  
レンジ 時間  
2分



#### ホワイトシチュー (1人分・250g)

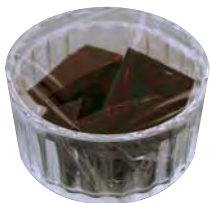
◀袋入りのものは、ターンテーブルにのせ解凍（約2分）し、器に移してラップをしてあためます。（3分30秒）

強  
レンジ 時間  
2分+3分30秒

## その他の便利な使い方

強  
レンジ

- バターやチョコレートを急いで溶かしたいときに、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。

強  
レンジ 時間  
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。

強  
レンジ 時間  
1分



#### 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。

強  
レンジ 時間  
3~4分

