

ガス高速オーブン(電子レンジ)

コンビネーションレンジ

ガス高速オーブン

114-F444型

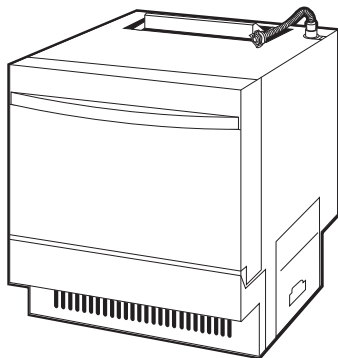
114-F454型

114-F464型

114-F474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、絶対にセットしないでください。
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。

特に注意していただきたいこと 3~7

あなたため、解凍は ワンタッチの自動調理

※114-F444・114-F454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。

お手入れが簡単な セルフクリーニング

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

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。

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ます。

もとの位置で止まる プーメランターンテーブル

※114-F444・114-F454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！

ウオーマー

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

自動保温

※114-F444・114-F454型のみ
電子レンジ調理終了後、庫内で10分間ターンテーブルが回転し、食品のあたためかさを保ちます。

使用前に

使用上のお願ひ	8
使える容器と使えない容器	9
付属品のなまえと使いかた	10
各部のなまえとはたらき	11~12
アラーム	12
操作部のなまえとはたらき	13~14

使いかた

オープン/コンビ(予熱なし/イースト発酵)	15~16
オープン/コンビ(予熱あり)	17~18
ウオーマー	19
レンジ(強・弱)	20
解凍/あなたため	21~22
ロックのしかた	22

点検・お手入れ、他

ガス栓の操作	23
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使用ください。

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

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

■お守りいただく内容をつぎの絵表示で区分し、説明しています。

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

危険

ガス漏れに気づいたら

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



禁止

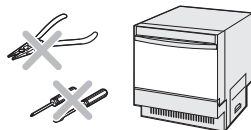
お買い上げの販売店またはもよりの大阪ガスの処置が終わるまでの間、絶対に火を着けたり電気器具（換気扇その他）のスイッチの入・切や電源プラグの抜き差し、および周辺で電話を使用しない。炎や火花で引火し、爆発事故を起こすことがあります。



改造・分解・修理はしない

分解禁止

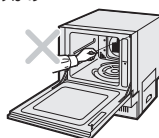
発火したり、異常動作の原因になります。修理はお買い上げの販売店またはもよりの大阪ガス（別紙お問い合わせ先一覧表）にご相談ください。



スイッチ穴やすきまにも物を入れない

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。

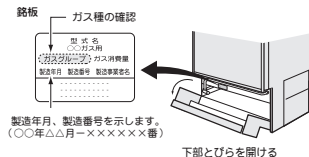


警告

必ず行う

表示してあるガス種を使用する

下部とびらを開けて本体正面中央部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或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。

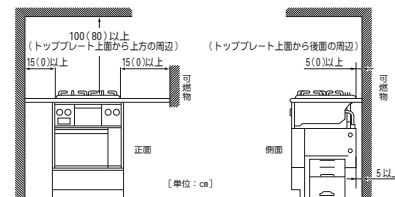


必ず行う

壁との距離は開けておく

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。）



必ず行う

防熱板による防火措置を実施する

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。

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

必ず行う

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、機器と可燃物との離隔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。

必ず行う

機器の設置・移設および付帯工事はお買い上げの販売店に依頼する

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。

必ず行う

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

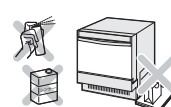
- ① 地震や火災などの緊急の場合、または異常に気づいた場合は、「とりけしキー」（14ページ参照）を押して使用を中止し、ガス栓を閉じてください。そのまま運転すると故障や感電、火災の原因になります。
- ② 異常に気づいたときや故障かなと思ったら、25～26ページに従って処置をしてください。
- ③ 上記の処置をしてもなおらない場合は使用を中止し、お買い上げの販売店またはもよりの大阪ガスに連絡してください。

必ず行う

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

禁止 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。

禁止 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。

禁止 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。
「付属品のまなと使いかた」10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。

必ず行う 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。



必ず行う 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。



禁止 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。

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

ぬれ手禁止 ぬれた手で電源プラグの抜き差しをしない
感電のおそれがあります。

禁止 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。

禁止 電源コードを加工したり、無理な力を加えたり、物をのせたり、たばねたりしない
電源コードを切断して延長はしないでください。
電源コードが、無理なくコンセントに届く範囲で使用してください。
不備があると感電や火災などの原因になります。

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

必ず行う 食品を必要以上に加熱し過ぎない(レンジ)
フライものなど油のついたものや、水分の少ない食品を加熱しすぎると庫内で食品が発煙・発火ややけどをすることがあります。
※様子を見ながら加熱してください。

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

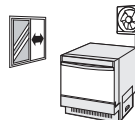


警告

必ず行う 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

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



禁止 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ことがあります。

禁止 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。

禁止 オープンとびらに無理な力を加えない
オープンとびらに乗ったり、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。



禁止 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ことがあります。



必ず行う 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。
卵は割りほくしてから加熱してください。破裂して、やけどやけがの原因になります。

禁止 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。模様がはげたり、火花が飛び破損の原因になります。
9ページの「使える容器と使えない容器」を参照ください。

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

必ず行う 庫内で食品が燃え出した場合は、つぎの処置をする
① とびらを開けず、「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、水か消火器で消火してください。
※ 消火後はそのまま使用せず、お買い上げの販売店またはもよりの大阪ガスに必ず点検を依頼してください。

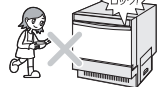
特に注意していただきたいこと

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ま。 (22ページを参照ください)

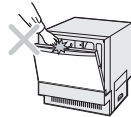


🚫 オープンを使うときは排気口に手や顔などを近づけない

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。

⚠ オープンとびらに指や手を挟まないように注意する

オープンとびら(上部・下部・左右)を開閉するとき、指や手を挟むと、けがややけどの原因になります。



🚫 使用中・使用直後は庫内壁面やオープンとびらに触れない(ただし、操作部・オープンとびら取っ手は除く)また、オープンとびらに顔を近づけない

機器本体とその周辺や調理用具の熱でやけどのおそれがあります。つかまり立ち、伝い歩きをする乳幼児がオープンとびらでやけどをしないようご注意ください。



❗ オープン皿を出し入れするときは付属のオープン皿用取っ手を使用する

必ず行う ゆっくり水平に出し入れをしてください。ぬれぶきなどで持つと、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

必ず行う ガス栓を閉じ、周囲のガスがなくなったら、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

必ず行う ●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、やけどをすることがあります。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

必ず行う 万が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

必ず行う ●ガス栓を閉じないと、万が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

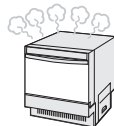
🚫 禁止 使用中に機器が傾いたり、火災ややけどの原因になります。

🚫 鮮度保持剤(脱酸素剤)を入れたまま、加熱しない

🚫 禁止 異常過熱して、燃えるおそれがあります。

🚫 庫内为空のまま作動させない(レンジ)

🚫 禁止 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。



使用上のお願い

この機器は家庭用です

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

雷時の注意

雷が発生しはじめたらすみやかに運転を停止し、電源(ブレーカーなど)を切ってください。雷による一時的な過電流で電子部品を損傷することがあります。

※ブレーカーを切る場合、本機器専用のブレーカーであることを確認してください。

電子レンジ機能 使用上の注意

●食品や飲みものは加熱しすぎに注意する

コーヒー、牛乳、生クリーム、バター、水、お酒や油脂分の多い液体などはふきこぼれたり、取り出すときの振動で突然沸騰し、顔や手にやけどをすることがあります。

※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場合があります。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柄は高温となるため、必ずオープン皿取っ手が乾いた厚手のふきんをお使いください。

陶磁器やオープン皿は急冷しない











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

調理後はすぐに取り出す





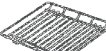
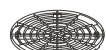
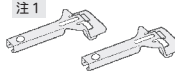
でき上がった食品を長く庫内に入れておくと風味がこたねたり、余熱でこげることがあります。

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。
 ※材質や耐熱温度がわからない容器はお使いにならないでください。
 ○は使用できる容器、△は条件つきで使用できる容器、×は使用できない容器を表しています。
 コンビネーションレンジタイプの「解凍」では、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	レンジ	コンビ	説明及びご注意
耐熱性プラスチック容器 ポリプロピレンなど家庭用品品質表示法にもとづく耐熱温度表示の120℃以上のもの 	×	△	×	<ul style="list-style-type: none"> ふた付の密閉容器は、ふたの部分だけ耐熱性の低い場合があります。ご注意ください。 レンジにおいても高温になる調理（砂糖、バター、油を使う調理）には使用しないでください。
熱に弱いプラスチック容器 ●ポリエチレン・スチロール樹脂 ●フェノール・メラミン・ユリア樹脂など 	×	×	×	<ul style="list-style-type: none"> 耐熱温度表示100℃未満の容器は使えません。 ポリエチレン、スチロール樹脂等は溶けたり形がくずれたりします。また、フェノール、メラミン、ユリア樹脂製のものもこげたりひびが入ることがあります。
超耐熱性容器 ●キャセロール ●パイレックス ●パイロセラム ●グラタン皿など 	○	○	○	<ul style="list-style-type: none"> 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。 容器が熱くなりますので注意してください。
耐熱性のないガラス容器 ●カットグラス ●強化ガラスなど 	×	×	×	<ul style="list-style-type: none"> 耐熱性がないので使用できません。
陶磁器 ●茶わん ●土なべなど 	×	△	×	<ul style="list-style-type: none"> レンジのとき、内側に色絵付けしてあるもの、ひび模様の入ったもの、金銀模様のものは器を備へたり、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。
金属容器 ●ステンレス容器 ●ホーロー引き容器 ●アルミ製容器 ●金網・金串など 	○	×	×	<ul style="list-style-type: none"> オープン調理によく使用されます。ただし、取っ手がプラスチックのものは使用できません。 コンビ調理では、ケー型は使用できます。 レンジやコンビのとき、編んだ金網や金串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。
ラップ 	△	△	×	<ul style="list-style-type: none"> レンジで高温になる料理（砂糖、バター、油を使う料理）には使用しないでください。ラップが溶けることがあります。 オープン調理やコンビ調理をおこなった直後、ラップを用いた料理でのレンジ使用はさけてください。 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。
アルミ箔 	○	△	△	<ul style="list-style-type: none"> 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。 オープン以外で使用するときは、アルミ箔がターンテーブルや庫内壁面など金属部分に触れないよう注意してください。
漆器 ●重箱 ●おわんなど 	×	×	×	<ul style="list-style-type: none"> ぬりかががれたり、食品に臭いが移ったり、ひび割れ、変色などすることがあります。
木・竹・紙製品 ●せいろ ●ざる ●ペーパータオル ●ナフキンなど 	×	×	×	<ul style="list-style-type: none"> 長時間の加熱でこげることがあります。 とくに竹製品で、針金で結んであるものは、その部分に電波が集中してこげることがあります。

付属品のなまえと使いかた

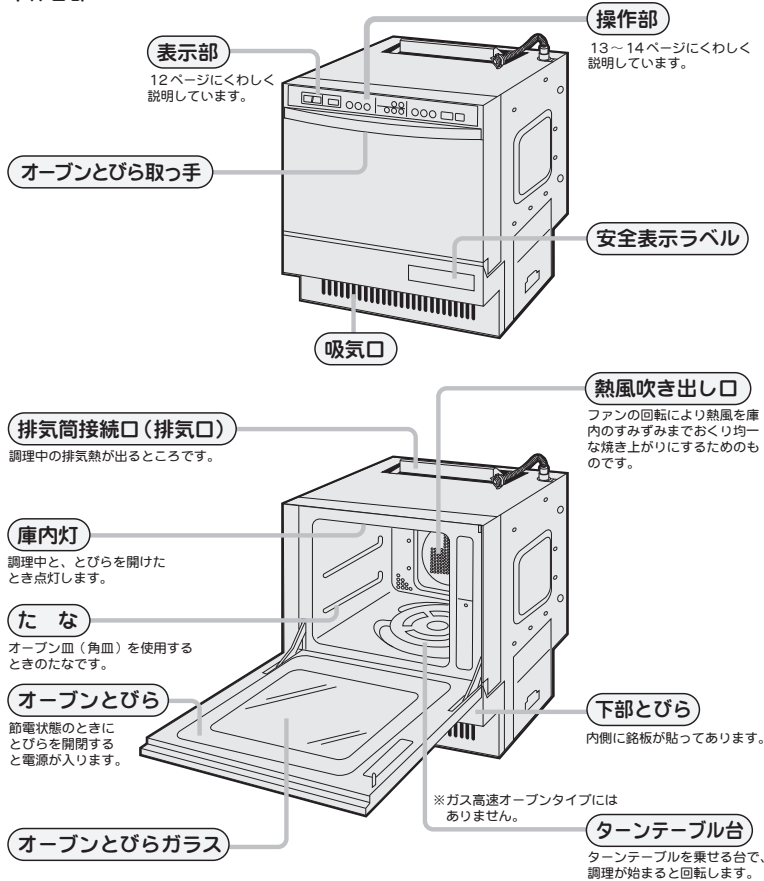
付属品のなまえ	コンビネーションレンジタイプ				加温メニュー	使いかた
	品番	本体価格(税別)	高速オープン	電子レンジあたため		
ターンテーブル台  1枚 (約0.2kg) 102108570803 1枚 ¥3,700	○	○	○	○	○	付属なし  ●庫内の底にあるターンテーブル軸に常時セットしておきます。セットしたとき、傾きや浮きのないようにします。
ターンテーブル(丸皿) 注1  1枚 (約0.9kg) 102108570802 1枚 ¥5,200	○	○	○	○	○	付属なし ●ターンテーブル台の上に置いて使います。 ●調理が始まると回転します。 ●調理後、引き出すときは、付属のオープン皿取っ手をターンテーブルのふちに引っかけ、少し持ち上げて引き出します。
オープン皿(角皿) 注1  2枚 (1枚 約1.5kg) 1114F4040954 1枚 ¥6,000	○	×	×	×	○	●庫内のたなに直接のせて使います。 ●調理後、引き出すときは、付属のオープン皿取っ手をオープン皿の端中央にくいませ静かに引き出します。
角網  1枚 (約0.4kg) 1114F4040953 1枚 ¥4,000	○	×	×	×	○	●オープン皿の上ののせて使います。
解凍網  1枚 (約60g) 1114F4041850 1枚 ¥1,100	×	×	×	○	○	●解凍するときに、ターンテーブルの上ののせて使います。 ※市販の冷凍食品を調理する場合でスタンド付解凍網のスタンドを立てた場合のみ使用可
その他の付属品	●オープン皿取っ手(2個) 102108570805 1個 ¥1,700 注1  (1個 約0.2kg)					●クッキングブック(1冊) 1114F4040956 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、オープン皿取っ手を同時に2個お使いください。ご使用するときは、やけどをしないように十分注意してください。

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



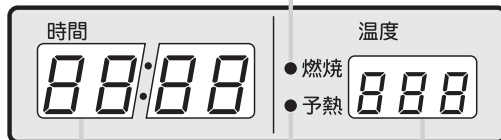
お願い

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

表示部

燃焼ランプ

オープン調理、コンビ調理、イースト発酵、ウォーマーのときで、予熱中や調理中に、バーナー部でガスが燃焼しているときに点灯します。設定温度に達すると表示は消え、その後調理温度に合わせて、ついたり消えたりします。



時間表示部

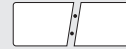
●セットした調理時間を表示します。調理が進むにつれて残り時間を表示します。
(例)調理時間4分38秒



[通電状態のとき]



[節電状態のとき]



[コンビネーションレンジタイプのみ機能]

あたためおよび解凍調理のときで、調理物の重さを測定中は→を表示します。



予熱ランプ

調理温度をセットした後に、点灯します。このままスタートキーを押せば予熱が開始され、とびらを開けるまで点灯しています。

温度表示部

イースト発酵、ウォーマー温度に合わせたときと、100℃以上の調理温度に合わせたときに表示します。

(例)イースト発酵を35℃にセットしたとき



(例)160℃に合わせたとき



予熱のときは、合わせた温度に達するまでは点滅し、温度に達すれば点灯になります。

設定できる調理時間

●コンビネーションレンジタイプ

機能	レンジ(強)	レンジ(弱)	オープン	コンビ	あたため解凍
設定範囲	10秒～29分50秒	10秒～59分50秒	10秒～99分50秒	10秒～29分50秒	10g～1600g (自動設定)

●ガス高速オープンタイプ

機能	オープン
設定範囲	10秒～99分50秒

※オープン300℃加熱の設定時間は、10秒～29分50秒です。
※オープン機能は、100℃～250℃・300℃の調理、イースト発酵、ウォーマーの3つがあります。

アラーム

4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	ピーピーピーピー (4回)	エラー表示したとき
ピッピッピッピッピッ (5回)	予熱が完了したとき	ピー	予熱が完了後10分以上放置したとき
			加熱時間完了のお知らせ

オープン / コンビ (予熱なし / イースト発酵)

- 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。
- コンビキーでの発酵はできません。

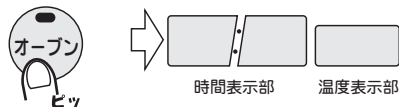
1 食品を庫内に入れる

- とびらを閉めます。

(例) オープン調理で180℃、
15分のとき

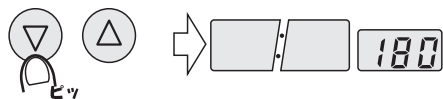
2 オープンキーまたは コンビキーを押す

- 押したキーのランプが点灯します。
- 温度ランプが点滅します。



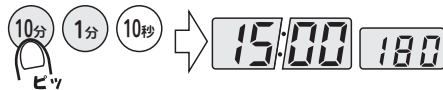
3 温度を合わせる

- 温度ランプが消え予熱ランプが点灯します。
- 100℃以上の設定のときは、時間ランプとスタートランプが点滅します。
- イースト発酵は温度キーを押して28/35/40/45℃のいずれかを選びます。イースト発酵の場合は、予熱ランプは消灯し、時間ランプが点滅します。



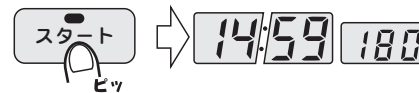
4 時間を合わせる

- 時間ランプが消えスタートランプが点滅します。
- 予熱ランプは消灯します。



5 スタートキーを押す

- スタートランプが点灯になります。
- 庫内灯が点灯しますが、イースト発酵の「28」設定では点灯しません。
- 燃烧ランプが点灯し、その後庫内温度に合わせて消灯、点灯を繰り返します。



6 できあがり

- 食品を取り出した後、10分経過するとビ表示が消え節電状態になります。



- 調理中に、ランプが点灯している「オープン」または「コンビ」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。
- イースト発酵は庫内が熱いと失敗します。庫内が冷えてから使いましょう。

設定できる最大加熱時間

オープン……………99分50秒まで(10秒単位)
(注) 300℃での最大加熱時間は29分50秒まで
コンビ……………29分50秒まで(10秒単位)

設定できる加熱温度の範囲

オープン……………イースト発酵(28・35・40・45℃)
100～250℃(10℃単位)
300℃
コンビ……………100～250℃(10℃単位)

— 発酵温度について —

- 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。

オープン / コンビ (予熱あり)

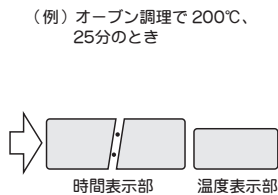
- ガス高速オープンタイプには、コンビキーはありません。
- コンビネーションレンジタイプでオープン皿(角皿)を使用のときは、ターンテーブル(丸皿)を取り除いてください。

予熱をします

とびらを一度開け、閉めてください。

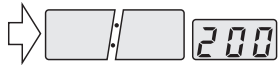
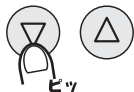
1 オープンキーまたはコンビキーを押す

- 押したキーのランプが点灯します。
- 温度ランプが点滅します。



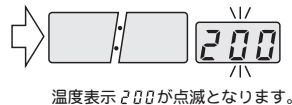
2 温度を合わせる

- 温度ランプが消え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 スタートキーを押す

- スタートランプが点灯になります。
- 庫内灯が点灯します。
- 燃焼ランプが点灯します。
- 時間ランプが消灯します。



予熱完了

- ビッビッビッビッビッ 5回鳴り、予熱完了をお知らせします。
- とびらを開くまで約10分間は、そのままの温度を保ちますが、10分を過ぎると機器は動作を停止し、温度が下がります。このときは、再びスタートキーを押して予熱をしてください。



加熱をします

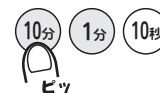
4 食品を庫内に入れる

- 食品を庫内に入れとびらを閉めると、予熱ランプ、スタートランプが消え時間ランプが点滅します。



5 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します。



6 スタートキーを押す

- スタートランプが点灯になります。
- 庫内灯が点灯します。
- 燃焼ランプが点灯し、その後庫内温度に合わせて消灯、点灯を繰り返します。



7 できあがり

- 食品を取り出した後、10分経過すると 0 表示が消え節電状態になります。

ビーと1回鳴り
庫内灯が消えます。



設定温度に達するまでの予熱時間のめやすは下表のようになります。

設定温度	庫内温度	時間
150	約150℃	3~4分
200	約200℃	5~6分
250	約250℃	7~8分
300	約300℃	10~11分

設定できる最大加熱時間

オープン………99分50秒まで (10秒単位)
(注) 300℃での最大加熱時間は29分50秒まで
コンビ………29分50秒まで (10秒単位)

設定できる加熱温度の範囲

オープン………100~250℃ (10℃単位)
300℃
コンビ………100~250℃ (10℃単位)

ウォーマー（オープン機能が作動します）

○コンビキーでのウォーマーはできません。

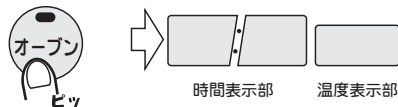
1 保温したい料理やあたためたい食器を庫内に入れる

- とびらを閉めます。

（例）40分間保温したいとき

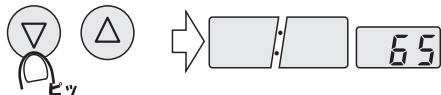
2 オープンキーを押す

- 押したキーのランプが点灯します。
- 温度ランプが点滅します。



3 温度を65℃に合わせる

- 温度ランプが消え時間ランプが点滅します。



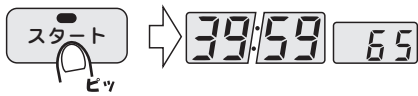
4 時間を合わせる

- 時間ランプが消えスタートランプが点滅します。



5 スタートキーを押す

- スタートランプが点灯になります。
- 庫内灯が点灯します。
- 燃烧ランプが点灯し、その後庫内温度に合わせて消灯、点灯を繰り返します。



6 終了

食品を取り出した後、10分経過するとビ表示が消え節電状態になります。



ウォーマーの使い方

- 調理後のあたためたい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。
 (注) 温蔵には耐熱性の容器をお使いください。
 発泡スチロール製トレイ、ラップ、プラスチック容器は溶けるおそれがあります。
 (注) 一度冷めたい料理は、あたためなおすことはできません。
- 食器のあたためにもお使いいただけます。
 (注) あたためることができるのは耐熱性の容器のみです。

レンジ（強/弱）

コンビネーションレンジ
114-F444・114-F454型のみ

レンジ強/弱の切り替えかた

- レンジキーを1回押すと「強」
2回押すと「弱」
- 押すたびに繰り返します。
ランプが点灯して選んだコースを表示します。
- | | |
|------|------|
| 1回押す | 2回押す |
| 弱 強 | 弱 強 |
| レンジ | レンジ |

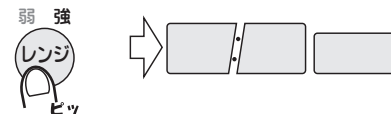
1 食品を庫内に入れる

- ターンテーブル（丸皿）を必ず使用してください。
- とびらを閉めます。

（例）レンジ「強」で2分00秒のとき

2 レンジキーを押す「強」

- 時間ランプが点滅します。



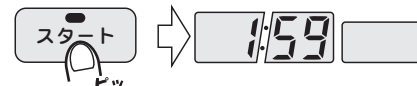
3 時間キーを押す時間を合わせる

- 時間ランプが消えスタートランプが点滅します。



4 スタートキーを押す

- スタートランプが点灯になります。
- 庫内灯が点灯します。



5 できあがり

- 「強」調理のときは終了した後、引き続き10分間は自動保温をおこないます。
- 食品を取り出した後、10分経過するとビ表示が消え節電状態になります。



- 自動保温とは——
調理が終了した後、電子レンジが出力30W相当で10分間作動し調理物を温かく保ちます。とびらを開ければ中止されます。
- 自動保温を解除するには——
「あたため」「仕上がり」キーを5秒間同時に押し続けると「ビー」と鳴り自動保温機能は解除します。もう一度、同操作を行えば「ビビッ」と鳴り自動保温が有効となります。
- 設定できる最大調理時間は——
レンジ「強」……29分50秒まで（10秒単位）
レンジ「弱」……59分50秒まで（10秒単位）
- 解凍をおこなう場合は、付属の解凍網をお使いください。
- 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。

解凍 / あたため (自動調理) コンビネーションレンジ 114-F444・114-F454型のみ

- 解凍 / あたためは、ターンテーブル (丸皿) を必ず使用してください。
- 解凍をおこなう場合には、付属の解凍網をお使いください。

あたためキー (あたため / 酒かん / 牛乳) の切り替えかた

- あたためキーを 1 回押すと「あたため」
2 回押すと「酒かん」
3 回押すと「牛乳」
- 押すたびに繰り返します。ランプが点灯して選んだコースを表示します。



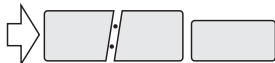
1 食品を庫内に入れる

- とびらを閉めます。
- (注) 解凍のときは、必ず付属の解凍網を使い、食品を直接解凍網にのせてください。

(例) 解凍のとき

2 解凍キーを押す

- スタートランプが点滅します。
- (注) 解凍キーを押しても庫内が熱い状態では運転をおこないません。庫内が冷めるまでまってください。
- 食品をあたためるときはあたためキーのコースを選んでください。



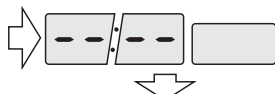
3 仕上がりキーを押す

- 仕上がり調節をしないときは、押す必要がなく標準状態ですの4へ。
- 1 回押すと「強」2 回押すと「弱」3 回押すと標準状態に戻り、押すたびに繰り返します。



4 スタートキーを押す

- スタートランプが点灯になります。
 - 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「一」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。



重さ測定終了後、加熱時間を表示。



5 できあがり

「あたため」調理のときは終了した後、引き続き 10 分間は自動保温をおこないません。

食品を取り出した後、10 分経過すると「0」表示が消え節電状態になります。

ビーと 1 回鳴り
庫内灯が消えます。

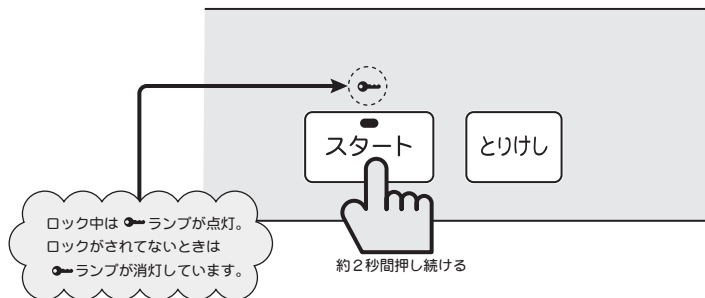


※自動保温については 20 ページを参照してください。

- (注) 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。
- (注) 加熱できる食品 (容器の重量含む) の量は 1600g までです。
- (注) 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。
- (注) 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。上手にお使いいただくためには、クッキングブックを参考にしてください。

ロックのしかた

ロックは、あやまって調理中や予熱中に、とりけしキーを押して機器が停止してしまうことを防ぐためのものです。小さなお子さまのいたずら防止に便利です。



○ロックをするとき

- スタートキーを約 2 秒間押し続けると ● ランプが点灯し、ロックとなります。(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。

○ロックの解除

- ロック中にスタートキーを約 2 秒間押し続けると ● ランプが消灯し、解除となります。
- ロック中で調理の途中にとびらを開けると解除となります。● ランプが消灯します。
- 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。

ガス栓の操作

⚠ 注意



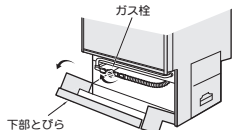
お出かけやおやすみ前は、ガス栓を閉じてください。
閉じないと万一ガス漏れが生じたとき、中毒やガス爆発による火災の原因になります。

必ず行う

ガス栓の位置(確認)

■ガス栓は本体下部とびら内にあります。

- ①下部とびらを開けてください。
- ②ガス栓を開めるときは、つまみをまわしてください。



点検・お手入れ、他

安全にお使いいただくために、点検・お手入れをしてください。

点検

機器の周りに燃えやすいものはありませんか	燃えやすいものを取り除く
排気口にものがのっていませんか	のっているものを取り除く
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
異常音が出ませんか	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。
- 道具や洗剤を自立し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

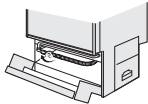


はめないと、機器の角などではけがする原因になります。

機器のガス栓を閉じる



必ず行う

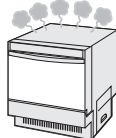


万一、ガスが燃焼したときやけどの原因になります。

機器本体が冷めてから



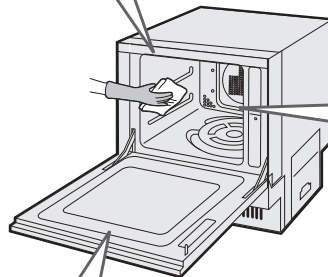
必ず行う



本体が十分冷めないとき、やけどのおそれがあります。

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。
- 洗剤を直接吹きつけてください。



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。
- 洗剤を直接吹きつけてください。

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。

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。
- 洗剤を直接吹きつけてください。

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。

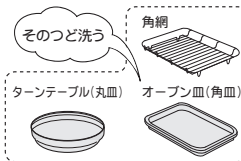
ご注意

- 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。

■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。



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



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 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。 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。
	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	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。
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もある。故障ではありません。
スタートのとき少し音が大きい	部品の起動音	故障ではありません。
オープンやレンジ使用中にポコッポコッという連続音や、チリ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10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。
庫内で火花が飛ぶ	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「50」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「50」表示が消える。庫内が冷めるまで待つか、「レンジキー弱」で手動解凍する。(詳しくは20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けるときは抜く。その後、販売店または大阪ガスにご連絡ください。
「72」表示が点滅している	ガスの点火回路に異常がある	その際、表示されている表示内容もご連絡ください。
「12」表示が点滅している	燃焼検知部がガスの供給に異常がある	
「61」表示が点滅している	庫内に熱気を送る部品に異常がある	
「51・70・71」表示が点滅している	ガスの供給を制御、コントロールする回路に異常がある	
「37」表示が点滅している	重量センサーに異常がある	
「11」表示が点滅している	ガスの点火回路かガスの供給に異常がある	ビビビ・・・(約10秒)と鳴り、左記の表示が点滅したときは、ただちに使用を中止する。ガス栓を閉じて電源プラグを抜けるときは抜く。その後、販売店または大阪ガスにご連絡ください。
	※1 LPガスがなくなりかけている	
	ガス栓が全開になっていない	ガス栓を全開にする。
	ガス配管中に空気が残っている	再運転を行う。
「03」表示が点滅している	食品の量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22ページ)
	ターンテーブル(丸皿)がセットされていない	ターンテーブル(丸皿)をセットし、再スタートする。

※1 LPガスをお使いのお客様に限りです。

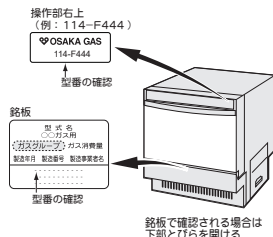
アラームが10秒間鳴り、上記以外の表示を点滅表示している場合は、ただちにガス栓を「止」にし、電源プラグが抜ける場合は抜いて、販売店または大阪ガスにご連絡ください。その際、表示されている内容もご連絡ください。

アフターサービス

サービスのお申し込み

- 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ブン
2. 型番…操作部の右上に表示 (例: 114-F444)
下部とびらを開けての本体正面中央部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、道順… (できるだけ詳しく)



転居される場合

ガスには都市ガスおよびLPガスの区分があります。

- ガスの種類が異なる地域へ転居される場合には、部品の交換や調整が必要となりますので転居先のガスの種類をご確認のうえ、販売店または大阪ガスにご連絡ください。
この場合、調整・改造に要する費用は保証期間中でも有料となります。
- この機器は、13A (12A) もしくはLPガス仕様のみ調整・改造できます。

保証書

取扱説明書の裏表紙が保証書になっています。

- 保証書に記載されているように機器の故障については、一定期間・一定条件のもとに修理いたします。保証書を紛失されますと、無料修理期間中であっても修理費をいただくことがありますので、大切に保管してください。
- 無料修理期間経過後の修理については、販売店または大阪ガスにご連絡ください。
修理によって性能が維持できる場合は修理 (有料) いたします。

補修用性能部品の保有期間

- 補修用性能部品は、製造打切り後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		ガス高速オーブン
型 番	114-F444型 114-F454型	114-F464型 114-F474型	
型 式 名	GMO-S1300E		GR-S1300E
ガ ス 消 費 量	都市ガス 13A: 5.47kW(4,700kcal/h) 12A: 5.12kW(4,400kcal/h) LPガス: 5.46kW(0.39kg/h)		
消 費 電 力	オ ー プ ン	120W	
	レ ン ジ	1,350W	—
	同 時 (コ ン ビ) 使 用	550W	—
待 機 時	0W		
高 周 波 出 力	レンジ(強)・あたため: 600W レンジ(弱) : 90W相当 コンビ : 200W相当 解凍(自動調理): 330W・200W・90W相当自動切替	—	
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℃・300℃		
外 形 寸 法	幅598mm×奥行550mm×高さ575~635mm		
庫 内 有 効 寸 法	幅415mm×奥行365mm×高さ265mm	幅415mm×奥行365mm×高さ295mm	
オープン皿有効寸法	幅388mm×奥行306mm		
ターンテーブル有効寸法	直径332mm	—	
ガ ス 接 続	R1/2 (オネジ)		
電 源	AC100V (50/60Hz 共用)		
電 源 コ ー ド	1.5m		
質 量	44kg (本体)・6kg (付属品)	39kg (本体)・4kg (付属品)	
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 品	●過電流保護装置		●初期点火爆発防止装置
	●点火安全装置		●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
付 属 品	●ターンテーブル台 1枚		—
	●ターンテーブル(丸皿) 1枚		
	●解凍網 1枚		
<ul style="list-style-type: none"> ●オープン皿(角皿) 2枚 ●角網 1枚 ●オープン皿取っ手 2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





お やつ向きのお菓子、パンをはじめ、ご飯料理、肉料理、魚料理、野菜料理、グラタンなどの毎日のお惣菜や酒肴からパーティーメニューまで幅広いお料理がスピーディーにおいしくつくれます。

〈オーブンキー〉で、焼きものや揚げものもできます。さあ、やさしいメニューからスタートして、ホームメイドの心温まるお料理レパートリーを増やしましょう。

コ ンビネーションレンジの場合は、ガスの熱風と電子レンジで同時加熱する〈コンビキー〉で煮ものやケーキ類なども簡単にできます。

また、電子レンジをお使いになるときは〈レンジキー〉を…さらに〈あたためキー〉〈解凍キー〉などの自動加熱を使えば、温度・時間の設定なしで、自動にて電子レンジ加熱を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。

★このクッキングブックは、ガス高速オーブンタイプとコンビネーションレンジタイプと共用ですので、お使いの機種に合わせてご利用ください。

COOKING BOOK

Contents

上手な使い方

- ◆ガス高速オープン……………4～5
(操作部のなまえとはたらき) (基本的な操作手順)
- ◆コンベクションレンジ……………6～7
(操作部のなまえとはたらき) (基本的な操作手順)
- ◆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

お惣菜 ◆焼物 ◆揚物 ◆煮物 ◆蒸物 ◆ごはん ◆グラタン

〈焼物〉

- ◆肉
- スベアリのロースト ●トウモロコシのバター焼き
- 豚肉のマスタード焼き……………13
- 鶏のバロティエヌ ●牛肉の野菜巻き焼き……………14
- ハンバーグステーキ ●ミートローフ……………15
- シイタケの陣笠焼き ●鶏肉の和風ホイル包み焼き……………16
- 焼豚 ●エッグ・イン・チキン……………17
- 鶏肉の山椒焼き ●鶏肉の照り焼き
- 鶏肉の香草焼き ●やきとり
- 豆腐入りハンバーグ……………18
- ◆魚
- アジの姿焼き ●鯛の姿焼き
- アユの姿焼き……………19
- イワシのかば焼き ●サバの塩焼き
- 甘鯛の西京焼き ●イカの姿焼き……………20
- 白身魚の五色焼き ●ごまめ
- カレーニエル……………21
- イカの木ノ芽醤油焼き ●白身魚のウニ焼き
- 白身魚の照り焼き ●白身魚のみそ焼き
- ホタテ貝のろう焼き……………22
- 小アジの南蛮づけ ●サバの南部焼き……………23
- 焼きハマグリ ●ホタテ貝のエスカルゴバター焼き
- アサリのトマト風味焼き……………24
- 白身魚のプロバンス風 ●イカのけんちん焼き……………25
- ◆野菜
- ナスの田楽 ●焼きナス
- 焼きイモ ●ベークド・ポテト……………26
- ポテトとベーコンの重ね焼き ●ホウレン草のココット……………27
- スペイン風オムレツ ●ジャガイモのピッツア風……………28

〈揚物〉

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

〈煮物〉

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

〈蒸物〉

- 茶碗蒸し……………38
- 卵豆腐 ●ふくさ卵……………39

〈ごはん〉

- 白ごはん ●炊きおこわ……………40
- チキンピラフ ●パエージャ……………41

〈グラタン〉

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

おもてなし

- ローストビーフ ○グレービーソースの作り方……………46
- ローストチキン ●ローストポーク……………47
- フィッシュパイ ●キッシュフローマージュ……………48
- 三色テリーヌ ●魚のシャルロット……………49

パン

- ◆パンづくりのポイント……………51～53
○生地づくり ○発酵 ○成形 ○焼きあげ
- 動物パン……………54
- メロンパン ●ミニあんぱん……………55
- スイートルール ○シュガーアイシング……………56
- オニオンパンズ ●ピロシキ……………57
- 食パン ●トースト……………58
- ブリオッシュ ●ミックスピッツア……………59
- プチフランスパン2種 ●ナッツブレッド……………60

お菓子

- ◆ケーキづくりのポイント1……………62
○材料の下準備 ○型の下準備
○スポンジケーキの型別・材料分量・温度時間早見表
- 〈スポンジケーキ〉
- ◆ケーキづくりのポイント2……………63
○スポンジ生地の作り方 ○ケーキを焼くときのコツ
○ホイップド・クリームづくり方
- ロールケーキ ●モンブラン……………64
- イチゴのショートケーキ ●レアチーズケーキ……………65
- キルシュトルテ ○ケーキ・パイクラム……………66
- マドレーヌモエールズ ●シフォンケーキ……………67
- 〈バターケーキ〉
- ◆バターケーキづくりのポイント……………68
○バターケーキ生地の作り方 ○パートシュクレの作り方
- バウンドケーキ ●マーブルケーキ……………69
- アズキカップケーキ ●チェリーケーキ……………70
- カントリークッキー ●ココナッツクッキー……………71
- ジャムクッキー ●杏仁酥……………72
- モスビスケ ●ドライフルーツのジャンブル……………73
- 型抜きクッキー ●フロランティン……………74
- 洋ナシのタルト ●フルーツタルトレット……………75

〈パイ〉

- ◆パイづくりのポイント……………76
○練り込みパイ生地の作り方 ○折り込みパイ生地の作り方
- アップルパイ ●スティックパイ……………77
- ミルフィーユ ○カスタードクリームづくり方……………78
- 〈シュークリーム〉
- ◆シュークリームづくりのポイント……………79
○シュー生地の作り方 ○シューをきれいに焼くために
○硫酸紙を使った絞り出し袋の作り方
- シュークリーム ●エクレア……………80
- パニエ ●スワン ●プチシュー……………81
- 〈アラカルト〉
- スフレチーズケーキ ●カスタードプディング……………82
- スイートポテト ●栗まんじゅう……………83

電子レンジ調理(コンビネーションレンジ)

- アサリのワイン蒸し ●レモン酒
- 鶏ササミの酒蒸し ●エビのワイン蒸し……………85
- 夏ミカンのマーマレード ●トマトジャム
- リンゴジャム ●イチゴジャム……………86
- ◆野菜の下ごしらえ……………87
- ◆あたため……………88～89
- ◆解凍……………90～91
- ◆解凍とあたため・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。

●高速オープンキー
高速オープン調理をするときに使います。(イースト発酵するときにも使います)

●温度キー
調理の温度を設定するときに使います。
表示部を見ながら合わせます。
(△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)

●スタートキー
すべての調理、予熱のスタートに使います。(調理のでき具合を見たり、タレをぬるなど、途中でドアを開けた後ひきつづき調理するときは必ずもう一度**スタートキー**を押してください)



●時間表示部
調理時間を表示します。

●温度表示部
温度キーを操作したときの設定温度と予熱中の温度を表示します。

●時間キー
調理の時間を設定するときに使います。(数値は表示部にでます)

●とりけしキー
キーの押しまちがいや途中で調理を中止(変更)したいときに使います。

高速オープン調理	
予熱をしないとき(例) 18cm丸型スポンジケーキ	
①庫内のオープン皿に型を置き、ドアを閉める。	
② 高速オープン 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。	

高速オープン調理	
予熱をするとき(例) 鶏肉の香草焼き	
① 高速オープン 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“ピッピッピッピッ”と鳴れば、食品をのせたオープン皿を庫内に入れ、ドアを閉める。	
⑤ 時間 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。	

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。

●電子レンジキー

電子レンジを加熱するときに使います。(1回押せば「強」、2回押せば「弱」に切り替わります)

●コンビキー

コンビ調理するときに使います。

●温度キー

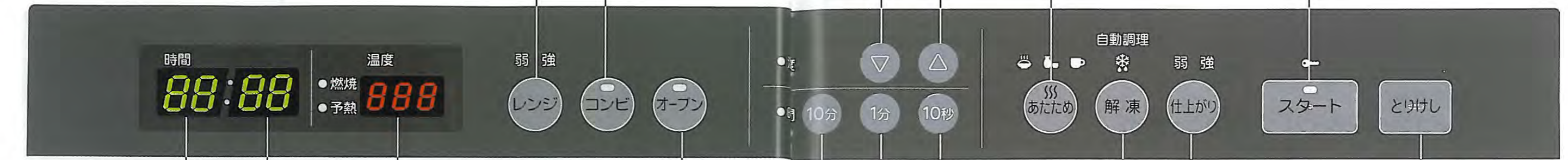
調理の温度を設定するときに使います。
表示部を見ながら合わせます。
(△キーを押せば温度は上がり▽キーを押せば温度は下がります)

●あたためキー

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

●スタートキー

すべての調理、予熱のスタートに使います。(調理のでき具合を見たり、タレをぬるなど、途中でドアを開けた後ひきつづき調理するときには必ずもう一度 **スタートキー** を押してください)



●時間表示部

調理時間を表示します。

●温度表示部

温度キーを操作したときの設定温度と予熱中の温度を表示します。

●高速オープンキー

高速オープン調理をするときに使います。(イースト発酵やウオーマーをするときにも使います)

●時間キー

調理の時間を設定するときに使います。(数値は表示部にでます)

●解凍キー

自動で解凍するときに使います。付属の解凍網を必ず使用してください。

●仕上がり調節キー

あたため、解凍調理のときの仕上がり調節するときに使います。(1回押すと「強」、2回押すと「弱」、3回押すととの標準に切り替わります)

●とりけしキー

キーの押しまちがいや途中で調理を中止(変更)したいときに使います。

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 あたため キーを1回押す。 ・スタートランプが点滅します。	② 解凍 キーを押す。
●あたためキーを1回押すとあたため。 2回押すと酒かん。 3回押すと牛乳。	③ スタート キーを押す。 ・約10秒後に加熱時間を表示し、加熱がスタートします。
③ スタート キーを押す。 ・約10秒後に加熱時間を表示し、加熱がスタートします。	④ “ピー”と完了アラームでお知らせ。
④ “ピー”と完了アラームでお知らせ。	食品を取り出す。

高速オープン調理・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 庫内のオープン皿に型を置き、ドアを閉める。	① 高速オープン キーを押す。 ・温度ランプが点滅します。
② 高速オープン 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。
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。	③ スタート キーを押す。
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。	④ 予熱が完了し“ピッピッピッピッ”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 スタート キーを押す。	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。
⑥ “ピー”と完了アラームでお知らせ。	⑥ もう一度 スタート キーを押す。
食品を取り出す。	⑦ “ピー”と完了アラームでお知らせ。 食品を取り出す。

加熱方式

〈ガス高速オープンの場合〉

高速オープン調理
ガスの強い火力による熱風を庫内にいきわたらせ、食品全体を包み込むようにして焼き上げます。
高速オープンキー

〈コンビネーションレンジの場合〉

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

付属品

○:使えます。 ×:使えません。

〈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〉

付 属 品	高速オープン調理	電子レンジ加熱	同時加熱調理	便利な使い方・使用上の注意
オープン皿 (2枚)	○	×	×	<ul style="list-style-type: none"> ●オープン皿は庫内のレール上にのせて使用してください。 ●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。 ●オープン皿は、オープン皿取っ手を2個使用し、両手で出し入れしてください。
オープン皿取っ手 (2個)	○	○	○	<ul style="list-style-type: none"> ●オープン皿取っ手は、熱いターンテーブル・オープン皿・網の出し入れにお使いください。 ●ターンテーブル・オープン皿・網に、必ず深くくいこませ、静かに取り扱ってください。
角網 (1枚)	○	×	×	<ul style="list-style-type: none"> ●焼き上がったクッキー・ケーキ・パンなどを冷ます時にも使えます。(63ページ)をご覧ください。 ●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。

〈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	同時加熱調理	便利な使い方・使用上の注意
ターンテーブル (1枚)	○	○	○	<ul style="list-style-type: none"> ●ターンテーブルはターンテーブル台にのせて使用してください。 ●ターンテーブル台は常時取りつけておいてください。
解凍網 (1枚)	×	○	×	●解凍するときに、ターンテーブルの上ののせて使います。

付属品は、ちょっと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。

1段					
2段					
	○	×	○	×	○
	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○

〈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時に、できあがり不十分なら、さらに時間を足すようにしてください。特に表示している標準量より少ない量を調理する時は、加熱しすぎになりやすいので、ご注意ください。電子レンジ加熱・同時加熱調理の場合は、短時間の差でもできあがりに影響することがあります。また、量やスタート時の食品の温度でも調理時間は変わります。慎重に行ってください。

●電子レンジ加熱の時間調整

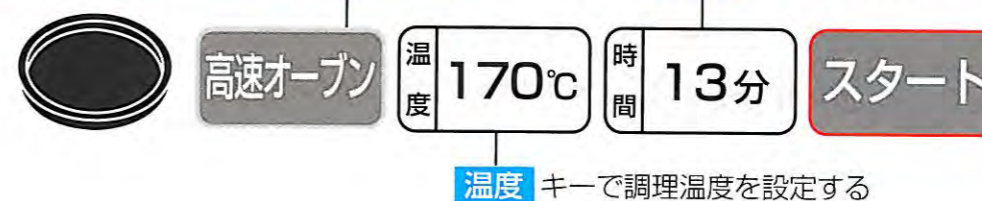
- ▶量が2倍の場合、時間は1.5~2倍になります。
- ▶標準時間に対して、冷蔵品は長め、あたたかいものは短めになります。

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・時間等をクックマークにして、簡潔に表したものです。

■クックチャートの例

例1 予熱をしない場合 高速オープンキーを押す 時間キーで調理時間を設定する



例2 予熱をする場合



例3 予熱をしない場合 (湯せん蒸し)



■上記以外のクックマーク

〈コンビネーションレンジの場合〉

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

電子レンジ

電子レンジ 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

使える容器と使えない容器

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

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

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

容器の種類	高速オープン調理	電子レンジ加熱	同時加熱調理	
耐熱性プラスチック容器 ポリプロピレンなど家庭用品品質表示法にもとづく耐熱温度表示120℃以上のもの	×	△	×	<ul style="list-style-type: none"> ふた付の密閉容器は、ふたの部分だけ耐熱性の低い場合があります。ご注意ください。 電子レンジにおいても高温になる調理（砂糖、バター、油を使う調理）には使用しないでください。
熱に弱いプラスチック容器 ●ポリエチレン・スチロール樹脂 ●フェノール・メラミン・ユリア樹脂など	×	×	×	<ul style="list-style-type: none"> 耐熱温度表示100℃以下のポリエチレン、スチロール樹脂等は溶けたり形がくずれたりします。また、フェノール、メラミン、ユリア樹脂製のものもこげたりひびが入ることがあります。
耐熱性ガラス容器 ●キャセロール ●パイレックス ●パイロセラムなど	○	○	○	<ul style="list-style-type: none"> 市販のパイレックスやパイロセラムは熱に強く最適です。ただし急冷に注意してください。
耐熱性のないガラス容器 ●カットグラス ●強化ガラスなど	×	×	×	<ul style="list-style-type: none"> 耐熱性がないので使用できません。
その他耐熱性容器 ●グラタン皿 ●テリーヌ型 ●蒸し茶碗 など	○	○	○	<ul style="list-style-type: none"> 容器が熱くなりますのでご注意ください。急冷はできるだけさけてください。
陶磁器 ●茶碗 土鍋 など	×	△	×	<ul style="list-style-type: none"> 電子レンジのとき、内側に色絵付けしてあるもの、ひび模様の入ったもの、金銀模様のあるものは器を傷めたり、スパークをおこすのでさけてください。また、急冷に注意してください。
金属容器 ●ステンレス容器 ●ホーロー引き容器 ●アルミ製容器など ●金網・金串など	○	×	×	<ul style="list-style-type: none"> 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。 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。 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スパークをおこしますので使用しないでください。
ラップ 耐熱温度表示120℃以上のもの	△	△	×	<ul style="list-style-type: none"> 電子レンジで高温になる調理（砂糖、バター、油を使う調理）には使用しないでください。ラップが溶けることがあります。 高速オープン調理や同時加熱調理をおこなった直後、ラップを用いた調理での電子レンジ使用はさけてください。 高速オープン調理ではイースト発酵の時のみ、ラップが使用できます。
アルミ箔	○	△	△	<ul style="list-style-type: none"> 電子レンジのとき、電波を反射する性質により使用できませんが、調理上のテクニックとして部分的に使用できます。このとき、アルミ箔が、ターンテーブルなど金属部分に触れないよう、またターンテーブルの外周からはみ出さないよう注意してください。
漆器 ●重箱 ●お椀など	×	×	×	<ul style="list-style-type: none"> ぬりがはげたり、食品ににおいが移ったり、ひび割れ、変色などすることがあります。
木・竹・紙製品 ●せいろ ●ざる ●ペーパータオル ●ナフキン	×	×	×	<ul style="list-style-type: none"> 長時間の加熱でこげることがあります。 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。

●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。



計量について

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

このクッキングブックの計量は、標準の味を目安に行っていますから、味つけなどは、お好みによって加減してください。最初は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。

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

便利な使い方

高速オープン調理で料理を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大体同じなら同時に2種以上の調理もできます。例えば上段で「焼きもの」を調理しながら、下段はキャセロールで「煮もの」を調理するようになります。



▲写真は「鶏肉の和風ホイル包み焼き」(16ページ)と「ナスの煮浸し」(36ページ)を同時に調理しています。

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テーブルに薄くサラダ油をぬったアルミ箔か、クッキングシートを敷くと、お手入れが楽にできます。



鶏のバロティーヌ



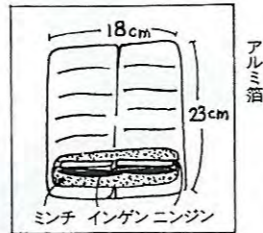
材料

2本分

- 鶏肉 (モモ 250g 位のもの) 2枚
- ミンチ (豚肉) 150g
- 塩 小さじ3/8杯
- コショウ 少々
- ① 白ワイン 大さじ1杯
- 牛乳 大さじ2杯
- 卵 1/2コ
- ニンジン (7mm 角 18cm の長さ) 4本
- サヤインゲン 8本
- 生クリーム 大さじ3杯
- ② トマトケチャップ 大さじ6杯
- タバスコ 少々
- サラダ油・塩・コショウ 各少々
- くし型レモン・サラダ菜 各適量

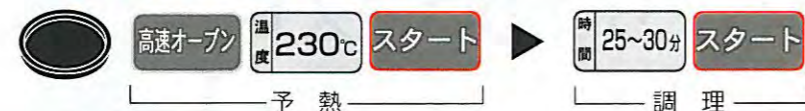
★30cm 角のアルミ箔を2枚用意します。

- 鶏肉は23×18cm 位に切り広げ、塩・コショウします。
- ミンチに①を加えてよく混ぜます。
- ニンジン・サヤインゲンはゆでて、サヤインゲンは冷水にとります。
- 1を皮を下にしておき、2・3を手前へのせ巻きます。



- 薄くサラダ油をぬったアルミ箔で4を包み、両端をねじって形を整え、予熱して焼きます。

★キャンディーのように包みます。



ガス高速オープン

ガス高速オープンの場合は、オープン皿を使います。

- 焼き上がればアルミ箔をとり、1cm 厚さに切り、レモン・サラダ菜と共に盛り、②を合わせてつくったソースを添えます。

牛肉の野菜巻き焼き

材料

3本分

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

- 牛肉は広げて①に約30分つけます。
- サヤインゲンは筋を取り、ニンジンは5mm 角の棒状に切ります。サッとゆでた後、ゴマ油で軽く炒め、塩・コショウします。
- ゴボウは皮をこそげ縦に4つ割りにし、水にさらし、ゆでて②で煮ます。
- 1を3等分し、各々広げて、冷ました2・3を芯にして巻きます。
- 薄くサラダ油をぬったターンテーブル (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。
- 食べやすい大きさに切って、器に盛ります。



★途中、2~3回、残りの②をぬりながら焼きあげます。

★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 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

- 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。
- 食パンはほぐして牛乳に浸します。
- ミンチに1・2・卵・調味料を加えてよく練ります。



- 4等分して、小判形にまとめ、薄くサラダ油をぬったターンテーブル (またはオープン皿) に並べ、予熱して焼きます。



★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)〉〈パインアップル (缶詰・スライス)〉〈薄切りチーズ〉を。〈目玉焼き〉などをのせてもよいでしょう。

- カクテルソースを添えます。

ミートローフ

材料

パウンド型 (6×6×17cm) 3本分

- ミンチ (合挽き) 800g
- タマネギ (小) 2コ
- 生パン粉 140g
- 牛乳 140ml
- 卵 2コ
- 塩・コショウ 各少々
- ナツメグ 少々
- ミックスベジタブル 200g
- プロセスチーズ 200g
- サラダ油 少々
- つけ合わせ
- レタス (せん切り) 各適量
- プチトマト
- カクテルソース

★パウンド型がない場合は、アルミ箔でケースを作って使用してもよいでしょう。

- ハンバーグステーキと同様に生地を作り、ミックスベジタブルと1cm 角に切ったチーズも加え混ぜます。
- 薄くサラダ油をぬった型に1をキッチリと詰め、表面を平らにし、予熱して焼きます。
- 型から取り出し、食べやすい大きさに切り分け、つけ合わせを添えます。



★型の底にアルミ箔を敷けば、取り出しやすくなります。



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。

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
 - ミンチ (鶏肉) 200g
 - 青ネギ 1本
 - しょうが汁 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杯
 - サラダ油 少々

- 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。
- 青ネギは、みじん切りにします。
- ミンチに2・しょうが汁・調味料を加えて、ねばりがでるまでよく混ぜ合わせ、12等分します。

- 1の内側に3をこんもりと詰めます。
- 薄くサラダ油をぬったターンテーブル (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。

予熱: 高速オープン 220℃ スタート 調理: 10~12分 スタート



★3をピーマンに詰めて焼いてもよいでしょう。

鶏肉の和風ホイル包み焼き

材料

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

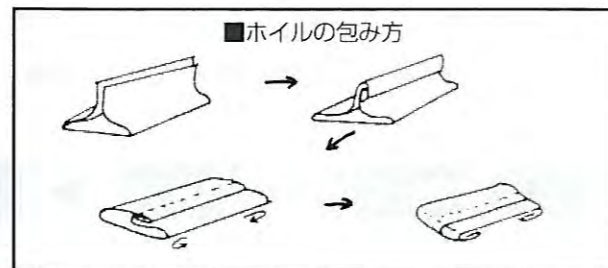
★25cm角のアルミ箔を4枚、用意します。

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

予熱: 高速オープン 230℃ スタート 調理: 11分 スタート

ガス高速オープン

ガス高速オープンの場合は、オープン皿を使います。



焼豚

材料

- 数人分
- 豚肉 (モモ、塊り) 600g
 - サラダ油 少々
 - つけ汁
 - おろししょうが 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

- 豚肉は約10cm角の棒状に形を整えます。
- しょうが・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、室温におきましょう。
- 汁気をきり、薄くサラダ油をぬったターンテーブル (またはオープン皿) にのせ、予熱して焼きます。
★脂身を上にして焼きましょう。



材料

- 4人分
- 鶏肉 (ムネ、80g位のもの) 4枚
 - 塩・コショウ 各少々
 - ゆで卵 1コ
 - マヨネーズ 大さじ2杯
 - パセリ (みじん切り) 大さじ1杯
 - サラダ油 少々
 - レモン 1/2コ

- 鶏肉は観音開きにし、塩・コショウします。
- ゆで卵はみじん切りにし、Aと合わせて塩・コショウし、1で包みます。
- フライパンにサラダ油を熱し、2を入れて、両面に焼き色をつけます。
- 薄くサラダ油をぬったターンテーブル (またはオープン皿) に並べ、予熱して焼きます。

予熱: 高速オープン 230℃ スタート 調理: 10分 スタート

- 〈サイインゲンのソテー〉とくし形レモンを添えます。



予熱: 高速オープン 230℃ スタート 調理: 10分 スタート

調理: 高速オープン 200℃ 30~35分 スタート 保温: 15分

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

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。

予熱: コンビ 200℃ スタート 調理: 25~30分 スタート 保温: 15分

エッグ・イン・チキン



サイインゲンのソテー


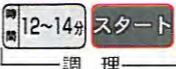
サイインゲン50gは筋を取って、ゆでて水にとり、半分に切って、サラダ油でソテーし、塩・コショウします。

鶏肉焼物 5 種

鶏肉の山椒焼き



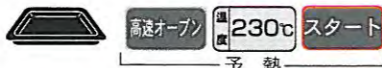
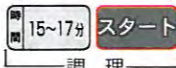
材料
4人分
鶏肉(モモ) …… 400g
粉山椒 …… 少々
サラダ油 …… 少々
つけ汁
酒 …… 大さじ2杯
砂糖 …… 大さじ1杯
醤油 …… 大さじ3杯

- 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 薄くサラダ油をぬったオープン皿に皮を上にして並べ、予熱して焼きます。
 
 - 3 焼き上がれば粉山椒をふります。
- ★つけ汁を煮詰めて途中で数回ゆきます。

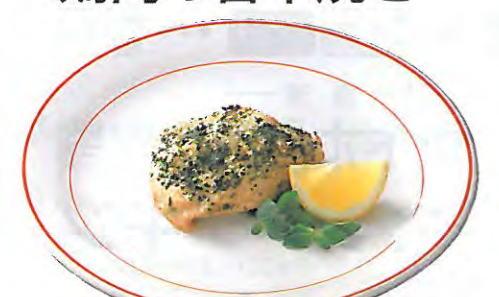
鶏肉の照り焼き



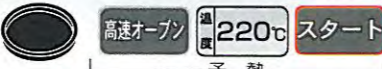
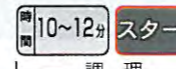
材料
4人分
鶏肉(骨付きモモ、200g位のもの) …… 4本
シントウガラシ …… 8本
サラダ油 …… 少々
塩 …… 少々
つけ汁
酒 …… 大さじ2杯
砂糖 …… 大さじ1杯
醤油 …… 大さじ3杯
ショウガ汁 …… 小さじ2杯

- 1 鶏肉の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 シントウガラシ(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)をごらんください。
 

鶏肉の香草焼き



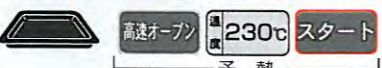
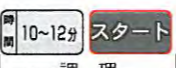
材料
4人分
鶏肉(ムネ、100g位のもの) …… 4枚
オリーブ油(またはサラダ油) …… 少々
白ワイン …… 大さじ2杯
塩・コショウ …… 各少々
A パセリ(みじん切り)大さじ1杯
コンニク・オレガノ(各みじん切り) …… 各小さじ1杯

- 1 鶏肉は白ワインをふって、Aをすりこみ、約30分おきます。
 - 2 薄くサラダ油をぬったターンテーブル(またはオープン皿)に並べ、上からも油をかけ、予熱して焼きます。
 
- ★オレガノの他、バジル・ローズマリーなどを使ってもよいでしょう。
★フレッシュ(生)が手に入らない時はドライハーブでも結構です。

やきとり



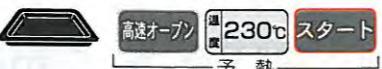
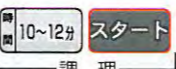
材料
4人分
鶏肉(モモ) …… 300g
白ネギ …… 4~5本
サラダ油 …… 少々
つけ汁
ショウガ汁 …… 小さじ1杯
みりん・醤油・酒 …… 各50ml

- 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薄くサラダ油をぬったオープン皿に並べ、予熱して焼きます。
★つけ汁を煮詰めて、途中で数回ゆきます。
 

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 …… 1コ
みそ …… 30g
塩 …… 小さじ1/2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コに丸めて薄くサラダ油をぬったオープン皿に並べます。
 - 2 上からもサラダ油をかけ、予熱して焼きます。
 
- ★豆腐の水切りは(92ページ)をご覧ください。
★おろしダイコンを添えましょう。

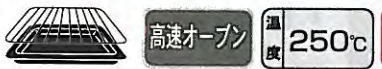
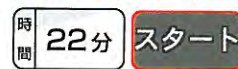
魚を焼くときのPOINT

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

アジの姿焼き

材料
4人分
アジ(200g位のもの) …… 4尾
塩 …… 少々





- 1 アジはエラ・内臓・ゼイゴを取り、両面に塩をふって、しばらく置きます。
- 2 布巾で表面のぬめりを取り、化粧塩をします。
 
- 3 2を並べ、予熱して焼きます。

★おろしダイコン・ショウガを添えましょう。

鯛の姿焼き

材料
数人分
鯛(全長28~30cm) …… 1尾
荒塩 …… 適量
ダイコン(輪切り) …… 約3cm





- 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、腹の中にも塩を十分にします。
- 2 金串をうねり刺しに打ち、背ヒレ・尾ヒレに化粧塩をつけて形を整えます。
- 3 尾が立つように、ダイコンで尾をささえてのせ、予熱して焼きます。
 

★ハジカミショウガを添えましょう。

アユの姿焼き

材料
4人分
アユ …… 4尾
塩 …… 少々



- 1 アユは串打ちをし、薄塩をふり、尾・ヒレに化粧塩をします。
- 2 1を並べ、予熱して焼きます。
 

★ハジカミショウガを添えましょう。

イワシのかば焼き

材料
4人分
イワシ……………12尾
つけ汁
みりん・砂糖・ショウガ汁
……………各大さじ1½杯
醤油……………大さじ3杯
薄力粉・サラダ油……………適量

- 1 イワシは頭・尾を取って腹開きし、つけ汁に約30分つけます。
- 2 薄くサラダ油をぬっ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分でつけ汁を煮詰めたタレをぬります。



サバの塩焼き

材料
4人分
サバ(70~80gの切身) ……4切れ
塩……………少々

- 1 サバは両面に塩をふって、しばらくおきます。
- 2 布巾で表面のぬめりを取り、飾り包丁を入れ、ふり塩をして並べ、予熱して焼きます。



- 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、残りのみそ床をへらでぬって重ねます。
★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

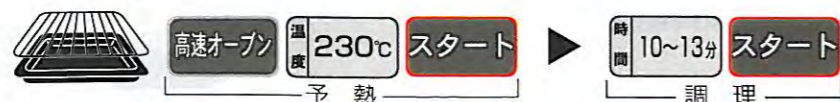


★菊花カブ・スタチをつけ合わせてもよいでしょう。

イカの姿焼き

材料
4人分
スルメイカ(250g位のもの) ……4杯
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。



★途中、数回④を塗ります。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(ゆでたもの) ……30g
タケノコ(ゆでたもの) ……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角に切ります。
- 3 2をマヨネーズで和えます。

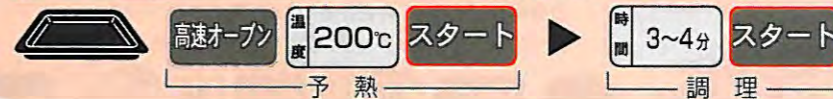
- 4 薄くサラダ油をぬったターンテーブル(またはオープン皿)に1を並べ、予熱して焼きます。
- 5 残り3分で、3のをせて焼きあげます。



ごまめ

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

- 1 ごまめは重ならないように広げ、予熱して焼きます。
- 2 ④を煮詰めて照りを出し、七味唐辛子を加え、1を加えて軽く混ぜ合わせ、火からおろしてアルミ箔などに広げて冷まし、ケシゴマをふります。



カレームニエル



- 1 白身魚は塩・コショウし、④をまぶします。
- 2 薄くサラダ油をぬったターンテーブル(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

ガス高速オープンの場合は、オープン皿を使います。

材料

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



●焼く前に上からもサラダ油をかけます。

魚貝類の焼物 5種

イカの本ノ芽醤油焼き



★本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
本ノ芽醤油
本ノ芽 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。

- 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。
- 本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。
- 2の汁気をきって、薄くサラダ油をぬったターンテーブル(またはオープン皿)にのせ、予熱して焼きます。

高速オープン	温度 250℃	スタート	▶	時間 3~4分	スタート
予熱			調理		

★途中、数回つけ汁をぬります。★金串を打って焼いてもよいでしょう。
- 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 1コ分
みりん 小さじ1～2杯

- 白身魚は薄く塩をし、薄くサラダ油をぬったターンテーブル(またはオープン皿)に並べ、予熱して素焼きします。

高速オープン	温度 250℃	スタート	▶	時間 6~7分	スタート
予熱			調理		
- ウニは裏ごしにかけ、卵黄・みりんと合わせてよく混ぜます。
- 1に2をぬって乾かす程度に焼きます。

高速オープン	温度 250℃	2分	スタート
--------	---------	----	------

★数回くり返せば、ツヤよく焼きあがります。

白身魚の照り焼き



材料
4人分
白身魚(40g位の切身) 8切れ
サラダ油 少々
つけ汁
醤油 大さじ3杯
みりん 大さじ3杯
酒 大さじ1杯

- 白身魚はつけ汁に約20分つけ、薄くサラダ油をぬったターンテーブル(またはオープン皿)に並べ、予熱して焼きます。

高速オープン	温度 250℃	スタート	▶	時間 7~9分	スタート
予熱			調理		

★途中、つけ汁を数回ぬりましょう。

白身魚のみそ焼き(田楽風)



材料
4人分
白身魚(40g位の切身) 8切れ
塩 少々
サラダ油 少々
田楽みそ
白みそ 80g
砂糖 大さじ2杯
煮出し汁 大さじ3杯
みりん 大さじ2杯

- 白身魚は〈ウニ焼き〉と同様にし、予熱して素焼きします。
- みそと調味料を合わせ、火にかけて、トロリとするまで練りあげます。
- 1に2をぬって、乾かす程度に焼きます。

★白みその代わりに赤みそを使ってもよいでしょう。
★みそに〔練りガラシ〕〔おろしショウガ〕〔きざんだ本ノ芽〕を加えれば、風味のよい田楽が楽しめます。

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 1コ分
みりん 小さじ2杯

★白身魚、エビなどでも同様にお試しください。

- 貝柱に薄く塩をふり、薄くサラダ油をぬったターンテーブル(またはオープン皿)に並べ、予熱して素焼きします。

高速オープン	温度 250℃	スタート	▶	時間 5~6分	スタート
予熱			調理		
- 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。

★数回くりかえせば、色よく仕上がります。

小アジの南蛮づけ

材料
4人分
小アジ(12cm位のもの) 8尾
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

- アジは内臓を取って洗い、水気をふいて粉をまぶします。
- 薄くサラダ油をぬったターンテーブル(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。

高速オープン	温度 250℃	スタート	▶	時間 15~18分	スタート
予熱			調理		
- 調味料、種をとって小口切りの赤唐辛子を合わせ、ひと煮立ちさせて〈南蛮酢〉をつくりま。



- 2が熱いうちに3に1時間以上つけ込みます。
- 器に盛り、白髪ネギを添えます。

サバの南部焼き

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

- サバは皮目に飾り包丁をし、観音開きにします。
- かけ汁の酒・みりんを煮切り、醤油・すりゴマを合わせます。
- 1を2に約15分つけます。



- シイタケは太めのせん切りにし、バターは小切りにします。
- 3の汁気を切って4をはさみ、皮目を上にして耐熱性容器に並べ、予熱して焼きます。

高速オープン	温度 230℃	スタート	▶	時間 10分	スタート
予熱			調理		

ガス高速オープン
ガス高速オープンの場合は、オープン皿を使います。
★残り4分でかけ汁をかけます。
- 焼き上がれば、紅ショウガを添えます。

貝のオーブン焼き 3種

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

焼きハマグリ



材料
4~12コ
ハマグリ 4~12コ
塩 適量
卵白 適量



- ハマグリは塩水につけて砂をはかせます。
★塩水に8時間位つけて冷蔵所におきます。
- 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。
- 2を八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。

高速オーブン 温度 250℃ スタート ▶ 時間 5~7分 スタート
予熱 調理
ガス高速オーブン ガス高速オーブンの場合は、オープン皿を使います。

ホタテ貝の エスカルゴバター焼き



材料
4人分
ホタテ貝(殻付き) 8コ
塩・コショウ 各少々
白ワイン 大さじ1杯
エスカルゴバター
バター 30g
ニンニク(みじん切り) 1片
パセリ(みじん切り) 大さじ1杯
レモン汁 小さじ1杯
塩・コショウ 各少々

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

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

高速オーブン 温度 200℃ スタート ▶ 時間 5分 スタート
予熱 調理
ガス高速オーブン ガス高速オーブンの場合は、オープン皿を使います。

アサリの トマト風味焼き



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

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

高速オーブン 温度 220℃ スタート ▶ 時間 7~8分 スタート
予熱 調理
ガス高速オーブン ガス高速オーブンの場合は、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
パセリ(みじん切り) 少々
トマトソース
ニンニク(みじん切り) 1片
タマネギ(薄切り) 小1コ分
セロリ(せん切り) 1/2本分
ピーマン(せん切り) 2コ分
トマト(水煮) 300g
白ワイン 大さじ4杯
ローリエ 1枚



- 白身魚は塩・コショウして、しばらくおき、粉をまぶして薄くサラダ油をぬったターンテーブル(またはオープン皿)に並べ、上からも油をかけ、予熱して焼きます。
- トマトソースをつくり、厚手鍋にオリーブ油を熱し、ニンニク・タマネギ・セロリ・ピーマンの順に炒め、粗くほぐしたトマト・白ワイン・ローリエを加えて、約20分煮て、塩・コショウします。

高速オーブン 温度 230℃ スタート ▶ 時間 7分 スタート
予熱 調理

- 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。
- 器に取り分けて、パセリをふります。

高速オーブン 温度 200℃ 時間 10~12分 スタート
ガス高速オーブン ガス高速オーブンの場合は、オープン皿を使います。

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
サイヤングエン 4本
① うすくち醤油 大さじ1杯
塩 少々
みりん 大さじ1杯
酒 大さじ1杯
卵 1コ
サラダ油 適量

- 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。
- 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。
- ニンジン・生シイタケはせん切りにします。
- サイヤングエンはゆでて、1cm長さに切ります。
- サラダ油で3を炒め、①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。
- 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。
- イカの胴に6を詰め、口を竹串で止め、薄くサラダ油をぬったターンテーブル(またはオープン皿)にのせ、予熱して焼きます。
- 焼きあがれば、冷ましてから竹串を抜き、切り分けます。



高速オーブン 温度 200℃ スタート ▶ 時間 13~15分 スタート
予熱 調理

ナスの田楽

材料

4人分				
ナス	2コ	赤練りみそ		
白練りみそ		赤みそ	40g	
白みそ	40g	煮出し汁	大さじ1杯	
煮出し汁	大さじ2杯	みりん	大さじ1/2杯	
みりん	小さじ1杯	砂糖	大さじ3杯	
砂糖	大さじ1杯			

1 ナスはガクとヘタを取り、ところどころ皮をむいて4つの輪切りにし、水にさらします。

2 みそは各々の調味料を合わせて中火で練りあげます。

3 1の水気をとって並べ、焼きます。  高速オープン 温度 200℃ 時間 15分 スタート

4 3に2をぬり、焼きあげます。  高速オープン 温度 250℃ 時間 3分 スタート

★斜め格子に飾りを入れたり、ケシゴマをふったりしてもよいでしょう。



野菜の焼物3種

■野菜の焼物のPOINT■

- ▶網にのせて焼くと火のまわりがよく、きれいです
- ▶竹串がス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。

 高速オープン 温度 300℃ 時間 15分 スタート


3 焼き上がれば、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、椀だねにもなります。

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。

 高速オープン 温度 250℃ 時間 30分 スタート

★皮をこがしたくないときは、アルミ箔で包んで焼きます。

ベーグド・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。

 高速オープン 温度 250℃ 時間 20分 スタート

2 あつ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。(みじんパセリをふってもよいでしょう。)

ポテトとベーコンの重ね焼き

材料

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

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、チーズの1/3量をふります。

ホウレン草のココット

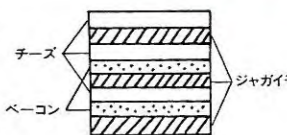
材料

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	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。

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。


 高速オープン 温度 220℃ 時間 17~20分 スタート

- ガス高速オープン
- ガス高速オープンの場合は、オープン皿を使います。
- ★途中、表面がこげるようなら、アルミ箔をかぶせましょう。



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。

 高速オープン 温度 230℃ 時間 13分 スタート



スペイン風オムレツ (トルティージャ)

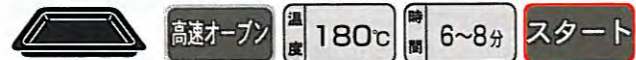
材料

直径20cm円形1枚分

ジャガイモ(1cm角切り)	1/2コ分
タマネギ(1cm角切り)	1/4コ分
生ハムまたはコースハム (1cm角切り)	60g
赤ピーマン(1cm角切り)	1コ分
生シタゲ(1cm角切り)	60g
炒め用オリーブ油	適量
パセリ(みじん切り)	少々
卵液	
卵	5コ
牛乳	小さじ2杯
塩・コショウ	各少々
オリーブ油 (またはサラダ油)	80ml

1 ジャガイモはゆでます。パセリ以外の野菜とハムはオリーブ油で炒め、パセリも最後に加えます。

2 卵液に1を加え、油を熱したフライパンに一度に流し入れ、強火で熱しながらかきまぜます。半熟状になれば裏返し、フライパンのままオープン皿にのせて焼きあげます。



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

ジャガイモのピッツァ風

材料

4人分

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

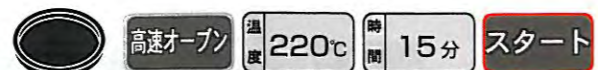
1 ジャガイモは皮をむき、3mm厚さにスライスします。

2 ツナは汁気を切ってほぐしベーコンは1cm幅に切ります。

3 タマネギは薄切りにし、ピーマンは種を取って輪切りにします。

4 1を固めにゆで、薄くサラダ油をぬった耐熱性容器に並べ、多めに塩・コショウをふります。

5 4にピッツァソースをぬり、ツナ・タマネギ・ベーコン・チーズ・ピーマンの順にのせて焼きます。



ガス高速オープン
ガス高速オープンの場合は、オープン皿を使います。



揚げ物



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。

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 薄くサラダ油をぬったターンテーブル(またはオープン皿)に3を並べ、予熱して焼きます。



●鶏肉にサラダ油をかけてなじませます。



●サラダ油をぬったターンテーブル(またはオープン皿)に並べます。

フライドチキン

材料

4人分

鶏肉(手羽元)	12本
塩・コショウ	各適量
衣	
薄力粉	20g
ナツメグ	少々
サラダ油	大さじ1/2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 薄くサラダ油をぬったオープン皿に並べ、予熱して焼きます。



★フライドポテト(冷凍)はアルミ箔にのせてサラダ油をふり鶏肉とすきま調理します。



みそ串カツ

材料

4人分

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



材料

4人分

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



牛肉のマスタードマヨネーズフライ

材料

4人分

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

- 牛肉は広げて軽く塩・コショウし、混ぜ合わせた④をぬって、クルクル巻きます。
- 薄力粉・溶き卵・パン粉の順に衣をつけ、薄くサラダ油をぬったターンテーブル(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。

★ローストしたパン粉を使用するとよいでしょう。[31ページ]をご覧ください。

高速オーブン 温度 230℃ スタート ▶ 時間 10分 スタート

予熱 調理

- 牛肉、タマネギは、1cm厚さ、2cm角に切ります。
- 竹串に牛肉とタマネギを交互にさし、薄力粉・混ぜ合わせた④パン粉の順に衣をつけます。

★ローストしたパン粉を使用するとよいでしょう。[31ページ]をご覧ください。

- 薄くサラダ油をぬったオープン皿に並べ、上からもサラダ油をかけ、予熱して焼きます。

高速オーブン 温度 230℃ スタート ▶ 時間 13分 スタート

予熱 調理

- シシトウガラシは種をとります。
 - サラダ油をまぶし3の残り5分でオープン皿のすきまに並べて焼きます。
- ★[11ページ]をご覧ください。

鶏ササミとエビのコーンフレーク揚げ

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

高速オーブン 温度 220℃ スタート ▶ 時間 13分 スタート

予熱 調理



トンカツ

材料

4人分

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



- 豚肉は筋切りをし、塩・コショウします。
 - 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。
- ミックスベジタブルはアルミケースに入れ、上に小切りにしたバターをのせ、塩・コショウします。
 - 薄くサラダ油をぬったオープン皿に2・3を並べ、2には上からもサラダ油をかけ、予熱して焼きます。
- ★つけ合わせは、すきま調理します。



●上からサラダ油をかけます。



●すきま調理つけ合わせも同時に焼けます。

高速オーブン 温度 230℃ スタート ▶ 時間 9~11分 スタート

予熱 調理

■揚物のPOINT■

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

●残ったパン粉は冷凍保存できます。

高速オーブン 温度 200℃ 時間 10分 スタート

ガス高速オーブン
ガス高速オーブンの場合は、オープン皿を使います。

材料

4人分

豚チャップ肉	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zzarellaチーズ	50g
サラダ油	少々
薄力粉・溶き卵・パン粉	各適量

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

高速オーブン 温度 230℃ スタート ▶ 時間 11~13分 スタート

予熱 調理

イタリア風ポークカツレツ



トマトとナスのオイル焼き

材料 4人分

- トマト(大)1/2コは半月(またはイチヨウ)切りにします。
- 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。
- 薄くサラダ油をぬったオープン皿に1と2を交互に並べ、上からサラダ油大さじ1/2杯をかけ、焼きます。

高速オーブン 温度 230℃ 時間 7~8分 スタート

★イタリア風ポークカツレツとすきま調理できます。

ポテトコロッケ

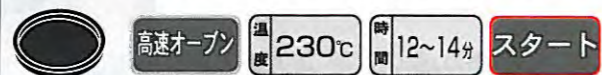
材料

- 4人分
 ジャガイモ…………… 200g
 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



- 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。
- 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。
- 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。
★ロースとしたパン粉を使用するとよいでしょう。(31ページ)をご覧ください。

- 薄くサラダ油をぬったターンテーブル (またはオープン皿) に並べ、上からもサラダ油をかけて焼きます。



- カクテルソースを添えます。
★(15ページ)をご覧ください。

サバの竜田揚げ

材料

- 4人分
 サバ (30g 位の切身)…………… 12切れ
 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

- サバはつけ汁に約15分つけておきます。

- 汁気を切って薄力粉をまぶします。

- 薄くサラダ油をぬったオープン皿に並べ、上からもサラダ油をかけ、予熱して焼きます。



土佐豆腐

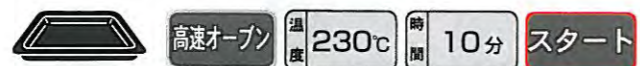
材料

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

- 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。

- 1を8つに切り、溶き卵をつけ、糸カツオをまぶします。

- 薄くサラダ油をぬったオープン皿に並べ、上からもたっぷりサラダ油をかけて焼きます。



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



煮物

(煮込み)



ロールキャベツ

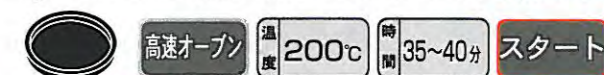
材料

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

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。

■調理に応じたキャセロールなどの耐熱性容器をお使いください。

- 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。
- ④の材料を合わせ、よく練り混ぜて8コに分けます。
- 1を8等分して2を俵形に包み、包み終わりは妻ようじで止めます。
- 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。
- 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。



ガス高速オープン

ガス高速オープンの場合は、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

肉団子の中国風煮込み

材料

- 4人分
 ミンチ (豚肉)…………… 500g
 青ネギ (みじん切り)…………… 30g
 土ショウガ (みじん切り)…………… 15g
 ④ 卵…………… 1コ
 酒・ゴマ油…………… 各大さじ1杯
 塩…………… 小さじ1杯
 片栗粉…………… 大さじ2杯
 チキンスープ…………… 400ml
 ⑤ 酒・砂糖・醤油…………… 各大さじ2杯
 ゴマ油…………… 小さじ1杯
 サラダ油…………… 少々



- ミンチに④を加えてよく練り混ぜ、12等分して丸めます。

- 薄くサラダ油をぬったオープン皿に1を並べ、上からもサラダ油をかけ、予熱して焼きます。



- 鍋に⑤を煮立て2を入れ、中央に穴をあけたアルミ箔または硫酸紙の落とし蓋をし、さらに蓋をして煮ます。



■煮物のPOINT■

「煮物」は時間が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。



●焼きあがり



●硫酸紙の落とし蓋をします。



●煮あがり

お惣菜

揚げ物/肉・煮物/肉

鶏肉手羽先の中国風煮物



●焼きあがり ●耐熱性容器に野菜と鶏肉を入れ、煮汁を加えます。



●煮あがり

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、薄くサラダ油をぬったターンテーブル(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。

高速オープン 温度 250℃ スタート ▶ 時間 13分 スタート
 予熱 調理

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

高速オープン 温度 230℃ 時間 20分 スタート ●●● 保温 15分

ガス高速オープン ガス高速オープンの場合は、オープン皿を使います。

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.....	大さじ3杯	ローリエ.....	1枚
バター.....	大さじ2杯		

- 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。
- 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。

高速オープン 温度 250℃ 時間 20分 スタート



高速オープン 温度 200℃ 時間 45~50分 スタート

ガス高速オープン ガス高速オープン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 200℃ 時間 15分 スタート



高速オープン 温度 200℃ 時間 50分 スタート

- 8 セロリ・ローリエを取り出し、3を加え混ぜ、器に盛りま。

ビーフシチュー



- 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4つ位に切って種を取り、サッとゆでます。
- 4 サラダ油大さじ1杯を熱し、2を炒めて、耐熱性容器に入れます。
- 5 サラダ油大さじ2杯を足して、1を表面に焼き色がつく程度に炒めて、4の耐熱性容器に加えます。

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



●煮汁の中にカレイを並べ入れます。●煮あがり



- 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。

高速オープン 温度 230℃ 時間 15分 スタート ●●● 保温 15分
 ガス高速オープン ガス高速オープンの場合は、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	
煮出し汁.....	120ml
酒・みりん.....	各40ml
砂糖.....	大さじ1½杯
醤油.....	60ml
酢.....	大さじ1杯
土ショウガ(せん切り).....	15g

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

高速オープン 温度 230℃ 時間 15分 スタート ●●● 保温 15分
 ガス高速オープン ガス高速オープンの場合は、オープン皿を使います。

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



材料

4人分

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

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とあたためた煮汁を耐熱性容器に入れ、中央に穴をあけたアルミ箔または硫酸紙の落とし蓋をし、さらに蓋をして煮ます。

高速オープン 温度 230℃ 時間 25分 スタート ●●● 保温 10分
 ガス高速オープン ガス高速オープンの場合は、オープン皿を使います。

ナスの煮浸し



- 材料**
4人分
- ナス…………… 4本
 - サラダ油…………… 少々
 - 煮汁
 - 煮出し汁…………… 150ml
 - 酒…………… 大さじ1杯
 - みりん…………… 大さじ3杯
 - 砂糖…………… 小さじ1杯
 - 醤油…………… 大さじ1/2杯

- 1 ナスはヘタを取って縦半分になり、皮に5mm間隔で斜めに深く切り込みを入れ、水につけてアク抜きをします。
- 2 水気をふいてサラダ油をまぶし、薄くサラダ油をぬったターンテーブル（またはオープン皿）に並べて焼きます。

● 高速オープン 温度 250℃ 時間 15分 スタート

- 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。

● 高速オープン 温度 230℃ 時間 13分 スタート

ガス高速オープン ガス高速オープンの場合は、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。 ● 煮あがりに並べます。

サトイモの煮物

- 材料**
4人分
- サトイモ…………… 400g
 - 煮汁
 - 煮出し汁…………… 300ml
 - 砂糖・醤油…………… 各大さじ2杯
 - ユズの皮（せん切り）…………… 少々

- 1 サトイモは皮をむいてめりを取ります。
- 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。



● 高速オープン 温度 230℃ 時間 30分 スタート ●●● 保温 10分

ガス高速オープン ガス高速オープンの場合は、オープン皿を使います。

- 3 器に盛り、ユズの皮を添えます。

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 230℃ 時間 15分 スタート ●●● 保温 10分

タケノコのみそ煮

- 材料**
4人分
- ゆでタケノコ…………… 200g
 - 煮汁
 - 煮出し汁…………… 200ml
 - みりん…………… 大さじ2杯
 - 砂糖…………… 大さじ1杯
 - 醤油…………… 小さじ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。

● 高速オープン 温度 230℃ 時間 25分 スタート

ガス高速オープン ガス高速オープンの場合は、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
 - 水…………… 400ml
 - 酒…………… 大さじ5杯
 - みりん…………… 大さじ2杯
 - 砂糖…………… 大さじ6杯
 - 醤油…………… 大さじ5杯
 - サラダ油…………… 少々



- 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。 ● 煮あがりに炒めます。

● 高速オープン 温度 230℃ 時間 15分 スタート ●●● 保温 30分

ガス高速オープン ガス高速オープンの場合は、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 250℃ 時間 15分 スタート



カボチャの煮物

- 材料**
4人分
- カボチャ（正味）…………… 500g
 - 煮汁
 - 煮出し汁…………… 400ml
 - 砂糖…………… 大さじ6杯
 - 醤油…………… 大さじ2杯

- 1 カボチャはとこところ皮をむき、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。

● 高速オープン 温度 230℃ 時間 30分 スタート ●● 保温 10分

ガス高速オープン ガス高速オープンの場合は、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

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 ●●● 保温 5分

蒸物

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



卵豆腐

材料

流し箱 (16 × 14cm) 1コ分	
卵液	うま出し汁
卵 …………… 4コ	煮出し汁 …………… 200ml
煮出し汁 …………… 400ml	みりん …………… 大さじ2杯
塩 …………… 小さじ1杯	うすくち醤油 …………… 大さじ2杯
みりん …………… 小さじ1杯	うま味調味料 …………… 少々
うま味調味料 …………… 少々	サラダ油 …………… 少々

- 1 茶碗蒸しと同様に卵液をつくります。
- 2 流し箱に薄くサラダ油をぬり、1を注ぎ、泡を取ります。
- 3 アルミ箔で二重蓋をし、ターンテーブル (またはオープン皿) にのせて湯せん蒸しにします。

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

お惣菜

蒸物

湯せん蒸しのPOINT

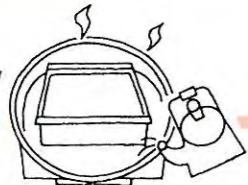
- ▶ “茶碗蒸し” や “卵豆腐” などは表面が焦げないようにアルミ箔の二重蓋をします。
- ▶ 庫内にセットしてから熱湯をターンテーブル (またはオープン皿) の七分目位まではりましょう。
- ▶ 卵液の温度により蒸し時間が異なりますから注意しましょう。

茶碗蒸し

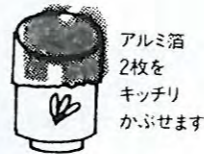
材料

4人分

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



- 1 卵は割りほぐし、煮出し汁と調味料を合わせ、こしておきます。
- 2 鶏ササミは筋を取り、ひと口大のそぎ切りにし、うすくち醤油をふります。
- 3 エビは背ワタを取り、尾を残して殻を取ります。
- 4 干しシイタケはもどして、軸を取り、調味料で含め煮にします。
- 5 ミツバは3cm長さに切ります。
- 6 蒸し茶碗に2~4とカマボコを入れます。
- 7 1の卵液を分け入れます。
- 8 蒸し茶碗にアルミ箔で二重蓋をします。
- 9 ターンテーブル (またはオープン皿) にのせて湯せん蒸しにします。



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。

★湯せんはいりません。

★卵液の温度によって、多少時間が変わります。

- 10 アルミ箔をはずし、ミツバとへぎユズをのせ、茶碗の蓋をします。

ふくさ卵

材料

流し箱 (16 × 14cm) 1コ分	
卵 …………… 5コ	煮出し汁 …………… 200ml
ムキエビ …………… 100g	うすくち醤油 …………… 大さじ1 1/2杯
生シイタケ …………… 2枚	塩 …………… 小さじ1/2杯
ゆでタケノコ …………… 50g	砂糖 …………… 大さじ2杯
グリーンピース …………… 40g	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 ①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・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 (またはオープン皿) にのせて湯せん蒸しにします。

- 7 型から取り出し、食べやすい大きさに切り分けます。



卵料理のコツ

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

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。

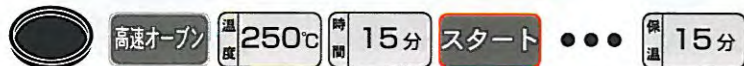
■オープン炊飯のポイント■

- ▶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>

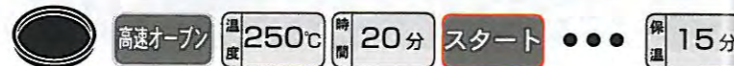


ガス高速オープン

ガス高速オープンの場合は、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

ガス高速オープンの場合は、オープン皿を使います。

炊きおこわ

材料

4人分
もち米……………0.4L (約2.2合)
アズキ……………60g
アズキのゆで汁+水……………360ml
<もち米の容量の90%の水加減>

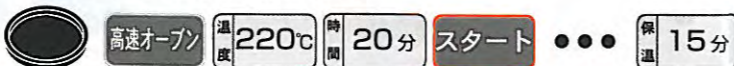
1 アズキは水からゆで、煮立てば一度ゆでこぼし、再び水を加えて少し固めにゆでます。

★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 もち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。

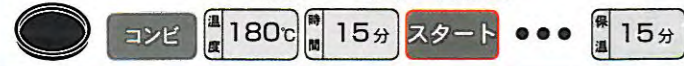


- ★途中、10分で全体を混ぜます。
- ★時間が0になれば、そのまま15分蒸らします。
- ★ゴマ塩をふってもよいでしょう。



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

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。

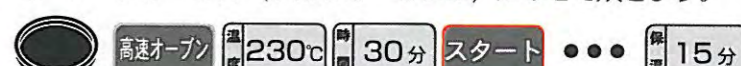
2 鶏肉は小口切りにします。

3 タマネギはみじん切りにします。

4 鍋にバターを溶かし、タマネギを炒め、鶏肉を加えて炒めて少し色づいてきたら、米を加えて、米が透き通る感じになればミックスベジタブルを加えて、軽く塩・コショウします。

5 深めの耐熱性容器に4を移し、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。



7 炊きあがれば、全体を混ぜ合わせます。

パエージャ

材料

28cmパエージャ鍋1枚分
米……………0.2L
鶏肉(手羽元)……………4本
塩・コショウ・ローズマリー各少々
オリーブ油……………10ml
豚肉……………150g
白身魚……………100g
ピーマン(緑・赤)各1コ
サヤインゲン……………8本
サフラン……………少々
水……………80ml
オリーブ油……………70ml
タマネギ(みじん切り)……………1/4コ分
ニンニク(みじん切り)……………1片
水……………400ml
有頭エビ……………4尾
アサリ・ムール貝各4コ
サラミソーセージ(薄切り)……………8枚
グリーンピース……………50g
塩・コショウ……………各少々
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4つ割りにして種を取り、サヤインゲンは2cm長さに切ります。

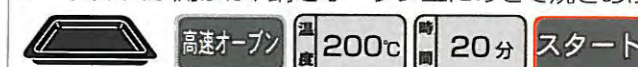
4 サフランは水につけます。

5 パエージャ鍋にオリーブ油を熱し、タマネギ・ニンニクを炒め、米と2も炒めます。

6 米が透き通る感じになれば、水を加え、平らにして、1・エビ・貝・サラミソーセージ・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あげます。



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、具はフライパンで炒めて、キャセロールに移します。

グラタン

グラタン (gratin 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) をふいて、オーブンで焼きあげます。

▶表面がキツネ色になる位まで、こんがり焼きましょう。
▶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、敷皿にはナプキンやレースペーパーを敷いて盛りつけます。グツグツしている焼きたてをお召し上がりください。

マカロニグラタン

材料

4人分

マカロニ	150g
タマネギ	1/2コ
ムキエビ	200g
塩・コショウ	各少々
チーズ (小切り)	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

★チーズは、溶けるタイプのものを使いましょう。

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

高速オープン 温度 230℃ 時間 15分 スタート

- 5 パセリをふります。

■ホワイトソース (約900g) のつくり方

- ①厚手鍋にバター60gを溶かし、薄力粉60gを加えて焦がさないように炒めます。
- 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ぼします。
- ③しばらく煮て塩・コショウで味を整えます。



①粉を焦がさないように、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	大さじ2杯	バター	15g
塩・コショウ	各少々	薄力粉	15g
ベーコン	100g	牛乳	300ml
タマネギ	1/4コ	塩・コショウ	各少々
粉チーズ	大さじ1杯	バター	適量
		パプリカ	少々

- 1 カボチャは皮をところどころむき、小さめの乱切りにして、ゆでます。
- 2 柔らかくなれば、水気をよく切りバターをからめ、塩・コショウを加え混ぜます。
- 3 ベーコンは1cm幅に切ります。
- 4 タマネギはみじん切りにします。
- 5 ホワイトソースをつくります。
★[42ページ]をご覧ください。
- 6 フライパンを熱し、3を炒め、4も加えて炒めます。
- 7 6の火を止め、5の半量を加えます。
- 8 2のカボチャを加え、味を整えます。

コキール (ホタテ貝のグラタン)



お総菜
グラタン

- 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、オープン皿にのせて焼きます。
- 高速オープン 温度 230℃ 時間 10~12分 スタート
- 12 焼きあがれば、パプリカをふります。

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	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・コショウをふって蒸し煮にします。
- 2 マッシュルームは4つ割りにします。
- 3 コキール皿 (耐熱性容器) に薄くバターをぬり、1・2を分け入れ、ホワイトソースをかけ、チーズをふります。
★ホワイトソースは [42ページ] をご覧ください。
- 4 マッシュポテトを菊型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。

高速オープン 温度 230℃ 時間 10~12分 スタート

- 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をゆでてつぶし、牛乳100ml・バター20gで練りながら煮て、塩・コショウします。

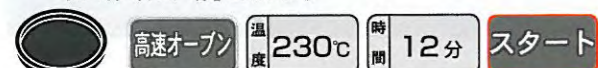
ナスとトマトのグラタン

材料

4人分

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

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



ガス高速オープン

ガス高速オープンの場合は、オープン皿を使います。

★バジルをちらしてもよいでしょう。

■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・コショウで味を整えます。

ラザーニア

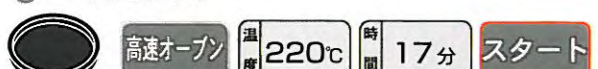
材料

4人分

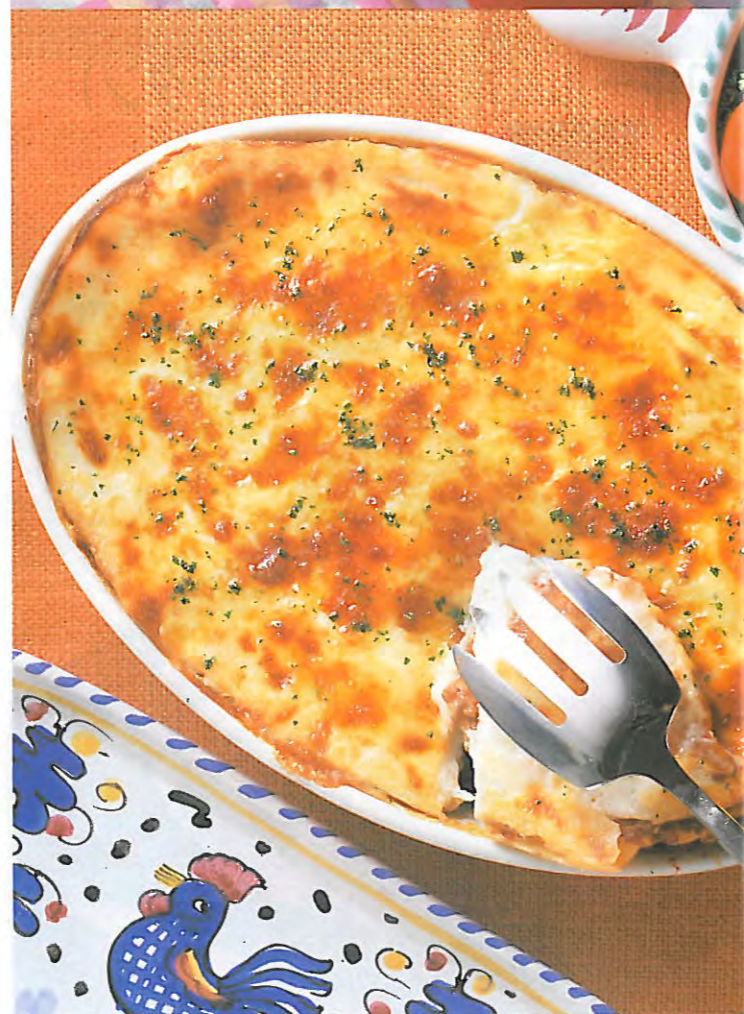
ラザーニア …… 100g	モッツアレラチーズ …… 100g
バター …… 適量	パセリ(みじん切り) …… 少々
ミートソース …… 約600g	
ホワイトソース …… 約300g	

★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もよいでしょう。

- 1 ミートソース・ホワイトソースをつくります。
★ホワイトソースのつくり方は【42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 ラザーニアを“アル・デンテ”にゆで、冷水にとり、布巾で水気を取ります。
★“アル・デンテ”は、たっぷりの塩熱湯でシコシコと歯ざわりが残る程度にゆでることです。
- 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(またはオープン皿)にのせて焼きます。



- 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 …… 2コ
エビ …… 12尾	生クリーム …… 150ml
シメジ …… 100g	塩・コショウ …… 各少々
グリーンピース …… 80g	バター …… 適量

- 1 豆腐は布巾にはさみ、水気を切って、1cm幅に切りまします。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ぼし、塩・コショウで調味します。
- 5 薄くバターをぬった耐熱性容器に1・3を入れ、4をかけて焼きます。



オニオングラタン(オニオンスープ)

材料

4人分

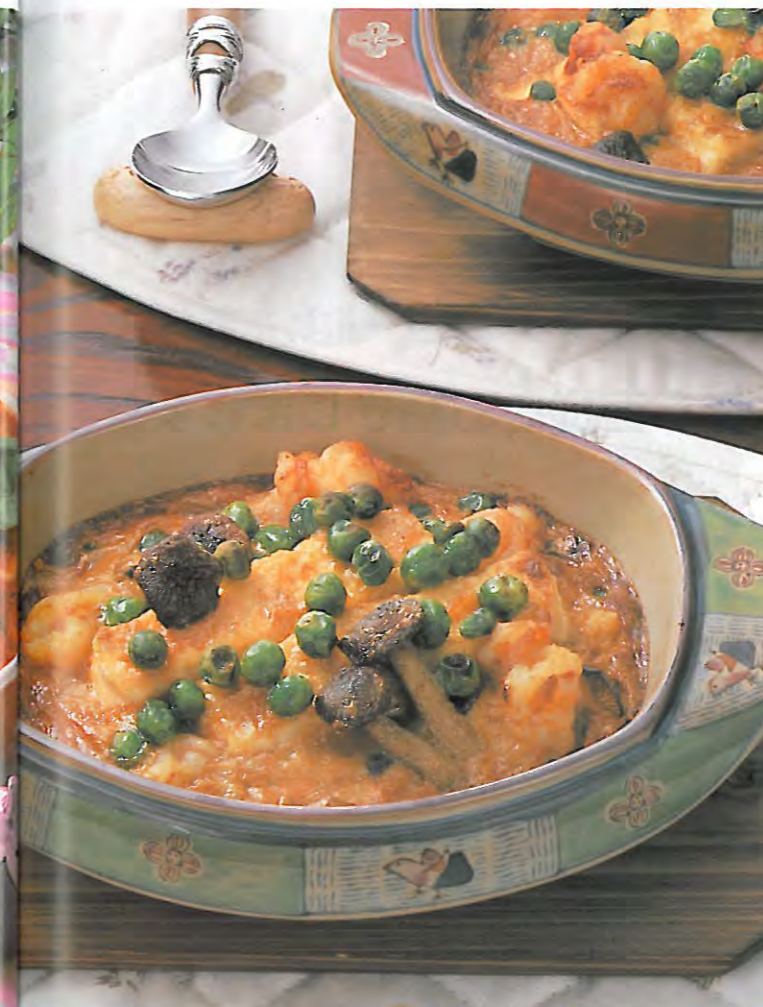
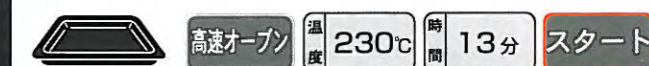
ニンニク(みじん切り)1片	ブイヨン …… 1.2L
タマネギ(薄切り)3コ	フランスパン(1cm厚さ) …… 4切れ
サラダ油 …… 大さじ1/2杯	グリエールチーズ …… 80g
バター …… 大さじ2杯	塩・コショウ …… 各少々
薄力粉 …… 大さじ1杯	

★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、ニンニク・タマネギ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、ブイヨンでのぼし、ときどきアクを取り除きながら約30分煮て、塩・コショウで調味します。
- 3 フランスパンは、トーストします。



- 4 耐熱性容器に2を分け入れ、3をのせ、チーズをのせて焼きます。



おもてなし

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

MOTENASI



ローストビーフ

材料

8~10人分
牛肉（ロース、塊り）…………… 1kg
塩・コショウ…………… 各適量
サラダ油…………… 適量

香味野菜
タマネギ…………… 1/2コ
ニンジン…………… 1/2本
セロリの葉…………… 少々
グレービーソース…………… 適量

★牛肉は焼く少し前に冷蔵庫から出しておきましょう。

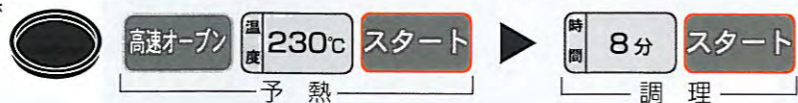
■グレービーソース

鶏肉や牛肉を焼いたターnteーブル（またはオープン皿）に熱いブイヨン（またはコンスタート）を200~300ml加えてコゲを取り、こして鍋に移します。浮いた油・アクを取りながら煮詰め、塩・コショウし、水溶きのコーンスターチでトロミをつけます。

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【47ページ】をご覧ください。

2 薄切りにした香味野菜をターnte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。



★途中、ターnteーブル（またはオープン皿）の油を10分おきかけます。

ローストチキン

材料

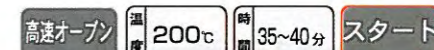
1羽分
鶏肉（1.5kg 位のもの）1羽
塩…………… 小さじ2杯
コショウ…………… 少々
タマネギ（薄切り）…220g
ニンジン（せん切り）…90g
ローリエ…………… 1枚
ぬり用バター…………… 20g
バター湯……………
「バター…………… 30g
熱湯…………… 100ml
グレービーソース…………… 適量



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nte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。



★途中、3回位、バター湯をかけます。

4 焼き上げれば、グレービーソースを添えます。

★【46ページ】をご覧ください。



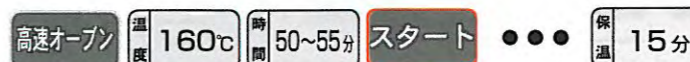
ローストポーク

材料

数人分
豚肉（モモ、塊り）…………… 600g
塩…………… 小さじ1 1/2杯
コショウ…………… 小さじ1/2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、タコ糸であまりきつくしばらないように形を整えます。

2 薄くサラダ油をぬったターnte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、上からもサラダ油をかけ、予熱して焼きます。



★途中、白ワインをかけます。



フィッシュパイ

材料

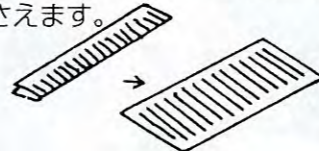
20cm長さ2本分

白身魚	100g
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	50g
塩・コショウ	各少々
冷凍パイ生地	300g
ドリユール(卵)	適量



- 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・グリーンピース・2を加え、塩・コショウで味を整え、冷まします。
★ホワイトソースのつくり方は[42ページ]をご覧ください。
- 4 パイ生地を3~4mm厚さにのばし①0×20cmを2枚と②13×20cmを2枚とります。

- 5 ④のパイ生地に3をのせ、周囲にドリユールをぬります。
- 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、ドリユールをぬり、予熱して焼きます。

予熱: 高速オープン 温度 200℃ スタート 時間 25分 スタート

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。

予熱: コンビ 温度 200℃ スタート 時間 20分 スタート

キッシュフロマージュ

材料

21cmタルト型1コ分

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



- 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。
★[76ページ]をご覧ください。
- 2 溶き卵に生クリームと牛乳を合わせ、塩・コショウで調味します。
- 3 1に1cm角に切ったハム・プロセスチーズを入れ、上から2のソースを注ぎ、チーズを散らします。
- 4 オープン皿に角網をセットし、3をのせ、予熱して焼きます。

予熱: 高速オープン 温度 200℃ スタート 時間 30分 スタート

三色テリーヌ

材料

1.2Lテリーヌ型1本分

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

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



予熱: 高速オープン 温度 160℃ 時間 63~65分 スタート

- 7 十分に冷めれば、型から取り出し、切り分けてソースを添えます。
★テリーヌ型がなければバウンド型などでもよいでしょう。
★「テリーヌ」はもともとは陶製の壺のことでしたが、その壺で焼くパテ(魚や肉のパイ)もテリーヌと呼ぶようになりました。

魚のシャルロット

材料

プリン型4コ分

テリーヌ生地の1/4量	ソース	適量
バター	飾り用トマト	適量

- 1 三色テリーヌの1~3の手順でテリーヌ生地をつくります。
★色づけはしません。
- 2 バターをぬった型に生地を分け入れ、表面を平らにします。
- 3 バターをぬったアルミ箔でキッチリと蓋をしてターンテーブル(またはオープン皿)に並べ、湯せん蒸しにします。

予熱: 高速オープン 温度 160℃ 時間 24~26分 スタート

- 4 十分に冷めれば、型から取り出し、小切りにしたトマトを飾り、ソースを添えます。
★「シャルロット」は婦人用の帽子という意味です。

パン

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



ーパンづくりのポイントー

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
ドリュウル (卵)	適量

★粉は強力粉250gでもよいでしょう。

■材料を用意します。

- ①バターは、室温にもどしておきます。
- ②卵は溶きほぐしておきます。
- ③脱脂粉乳は分量の水で溶き、卵と合わせて仕込み水温にします。

★材料は正確に計りましょう。

パン生地づくりに必要な道具



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

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

材料を合わせます

1 粉・砂糖・塩を合わせてふるい大きめのボウルに入れます。



2 インスタントドライイーストを加えます。

●イーストと粉類を混ぜ合わせます。



3 仕込み水を加えます。

●イーストと粉の中央をくぼませ、仕込み水を注ぎ入れます。



4 粉と水分をよく混ぜ合わせます。

こねます



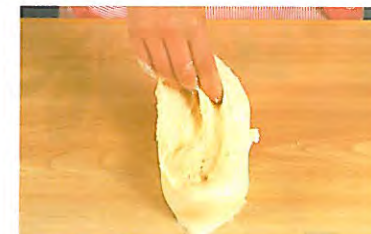
5 よくこねます。

●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。

●だいたいまとまれば、バターを少しずつ加えます。



7 台の上で打ちます。(15～20分)

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

次ページへつづく



生地のノビをみて、なめらかで透ける感じなら理想的です。



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



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て薄くサラダ油をぬったボウルに入れます。



10 あたたかいところにおいて第1次発酵をさせます。(40~60分)

- 生地が乾燥しないようにラップをかけて、28~35℃のところにおきます。
- 生地のコねあげ温度、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。



高速オープン

温度

発酵

時間 40~60分

スタート

ガス高速オープン

ガス高速オープンの場合は、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、指先に粉をつけて、中央にさしてみます。くぼみを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。

- 軽く手全体でガスを抜くように押さえます。

- この後、もう一度丸めて、〈第2次発酵〉をさせることもあります。



分割します



13 生地を1コ約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)

- 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ぼします。

- むこうを広く、手前をひっぱりながら細く、同じ厚さにのぼします。



18 巻きます。

- 広い方から細い方へ軽くクルクルと巻きます。

ホイロ (最終仕上げ発酵) します



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

- オープン皿には、薄くサラダ油をぬるか、クッキングシートを敷きます。



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

- オープン皿に網をかぶせ、乾燥しないように固く絞ったぬれ布巾をかけ、28~35℃のところにおいて、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。



高速オープン

温度

発酵

時間 30~40分

スタート

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 焼きます。



高速オープン

温度

170℃

時間

17分

スタート





動物パン

材料

12コ分

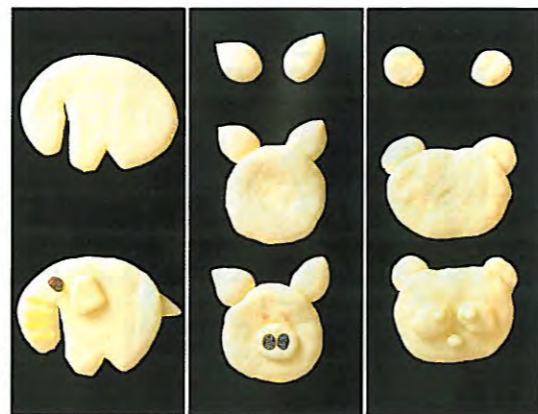
バターロール生地…………… 約500g	レーズン…………… 適量
(第1次発酵済みの生地)	アンゼリカ…………… 適量
ドリュウル(卵)…………… 適量	ドレンチェリー(赤・黄・緑)…………… 各適量
サラダ油…………… 少々	

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)

★(51~53ページ)をご覧ください。

2 動物形に成形し、薄くサラダ油をぬったオープン皿に並べ、ホイロします。(約30分)

3 ドリュウルをぬり、レーズンなどで目・鼻・ヒゲなどをつけて、焼きます。



<ゾウ> <ウサギ> <パンダ>



メロンパン

材料

12コ分

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

★エッセンスは、レモンエッセンスやバニラエッセンスでもよいでしょう。

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)

★(51~53ページ)をご覧ください。

2 メロン皮をつくります。バターを柔らかく練り、砂糖を加えてすり混ぜ、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。薄くサラダ油をぬったオープン皿に並べ、ホイロします。(約30分)

4 焼きます。

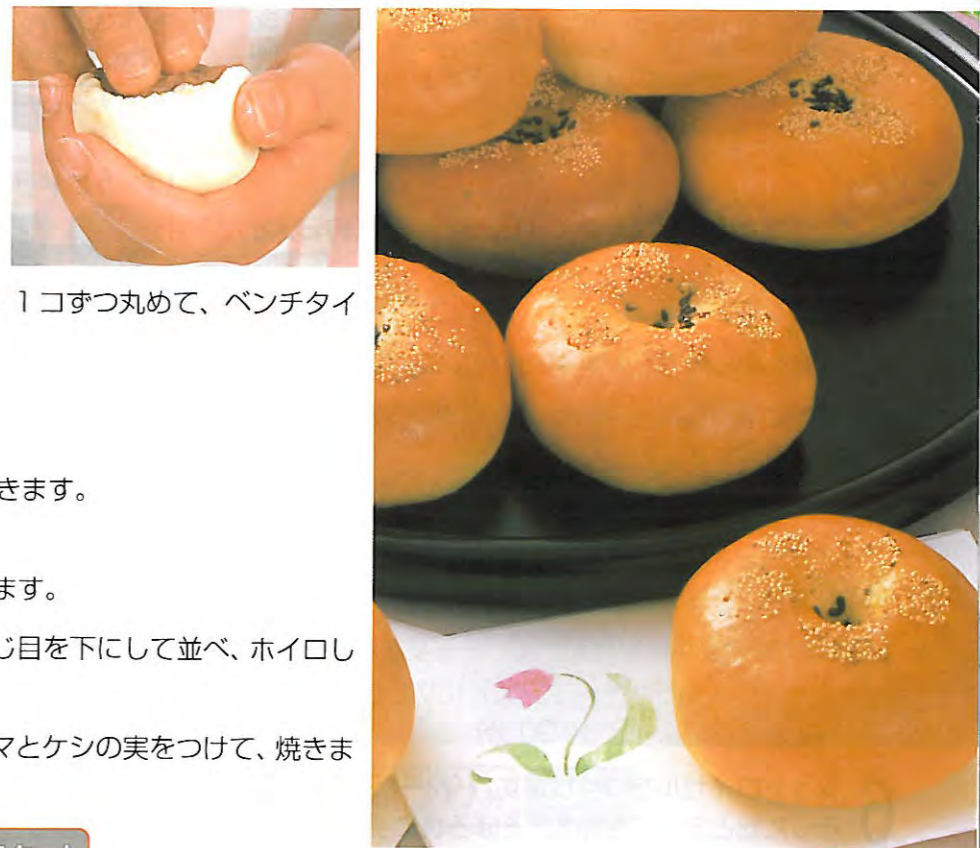


ミニあんぱん

材料

16コ分

バターロール生地…………… 約500g	
(第1次発酵済みの生地)	
あん…………… 約500g	
ドリュウル(卵)…………… 適量	
ケシの実…………… 適量	
黒ゴマ…………… 適量	
サラダ油…………… 少々	



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)

★(51~53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を包み、とじ目をしっかりつまみます。

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

5 中央をくぼませドリュウルをぬり、黒ゴマとケシの実をつけて、焼きます。



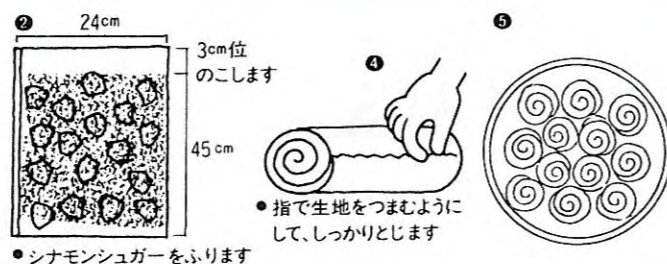


スイートロール

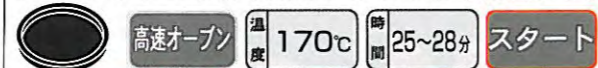
材料

ターナーブル1枚分	シュトロイゼル
バターロール生地……500g (第1次発酵済みの生地)	無塩バター……………10g
溶かしバター(無塩)……10g	砂糖……………10g
リンゴの甘煮……………350g	強力粉……………15g
グラニュー糖…大さじ1杯	エダムチーズ……………10g
シナモン……………小さじ1/2杯	サラダ油……………少々
ドリュウル(卵)……………適量	

- 生地を丸めてベンチタイムをとります。(約20分)
★(51~53ページ)をご覧ください。
- 生地をめん棒で24×45cm位にのばします。
- 全面に溶かしバターをぬり、水気を切ったリンゴの甘煮を散らします。
★リンゴの甘煮は(77ページ)をご覧ください。
- グラニュー糖とシナモンを合わせて、3の上にふり、軽く巻き、巻き終わりはしっかりとじます。
- 4を12コの輪切りにし、薄くサラダ油をぬったターナーブル(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。(約30分)
- シュトロイゼルをつくります。バターと砂糖を練り、ふるった粉とチーズを加え、そばろ状に手で合わせます。



- 5にドリュウルをぬり、6をのせて焼きます。



ガス高速オープン
ガス高速オープンの場合は、オープン皿を使います。
★シュトロイゼルののせる代わりに、焼き上げて冷ました後、シュガーアイシングをかけてもよいでしょう。

■シュガーアイシング

粉砂糖……1/2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。

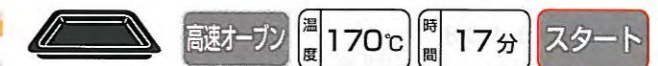


オニオンバンズ

材料

10コ分	ドリュウル(卵)……………適量
バターロール生地……約500g (第1次発酵済みの生地)	サラダ油……………少々
タマネギ……………1/2コ	
ロースハム……………50g	
マヨネーズ……………50g	

- 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)
★(51~53ページ)をご覧ください。
- 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。
- 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、下にして薄くサラダ油をぬったオープン皿に並べ、ホイロします。(約30分)
- 3の上部に切り込みを入れ、ドリュウルをぬり、2をのせて焼きます。

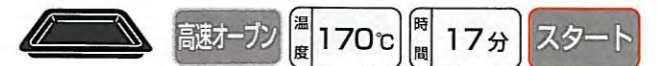
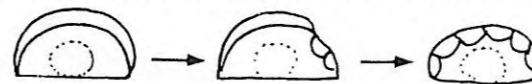


ピロシキ

材料

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

- 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)
★(51~53ページ)をご覧ください。
- フィリングをつくります。バターでタマネギを炒め、ミンチも加えて炒め、塩・コショウします。火を止めて、グリーンピース・ゆで卵を加え混ぜ、冷まして10等分します。
- 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、薄くサラダ油をぬったオープン皿に並べ、ホイロします。(約30分)
●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
- ドリュウルをぬって、焼きます。





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

- 生地をつくります。
★ (51~53 ページ) をご覧ください。
- 第1次発酵をさせます。(40分~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。(30~40分)



●ベンチタイムが終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押さえて手前から巻きます。

●巻き終わりをしっかり

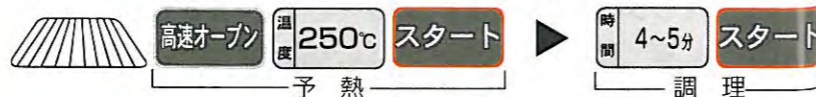
●生地がケースの深さわたった生地を細長い楕円形にのばし、左右の両端を内側に折り、空気が入らないように軽く押さえて手前から巻きます。

- 蓋をして、焼きます。
- 高速オープン 温度 180℃ 時間 40~45分 スタート

トースト



食パンを好みの厚さに切り、網に並べて焼きます。



★写真はトースト用の型で押ししています。

■山食



ガス高速オープン ガス高速オープンの場合は、オープン皿を使います。

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

- 生地をつくります。
★ (51~53 ページ) をご覧ください。
- 第1次発酵がすんだ生地を10コに分割し、1コずつ丸めて、ベンチタイムをとります。(約10分)
- 薄くサラダ油をぬった型に成形した生地を入れ、ホイロします。(30~40分)



●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を押し込みます。

- ドリュウルをぬって焼きます。



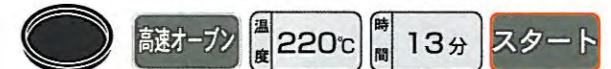
ミックスピッツァ

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1/2杯
塩	小さじ1/4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
<フィリング>	
ロースハム	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
ブラックオリーブ	2コ
ピザ用ソース	80g
ピザ用チーズ	120g

★フィリングはお好みのものでもよいでしょう。

- ピッツァ生地をつくります。粉・砂糖・塩を合わせてふるい、イーストも合わせます。
- 1に仕込み水温にした牛乳を加えてこね、生地がまとまればオリーブ油を加えてさらにこね、丸めます。
- 薄くサラダ油をぬったボウルに生地を入れ、第1次発酵をさせます。(約1時間)
- ガス抜きし、もう一度丸めて、生地を休ませます。(約15分)
- めん棒で直径約32cmにのばし、薄くサラダ油をぬったターンテーブルにのせます。
- ロースハムは4等分します。タマネギはみじん切りにして水にさらし、水気を切ります。
- ピーマン・ブラックオリーブは輪切りにします。
- 5の上にソースをぬり、タマネギを散らし、ハム・アサリ・アンチョビ・7のをせ、チーズをのせて焼きます。



ガス高速オープン

ガス高速オープンの場合は材料を1.5倍量つくり、オープン皿1枚にのばして焼きます。



プチ フランスパン2種



材料

ビストール・シャンピニオン各8コ分		
強力粉……………	300g	インスタントドライイースト…
薄力粉……………	200g	レモン汁……………
砂糖……………	10g	ぬるま湯……………
塩……………	10g	

- 生地をつくります。
★(51~53ページ)を参考にしてください。
- 生地を16コ(1コ約50g)に分割し、1コずつ丸めてベンチタイムをとります。(約15分)
- 成形し、ドライホイロをします。(約30分)
- 薄くサラダ油をぬったオープン皿に並べて焼きます。



高速オープン 温度 200℃ 時間 16~18分 スタート

<シャンピニオンの成形>

●ベンチタイムが終わった生地の1/4を切り取り、1/4は直径5cmのごく薄い円形に伸ばします。3/4は丸めてとじ目を上に向けておき、円形の生地をのせます。中心を菜箸で押して、下の生地にくい込ませるようにします。●逆さにしてホイロします。



<ビストールの成形>

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



<ドライホイロ>

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



ナッツブレッド (みつあみパン)

材料

1本分		
強力粉……………	250g	ぬるま湯……………
砂糖……………	20g	無塩バター……………
塩……………	4g	アーモンド……………
インスタントドライイースト…	4g	クルミ……………
卵……………	50g	ドリュウル(卵)……………
牛乳……………	80g	サラダ油……………

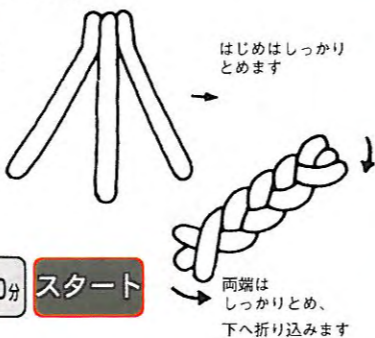
- アーモンド・クルミはローストして、粗くざみませます。
★ローストは(68ページ)をご覧ください。
- 生地をつくり、1を合わせ、第1次発酵をさせます。(40~60分)
★(51~53ページ)をご覧ください。

- 生地を3コに分割し、1コずつ丸め、ベンチタイムをとります。(約15分)
- それぞれの生地を長さ約40cmの棒状にのばし、3本で〈みつあみ〉にし、あみ終わりはしっかりとめます。
★ゆったりとあむのがポイントです。
- 薄くサラダ油をぬったオープン皿にのせ、ホイロします。(約40分)

- 表面にドリュウルをぬって焼きます。



高速オープン 温度 170℃ 時間 28~30分 スタート



はじめはしっかりとめます

両端はしっかりとめ、下へ折り込みます



お菓子

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

KASI



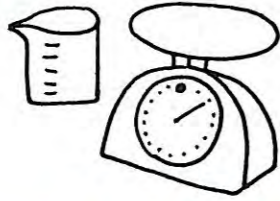
ケーキづくりのポイント

1

材料の下準備

● 計量します

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



● バターは練ります

●油脂（バターやショートニング）は室温にもどし、クリーム状に練ります。



● 卵を分けます

●卵は、卵白と卵黄に分けます。冷蔵庫から出して、室温にもどした卵を使いましょう。1コずつ小さなボウルに割って、卵白と卵黄に分けます。



★カラが入らないよう、卵白に卵黄がまざらないように気をつけましょう。

● 粉はふるいます

●薄力粉・強力粉は2~3回、〈粉ふるい〉にかけて、空気を十分に含ませて使います。



★抹茶・ココア・コーンスターチ・ベーキングパウダーを混ぜる時は、合わせてふるいます。

●砂糖もふるってから使いましょう。

型の下準備

● 紙を敷く

●焼き上がったケーキを取り出しやすくするために型に紙を敷きます。



● 粉びきをする

●リング型など紙が敷きにくい型の場合は粉びきをします。

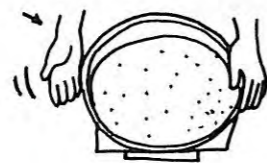
1 サラダ油または無塩バターを薄くぬります。



2 小麦粉を茶こしなどでふりかけます。



3 余分の粉をはたきます。



付属のターンテーブルやオープン皿も型になります。

〈スポンジケーキの型別・材料分量・温度時間早見表〉(目安)

卵はLサイズを使用しています。

ケーキ型 (大きさ)		丸型 15cm	丸型 18cm	丸型 21cm	丸型 24cm	ターンテーブル 直径 32cm	オープン皿 31 × 39cm
材 料	卵	2コ	3コ	4コ	5コ	3コ	6コ
	砂糖	60g	90g	120g	150g	90g	180g
	薄力粉	50g	75g	100g	125g	75g	150g
	溶かしバター (無塩)	20g	20g	30g	30g	20g	40g
	バニラエッセンス	少々	少々	少々	少々	少々	少々
焼 き 方	高速オープン	温 度	160℃	160℃	160℃	170℃	170℃
		時 間	33分	33分	35分	37分	17分

ケーキづくりのポイント

2

スポンジ生地づくり方

● 別立て法



1 卵は、卵白と卵黄に分けます。

油分や水分のついていない、清潔なボウルを使いましょう。



2 卵白はしっかりと泡立ってます。

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



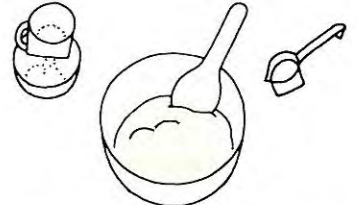
3 砂糖を2~3回に分けて加えます。



4 卵黄を1コずつ加えます。



5 香りをつけます。



6 ふるった粉を一度に加えます。粉を加えたら、泡を消さないように、粉の粘りを出さないように、サクッと、軽く混ぜ合わせます。途中で溶かしバターを加えます。

ケーキを焼くときのコツ

● 空気ぬきをする



●焼き型に生地を流し入れ、表面を平らにします。

●台にトントンと打ちつけて空気をぬきます。

● 焼け具合をみる



●竹串をさしてみても何もついてこなければ焼きあがりです。

● 紙をはがす



●底面を上にして網などにのせます。

●静かに紙をはがします。

●乾いた布巾をかけて、乾燥させないようにして、網の上で冷まします。

ホイップド・クリームづくり方

● ホイップド・クリーム



材料

基本の配合

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

氷水をはったボウルに材料を入れたボウルを浮かべて、泡立えます。

●五分立て・七分立て・八分立てなどがありますが、写真は八分立てです。



ロールケーキ

材料


2本分

スポンジ生地<オープン皿1枚分>

卵	6コ
砂糖	180g
薄力粉	150g
バニラエッセンス	少々
アプリコットジャム	大さじ8杯
ラム酒	少々

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

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

- 1 スポンジ生地をつくります。★〔63ページ〕をご覧ください。
- 2 紙を敷いたオープン皿に1を流し入れ、表面を平らにして焼きます。
 高速オープン 温度 170℃ 時間 22分 スタート
- 3 焼き上がればオープン皿から取り出し、熱いうちに紙をはがします。
- 4 巻きすに乾いた布巾をのせ、3を焼き色がついた方を下にしてのせます。
- 5 ラム酒でのばしたアプリコットジャムを全面にぬり、端から巻き、巻き終りを下にして、巻きすをはずして冷まします。
- 6 布巾をはずし、食べやすい大きさに切り分けます。

モンブラン

材料


8コ分

スポンジ生地<オープン皿1枚分>

卵	6コ
砂糖	150g
薄力粉	120g
バニラエッセンス	少々
溶かしバター(無塩)	30g

マロンクリーム

栗の甘露煮	200g
生クリーム	200ml
ラム酒	小さじ2杯
飾り用	
栗の甘露煮	4コ

- 1 スポンジ生地をつくります。★〔63ページ〕をご覧ください。
- 2 紙を敷いたオープン皿に生地を流し入れ、表面を平らにして焼きます。
 高速オープン 温度 170℃ 時間 22分 スタート
- 3 紙をはがして冷まし、直径7cmの丸型で16コ抜きます。
★丸形がない場合は、厚紙で型紙をつくり、スポンジにのせて、包丁でくり抜きましょう。
- 4 栗の甘露煮はスピードカッター(または裏ごし)にかけてペースト状にします。★マロンペーストを使ってもよいでしょう。
- 5 七分立ての生クリームと4を合わせて、絞り出せる固さにし、ラム酒を加えてマロンクリームをつくります。
- 6 3のスポンジ8枚の上面に5をぬり、残りの8枚をそれぞれ重ねます。側面にも5をぬります。



- 7 3の残りで作ったケーキラムをつけま
す。★〔66ページ〕をご覧ください。
- 8 細い口金をつけた絞り出し袋に残りの5
を入れ、上面に糸状に絞ります。
- 9 飾り用の栗を半分に切つてのせます。

イチゴのショートケーキ

材料

18cm丸型1コ分

スポンジ生地




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

ホイップド・クリーム

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



★21cm丸型等で焼く場合は〔62ページ〕をご覧ください。焼き時間は多少前後します。

- 1 スポンジ生地をつくります。★〔63ページ〕をご覧ください。
- 2 紙を敷いた型に生地を流し、表面を平らにして焼きます。
 高速オープン 温度 160℃ 時間 33分 スタート
 ガス高速オープン
 ガス高速オープンの場合は、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 170℃ 時間 2分 スタート
 +
 高速オープン 温度 170℃ 時間 18分 スタート

レアチーズケーキ

材料


18cm丸型1コ分

ココアスポンジ生地

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

チーズクリーム

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

- 1 ココアスポンジ生地をつくりま
す。★〔63ページ〕をご覧ください。
- 2 紙を敷いた型に生地を流して表面を平らにし、ターンテーブル(またはオープン皿)にのせて焼きます。
 高速オープン 温度 170℃ 時間 17~19分 スタート
- 3 焼きあがれば、紙をはがして、冷まします。
- 4 チーズクリームをつくりま
す。①卵黄に砂糖を加え、よくすり混ぜ、牛乳を加えてあたためます。②火からおろし、水でふやかしたゼラチンを加えて溶かします。③クリームチーズは裏ごしし、④を少しずつ加え、レモン汁・ラム酒も合わせます。⑤七分立ての生クリームを加えます。

- 3 ホイップド・クリームをつくりま
す。★〔63ページ〕をご覧ください。
- 4 イチゴ16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、上に絞ります。
- 7 イチゴ4粒は縦2つに切って、飾ります。



- 5 黄桃は、薄切りにし、水でぬらした型の底に並べま
す。
- 6 その上に4を流し入れ、表面を平らにします。
- 7 3を軽く押さえるようにしてのせ、冷やし固めま
す。
- 8 底が上になるように、型から取り出します。
★黄桃の花やミントの葉を飾ってもよいでしょう。



キルシュトルテ

材料

約20cm円形1コ分
ココアスポンジ生地<オープン皿1枚分>

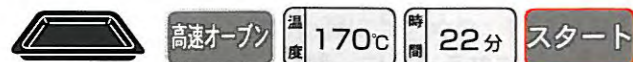
卵	6コ
砂糖	150g
薄力粉	120g
ココア	20g
バニラエッセンス	少々
溶かしバター(無塩)	40g
スイートチョコレート	少々
サワーチェリーのシロップ漬け	
サワーチェリー(缶詰)	300g
砂糖	280g
レモン(輪切り)	2枚
キルシュワッサー	大さじ4杯
ホイップド・クリーム	
生クリーム	400ml
砂糖	80g
バニラエッセンス	少々

1 サワーチェリーは汁と実に分けます。汁に砂糖を加え、沸とうさせ、実とレモンを加えます。冷めればキルシュワッサーを加えて、5~8時間、つけ込みます。

2 スポンジ生地をつくります。

★ [63ページ] をご覧ください。

3 紙を敷いたオープン皿に流し入れ、表面を平らにして焼きます。



4 紙をはがして、冷まし、5本に切ります。

5 1のシロップをしみこませます。

6 1のチェリーは水気を切り、飾り用に8コを残して、他は粗くきざみます。

7 ホイップド・クリームをつくります。

★ [63ページ] をご覧ください。

8 7の半量に6を混ぜ、5にぬり、1本ずつ、うず巻き状に巻き形を整え、しばらく冷蔵庫で休ませます。



9 上面と側面に、残しておいた7をぬります。側面にはケーキクラムをつけます。

10 残りの7は菊型口金をつけた絞り出し袋に入れます。

11 削ったチョコレートを上面にのせ、10を絞り出し、飾り用のチェリーをのせます。

■ケーキ・パイクラム

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



マドレーヌモエールズ

材料

マドレーヌ型(小) 12コ分

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

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、さらによく泡立てます。

3 卵黄を1コずつ加えながら、さらに泡立て、レモンの皮も加えます。

4 ふるった粉を加え、サククリと混ぜ、溶かしバターも加えます。

5 紙を敷いた型に4の生地を分け入れます。

6 湯洗いたレーズンを散らします。



7 レモンの皮は黄色いところだけをすりおろします。オープン皿に型を並べて焼きます。

高速オーブン 温度 170℃

時間 17分 スタート

レモンの皮は黄色いところだけをすりおろします。



8 焼きあがれば型からはずして冷まし、粉砂糖をふります。

■ドライフルーツ

●レーズンはぬるま湯で洗います。



★洋酒につけておく場合もあります。

シフォンケーキ

材料

16cmシフォン型1コ分

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

1 卵は卵白と卵黄に分けます。

2 卵黄に砂糖の1/3量を加えて、白っぽくなるまで泡立てます。

3 サラダ油を少しずつ加えながら混ぜ、牛乳も少しずつ加えながら混ぜ、バニラエッセンスを加えます。

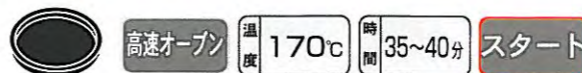
4 合わせてふるった粉・ベーキングパウダーを加えて、サククリと混ぜます。

5 卵白はしっかりと泡立て、残りの砂糖も加えて、さらによく泡立てます。

6 4に5の1/3量を加え混ぜ、残りの5を加えてサククリと混ぜます。

7 型に6を流し入れ、ターンテーブル(またはオープン皿)にのせて焼きます。

★型には何もぬらずに生地を流し入れます。



8 焼きあがれば、型のまま底面を上にして冷まします。

■抹茶のシフォンケーキ

●薄力粉(60g)・ベーキングパウダー(小さじ1/2杯)・抹茶(大さじ1/2杯)を合わせてふるったシフォンケーキと同様にして焼きます。

バターケーキづくりのポイント

バターケーキ生地づくり方



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



2 白っぽくなるまですり混ぜます。



3 卵黄を1コずつ加えます。



4 香りをつけます。(エッセンス・洋酒・レモン汁などを加えます)



5 卵白を泡立て、残りの砂糖を少しずつ加えて、さらに泡立てます。



6 4に5の半量を加えます。

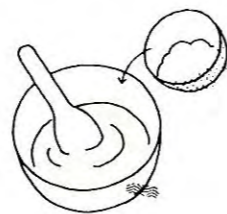


7 ふるった粉を一度に加えます。
★ローストしたナッツ類はここで加えます。

ロースト
●ナッツはローストしてからきざみます。

★アーモンド・クルミ・松の実などのロースト

高速オープン 160℃ 10分 スタート



8 粉が半分位混ざれば残りの5を加えます。

パートシュクレづくり方



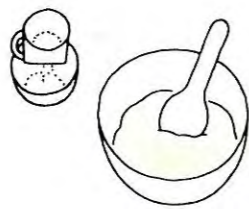
1 室温にもどしておいたバターを練ります。



4 香りをつけます。



2 2~3回に分けて砂糖を加えます。



5 ふるった粉を一度に加えます。



3 溶き卵を2~3回に分けて加えます。



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



パウンドケーキ

材料

パウンド型(6×6×17cm) 2本分
薄力粉……………150g
ベーキングパウダー…小さじ1/2杯
無塩バター……………150g
砂糖……………150g
卵……………3コ

ラム酒……………大さじ1杯
バニラエッセンス……………少々
アーモンド……………60g
ドレンチェリー……………30g

★アーモンド・ドレンチェリーの代わりにピーナッツ・クルミ・レーズンなどでもよいでしょう。

- 1 アーモンドはローストして、きざみます。
★[68ページ]をご覧ください。
- 2 ドレンチェリーもきざみます。
- 3 1・2を加えたバターケーキ生地をつくり
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 170℃	時間 15分	スタート
+			
高速オープン	温度 170℃	時間 5分	スタート



●表面を平らにします。

- 4 紙を敷いた型に生地を分け入れ、表面を平らにし、ターンテーブル(またはオープン皿)に並べて焼きます。

高速オープン 温度 170℃ 時間 40分 スタート

マーブルケーキ

材料

18cmリング型1コ分

薄力粉……………140g
ベーキングパウダー…小さじ1/2杯
無塩バター……………140g
砂糖……………120g

卵……………3コ
バニラエッセンス……………少々
ココア……………大さじ1杯
粉びき用バター・強力粉……………各少々



- 1 バターケーキ生地をつくり
ます。
★[68ページ]をご覧ください。
- 2 生地の半量にココアを加えて、茶色の生地をつくり
ます。
- 3 白生地と2を合わせて軽く混ぜマーブル(大理石)のよう
にします。
- 4 粉びきした型に流し入れて、表面を平らにし、ターン
テーブル(またはオープン皿)にのせて焼きます。

★粉びきは[62ページ]をご覧ください。

高速オープン 温度 200℃ 時間 25分 スタート

★型から取り出し、冷めれば、粉砂糖をふってもよいでしょう。



アズキカップケーキ

材料

アサガオ型 12コ分

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

- 卵は卵白と卵黄に分けます。
- ④は合わせてふるいます。

チェリーケーキ

材料

8cm タルト型 10コ分

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

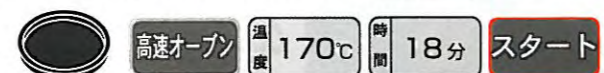


- バターをクリーム状に練り、砂糖を2~3回に分けて加えながら、よくすり混ぜます。
- 卵黄・牛乳も加え混ぜます。
- 卵白はしっかりと泡立て、4に半量を加えます。
- 2を一度に加えてサクッと混ぜ、半分位混ぜれば、甘納豆・残りの5を加え、泡を消さないように混ぜます。
- 型に分け入れて、焼きます。



高速オーブン 温度 170℃ 時間 17分 スタート
ガス高速オーブン ガス高速オーブンの場合は、オープン皿を使います。

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



ガス高速オーブン
ガス高速オーブンの場合は、オープン皿を使います。

- 焼きあがれば、型を裏返して取り出し、紙をはがします。



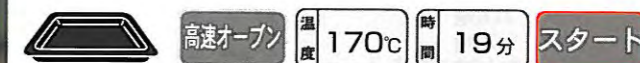
カントリークッキー (チョコチップクッキー)

材料

約30コ分

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

- バターとショートニングを合わせ、クリーム状に練ります。
- 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クッと混ぜ、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。
- クッキングシートを敷いたオープン皿に、スプーンですくった3を並べて、焼きます。



高速オーブン 温度 170℃ 時間 19分 スタート

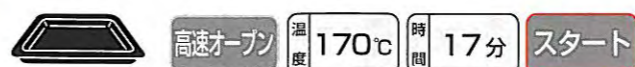
ココナッツクッキー

材料

約30コ分

ショートニング	75g	④ココナッツパウダー	30g
砂糖	75g	ココナッツ	75g
卵	2コ	薄力粉	100g
①重そう	小さじ1/2杯	★ココナッツパウダー・ココナッツは	
②水	小さじ2杯	ロースト(120℃で約5分)して	
		おきましょう。	

- ショートニングをクリーム状に練ります。
- 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。
- ④、ふるった粉を一度に加えてサクッと混ぜます。
- 直径2cm位の球状に丸め、クッキングシートを敷いたオープン皿に並べます。
- 生地中央を軽く指で押さえて、焼きます。



高速オーブン 温度 170℃ 時間 17分 スタート





ジャムクッキー

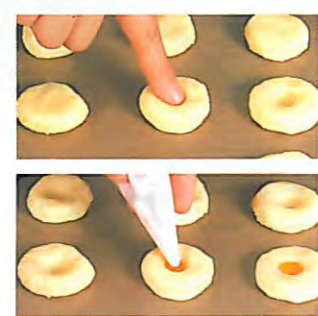
材料
約70コ分
① 無塩バター……………100g
② ショートニング……………100g
砂糖……………170g
卵……………1コ
薄力粉……………350g
アプリコットジャム……………適量
★【86ページ】の手づくりジャムを利用してもよいでしょう。

- ①は合わせて、クリーム状に練ります。
- 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。

シンレンスー杏仁酥 (アーモンドクッキー)



- ふるった粉を一度に加え、サクッと混ぜます。
- 3を直径3cm、厚さ5mm位に丸め、クッキングシートを敷いたオープン皿に並べます。
- 生地中央をくぼませ、硫酸紙の絞り出し袋に詰めたジャムを絞り込みます。
★【79ページ】をご覧ください。
- 焼きます。



高速オーブン 温度 170℃ 時間 17分 スタート

材料
40コ分
ラード……………120g
砂糖……………120g
卵……………1コ
① 重そう……………小さじ1/2杯
水……………小さじ2杯
薄力粉……………250g
② ベーキングパウダー……………小さじ1杯
スライスアーモンド……………30g
粒アーモンド……………40コ
ドリュウル(卵)……………適量

- ラードをクリーム状に練り、砂糖を加えてすり混ぜ、溶き卵と①を加えて、なめらかになるまで混ぜます。
- 合わせてふるった②・スライスアーモンドを加えて、サクッと混ぜます。
- 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、手のひらで丸くのぼし、クッキングシートを敷いたオープン皿に並べます。
- 中央をくぼませ、ドリュウルをぬり、粒アーモンドをのせて焼きます。

高速オーブン 温度 170℃ 時間 17分 スタート



モスビスケ

材料
約40コ分
無塩バター……………150g
砂糖……………80g
卵……………1コ
バニラエッセンス……………少々
薄力粉……………200g
ココア……………大さじ1杯
ドレンチェリー(赤・緑・黄)……………適量
アンゼリカ……………適量

- バターをクリーム状に練り、砂糖を2〜3回に分けて加え、さらによく混ぜます。
- 白っぽくなれば、溶き卵・エッセンスを加え、ふるった粉を加えてサクッと混ぜます。

材料
約40コ分
無塩バター……………120g
砂糖……………80g
卵黄……………1コ分
薄力粉……………180g
オレンジピール……………50g
ドレンチェリー(赤)……………5コ
アンゼリカ……………5cm長さ
グラニュー糖……………適量

- バターをクリーム状に練り、砂糖を2〜3回に分けて加えながらよくすり混ぜ、卵黄を加え混ぜます。
- ふるった粉を加えてサクッと混ぜます。
- ドライフルーツを細かくきざみ、2に加え混ぜます。
- 生地をラップで20cm長さの筒状に包み(2本)、冷蔵庫で冷やし固めます。(約30分)
- ラップをはずし、1cm厚さに切り、切り口にグラニュー糖をまぶしつけ、クッキングシートを敷いたオープン皿に並べて焼きます。

●生地はラップに包んで冷凍庫に入れます。

高速オーブン 温度 170℃ 時間 15分 スタート

- 2を2等分し、一方にはココアを加えて混ぜます。
- 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。
- クッキングシートを敷いたオープン皿に好みの形に絞り出します。
- 小さく切ったドレンチェリー・アンゼリカをのせて焼きます。

高速オーブン 温度 170℃

時間 17分 スタート

ドライフルーツのジャンブル



■松ノ実と抹茶のジャンブル
<ドライフルーツのジャンブル>の1まで同様につくり、薄力粉180gと抹茶5gを合わせてふるったものに加え、ローストした松ノ実80gを加え、同様にして、焼きます。
★松の木のローストは【68ページ】をご覧ください。



型抜きクッキー

材料

オープン皿2枚分		
薄力粉	200g	卵
ベーキングパウダー	小さじ3/4杯	バニラエッセンス
無塩バター	50g	
砂糖	100g	

- 1 粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておきます。
- 2 バターをクリーム状に練り、砂糖を2〜3回に分けて加えながら、よくすり混ぜます。
- 3 白っぽくなれば、溶き卵・エッセンスを加え、1を一度に加えサックリと混ぜます。
- 4 生地をひとまとめにし、ラップで包み、冷蔵庫で休ませます。(約30分)



●生地は、めん棒でのばします



●抜き型は4〜5cmのものを使いましょう。

- 5 打ち粉をした台の上に取り出し、めん棒で3〜4mm厚さにのばします。
- 6 好みの型で抜き、クッキングシートを敷いたオープン皿に間隔をおいて並べ、焼きます。

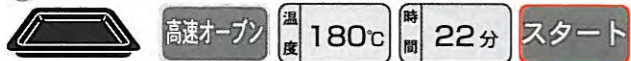


フロランティン

材料

オープン皿1枚分		
ビスケット生地		ハニークリーム
無塩バター	200g	砂糖
砂糖	120g	ハチミツ
卵	1½コ	生クリーム
薄力粉	400g	無塩バター
アプリコットジャム	80g	アンゼリカ
無塩バター	少々	ドレンチェリー(赤)
		スライスアーモンド
		240g

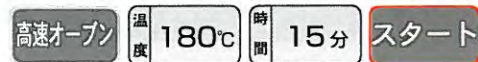
- 1 バターをクリーム状に練り、砂糖を2〜3回に分けて加えながらすり混ぜます。
- 2 溶き卵を加え混ぜ、ふるった粉も加えて混ぜ、ラップに包んで冷蔵庫で休ませます。(約30分)
- 3 バターを薄くぬったオープン皿に平均にのばして焼きます。



- 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 [68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。



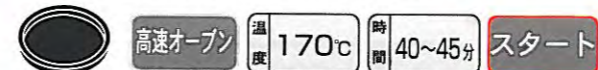
- 7 焼きあがれば、熱いうちに切り分けます。

洋ナシのタルト

材料

21cmタルト型1コ分		
パートシュクレ		アーモンドクリーム
無塩バター	70g	無塩バター
砂糖	30g	砂糖
卵黄	1コ分	卵
塩・水	各少々	アーモンドプードル
薄力粉	125g	レモン汁
		レモンの皮(すりおろし)
		洋ナシ(缶詰)
		アプリコットジャム
		ラム酒
		大さじ1杯

- 1 パートシュクレをつくり、3mm厚さにのばします。
★ [68ページ] をご覧ください。
- 2 型に1を敷き込み、冷蔵庫で休ませます。
- 3 アーモンドクリームをつくり、バターをクリーム状に練り、砂糖を少しずつ加えながら、さらによくすり混ぜます。
- 4 溶き卵を加え、レモン汁・皮・ふるったアーモンドプードルも加え混ぜます。
- 5 2に4を流し入れ、表面を平らにします。
- 6 薄切りにした洋ナシを上面に並べ、ターンテーブル(または角網)にのせて焼きます。

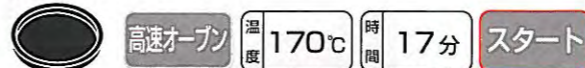


フルーツタルトレット

材料

タルトレット型12コ分		
パートシュクレ		カスタードクリーム
無塩バター	90g	卵黄
砂糖	60g	砂糖
卵黄	1½コ	薄力粉
塩	少々	牛乳
薄力粉	180g	バニラエッセンス
		キウイ・イチゴ
		アプリコット(缶詰)
		各適量

- 1 パートシュクレをつくり、3mm厚さにのばします。
★ [68ページ] をご覧ください。
- 2 型に1を敷き込み、冷蔵庫で休ませます。
- 3 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)に並べて焼きます。



- 4 カスタードクリームをつくり、型から出して冷ましたタルトレットに詰めます。
★ [78ページ] をご覧ください。
- 5 好みのフルーツを薄切りにして飾ります。



- 7 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。



パイづくりのポイント

練り込みパイ生地づくり方

練り込みパイ

材料

基本の配合 (できあがり約 450g)

強力粉	100g
薄力粉	100g
無塩バター	180g
冷水	約大さじ 4 杯
① 塩	小さじ 1/2 杯
卵黄	1コ分



1 粉に 1cm 角に切った冷たいバターを切りこみます。(バターがアズキ粒位になるまできざみます)



2 ①を加えて軽く合わせます。



3 固く絞ったぬれ布巾でまとめます。



4 生地を休ませます。(固く絞ったぬれ布巾で包み、冷蔵庫で 1 時間位おきます)

折り込みパイ生地づくり方

折り込みパイ

材料

基本の配合 (できあがり約 450g)

強力粉	100g
薄力粉	100g
無塩バター	150g
冷水	約 100ml
② 塩	小さじ 1/2 杯

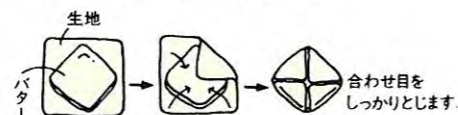
1 ①に②の 2/3 量を加え、全体になじませるように混ぜます。

2 残りの②を少しずつ加え、耳たぶよりやや固めにします。

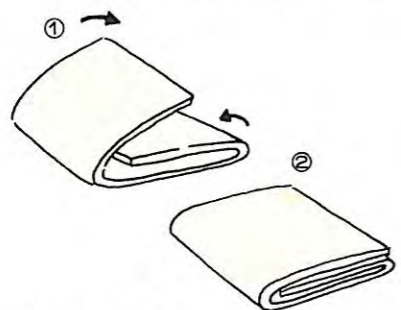
3 生地を休ませます。(練り込みパイ生地と同様にします。)

4 バターは 1cm 厚さの正方形に整え、生地と同じ位の固さにしておきます。

5 生地をのばし、4のバターをのせて包みます。



6 長方形に薄くのばし、三つ折りにします。



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

アップルパイ

材料

22cm パイ皿 1 枚分	
練り込みパイ生地	約 450g
カスタードクリーム	約 150g
ドリュウル (卵)	適量

リンゴの甘煮

リンゴ	3コ
砂糖	120g
無塩バター	大さじ 1 1/2 杯
レーズン	大さじ 1 1/2 杯
レモン汁	大さじ 1 1/2 杯
ラム酒・シナモン	各少々

1 練り込みパイ生地をつくり、2~3mm 厚さにのばし、パイ皿に敷き込みます。周囲を切りおとし、冷蔵庫で休ませます。(約 30 分)

★パイ生地の作り方は [76 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、リンゴの甘煮のをせ、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作り方は [78 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 ターンテーブル (または角網) にのせ、予熱して焼きます。

高速オープン 温度 220℃ スタート 時間 15分 スタート

予熱 調理

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 200℃ スタート 時間 20分 スタート

予熱 調理

スティックパイ

材料

約 30 本分	
折り込みパイ生地	約 450g
ドリュウル (卵)	適量
グラニュー糖	適量

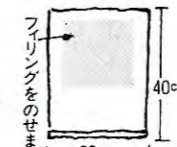
フィリング

無塩バター	75g
砂糖	大さじ 1 1/2 杯
卵黄	1コ分
マーマレード	80g
レモン汁	大さじ 1 1/2 杯
薄力粉	80g

1 バターはクリーム状に練り、砂糖を加えて、よくすり混ぜ、卵黄も加えます。

2 マーマレード・レモン汁を加え、ふるった粉も加えて、サクリと混ぜます。

3 パイ生地は 2mm 厚さで、30×40cm にのばします。
★パイ生地の作り方は [76 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、オープン皿に間隔をあけて並べ、予熱して焼きます。



高速オープン 温度 200℃ スタート 時間 12分 スタート

予熱 調理



お菓子
パイ



ミルフィーユ

材料

1本分	折り込みパイ生地.....約450g	粉砂糖.....適量
	カスタードクリーム.....約300g	★ホイップド・クリームの作り方は
	ホイップド・クリーム.....約50g	(63ページ)をご覧ください。
	イチゴ.....適量	

1 パイ生地は5mm厚さにのばし、25×10cmの長方形を3枚とります。

★パイ生地の作り方は(76ページ)をご覧ください。

2 オープン皿にのせ、空気穴をあけ、予熱して焼きます。



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。

■カスタードクリーム (約500g) の作り方

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

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

2 火にかけ、よくかき混ぜながら、クリーム状になるまで煮ます。

3 火からおろして、バターを加え、冷めてからエッセンスを加えます。



—シュークリームづくりのポイント—

シュー生地づくり方



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



2 火を止めて、ふるっておいた薄力粉を一度に加えます。



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



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



5 固いときは卵白を加えて、固さを調節します。

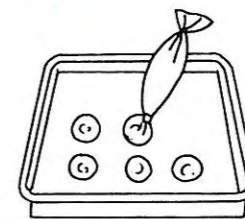


6 シュー生地の固さは木じゃくしですくってみて、ポタッと落ちる位が適当です。

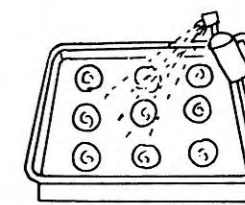
シューをきれいに焼くために



1 シュー生地は口金をつけた絞り出し袋に詰めます。



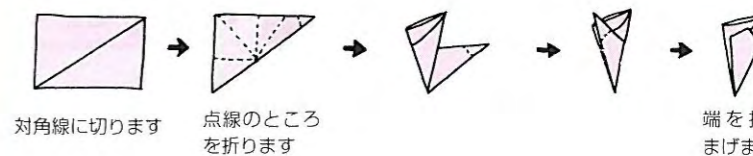
2 オープン皿に間隔をあけて絞ります。(1コ直径約5cm)



3 焼く直前に霧をふきます。

●オープン皿はクッキングシートを敷くか、粉びきをします。
★粉びきの仕方は(62ページ)をご覧ください。

●細かい部分を絞る場合は硫酸紙の絞り出し袋を作りましょう。



4 焼きあがれば、ハサミで上部を切ります。



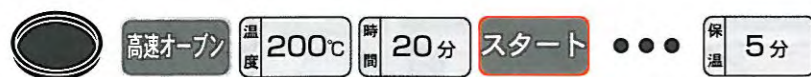
シュークリーム

材料
12コ分

シュー生地	カスタードクリーム
無塩マーガリン …… 40g (または無塩バター)	……………約500g
水 …… 100ml	粉砂糖 …… 少々
薄力粉 …… 60g	
卵 …… 2コ	
卵白 …… 約1コ分	

- 1 シュー生地をつくります。★〔79ページ〕をご覧ください。
- 2 生地を丸型口金をつけた絞り出し袋に詰め、クッキングシートを敷いたターンテーブル(またはオープン皿)に等間隔に絞り出します。(1コの直径約5cm)

- 3 霧をふいて焼きます。

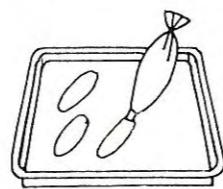


★時間が0になれば、そのまま5分保温します。

- 4 シューの上部をハサミで切り、カスタードクリームを詰めて、切り取った蓋をのせ、粉砂糖をふります。
★カスタードクリームの作り方は〔78ページ〕をご覧ください。

エクレア (稲妻)

- 1 <シュークリーム>と同様に生地をつくり、図のように細長く絞り、同様に焼きます。
- 2 上部をハサミで切り、カスタードクリームを絞り、蓋をして、コーティングチョコレートをかけます。



●網の上のせてかけるとよいでしょう。

■コーティングチョコレート



●コーティングチョコレートは湯せんにかけて、40～50℃に溶かします。



パニエ (バスケット)

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



ガス高速オープン

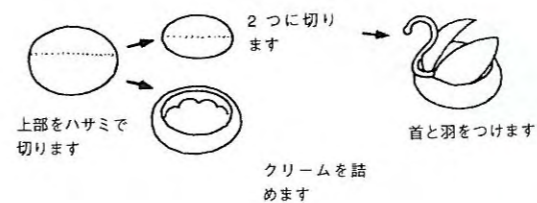
ガス高速オープンの場合は、オープン皿を 사용합니다。

- 2 残りのシュー生地は、丸型口金をつけた絞り出し袋に詰め、図のように絞り出し、霧をふいて<シュークリーム>同様に焼き、バスケットをつくります。
直径2cmくらいの円形2コをつけて絞ります。
- 3 2の上部をハサミで切り、カスタードクリームとホイップド・クリームを絞り、イチゴの輪切りをのせ、蓋をします。
- 4 1の持ち手をのせます。

★カスタードクリームは〔78ページ〕、ホイップド・クリームは〔63ページ〕をご覧ください。
★硫酸紙の絞り出し袋の作り方は〔79ページ〕をご覧ください。

スワン (白鳥)

- 1 シュー生地の少量を硫酸紙の絞り出し袋に詰め、スワンの首の部分を絞り、<パニエ>の持ち手同様に焼きます。
絞り出し袋の先は直径3mmに切ります
- 2 残りの生地を菊型口金をつけた絞り出し袋に詰め、卵形に絞って<シュークリーム>同様に焼きます。
- 3 図のように切り、胴と羽をつくります。胴にホイップド・クリームを詰め、首と羽をつけます。



- 4 粉砂糖をふります。

プチシュー



★プチシューは直径約2cmに絞って焼きます。



スフレチーズケーキ

材料

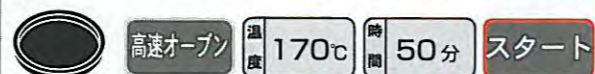
18cm丸型1コ分

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



- 1 カッテージチーズ・クリームチーズは裏ごしします。
- 2 バターをクリーム状に練り、砂糖の2/3量を2~3回に分けて加えながらよくすり混ぜます。
- 3 2に卵黄を1コずつ加えながらさらに混ぜます。
- 4 エッセンス・レモン汁・皮も加え、1を加えます。
- 5 牛乳にコーンスターチを加えて火にかけ、粘りが出るまで混ぜながら煮ます。
- 6 卵白は、しっかりと泡立て、残りの砂糖を加えてさらに泡立てます。
- 7 4に5・6を加えます。

8 紙を敷いた型に7を流し入れ、表面を平らにし、ターンテーブル(またはオープン皿)にのせて焼きます。



9 型から取り出し、ラム酒でのばしたアプリコットジャムをぬります。

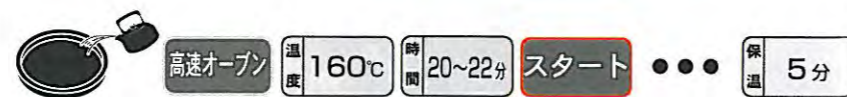
カスタードプディング

材料

プリン型8コ分

カスタード生地	カラメルソース
牛乳.....360ml	砂糖.....50g
砂糖.....80g	水.....大さじ4杯
卵.....4コ	無塩バター.....少々
バニラエッセンス.....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 カスタード生地をつくります。牛乳・砂糖を合わせ、80℃位にあたたためて砂糖を溶かします。
- 4 卵を割りほぐし、3を加え混ぜ、エッセンスも加えて裏ごしを通します。
- 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、湯せん蒸しにします。
★湯せん蒸しの方法は[38ページ]をご覧ください。



★時間が0になったら、そのまま5分保温します。

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。

スイートポテト

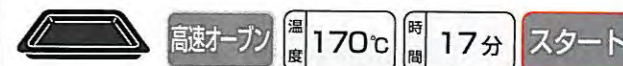
材料

約8コ分

サツマイモ(生).....1kg	卵黄.....1コ分
(裏ごしして、正味400g)	シナモン.....少々
無塩バター.....40g	バニラエッセンス.....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、できるだけす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。
★[26ページ]をご覧ください。
- 2 形をくずさないように縦2つに切ります。
- 3 スプーンで中身をくり抜き、熱いうちに裏ごしします。
- 4 バターを溶かし、砂糖・牛乳を加え、煮立ってくれば、3を加えて、練りながら焦がさないように煮詰めます。
- 5 木じゃくしですくってみて、ポタッと落ちる位になれば、火からおろし、卵黄・シナモン・エッセンスを加えてよく練り混ぜます。
- 6 皮に5を中高に詰め、表面をなめらかにします。
- 7 オープン皿に並べ、ドリュウルをぬって、焼きます。



お菓子 アラカルト

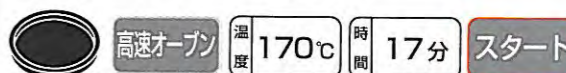
栗まんじゅう

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½杯	ドリュウル
水.....小さじ1杯	(卵黄½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、クリーム状にします。
- 2 重そうは水で溶き、1に加え混ぜます。
- 3 ふるった粉を加えてサクッと混ぜます。
★皮をつくる時、粘りが出ないように、軽く切るような感じで混ぜます。生地の固さは耳たぶくらい。柔らかすぎる時は、粉を足します。
- 4 棒状にまとめ、8等分し、それぞれ丸めます。
- 5 栗は細かくきざんで白あんと混ぜ、火にかけて練り、冷まして8コに丸めます。
- 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。



高速オープン

ガス高速オープンの場合は、オープン皿を使います。

★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。

★形は俵形その他、栗形にしてケシの実をつけてもよいでしょう。



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。

DENSI RENJI



電子レンジ加熱は短時間でできるので下ごしらえやお急ぎの時には便利です。

従来の鍋で煮たり蒸したりした場合と、でき上がりの状態が異なります。

はじめてのメニューの時は、でき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。

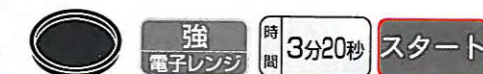
★調理時間は控えめにし、足りなければプラスするようにしましょう。

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。



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

- 3 みじんパセリをふって仕上げます。

レモン酒

材料

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

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



- 3 室温で冷まし、レモンは取り出します。
★密封容器に移して保存します。



鶏ササミの酒蒸し

材料

鶏ササミ……………100g
酒……………大さじ1杯
塩……………少々

- 1 ササミの筋をとり、耐熱性容器に重ならないように並べます。
- 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。





トマトジャム

夏ミカンのマーマレード

リンゴジャム

イチゴジャム

野菜とフルーツのジャム

夏ミカンのマーマレード

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

- 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、実も袋から出します。
- 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。
- 耐熱性容器に実・水気をしっかり絞った2・砂糖を入れて混ぜ合わせ、ラップをして加熱します。

強 電子レンジ 時間 **8分** **スタート**
 8分加熱後、ラップをはずします。
+
強 電子レンジ 時間 **22分** **スタート**
 ●加熱途中で数回混ぜます。

	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、小切りにして砂糖と合わせ約30分おき、レモン汁を加えて加熱します。	○	5分	数回アクをすくいます。
			×	13分	
リンゴジャム	リンゴ (酸味の強いもの・正味)400g グラニュー糖300g レモン汁...大さじ2杯	リンゴは皮と芯を取ってすりおろし、砂糖・レモン汁と合わせ加熱します。	○	8分	数回混ぜます。
×	14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量の砂糖・レモン汁・サラダ油 (ふきこぼれを防ぐ) を合わせ加熱します。	○	8分	残りの砂糖を加えて混ぜ、数回アクをすくいます。
×	10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。

〈野菜の下ごしらえ〉

強 電子レンジ

〈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 電子レンジ 時間 **1分20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、手早く冷水中に放ちます。



キャベツ
 (大3~4枚・200g)
 芯の部分をそぎ、葉先と芯の部分を交互に重ねます。

強 電子レンジ 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、手早く冷水中に放って色出しをします。

強 電子レンジ 時間 **1分30秒**



サヤエンドウ (キヌサヤ)
 (100g)
 筋をとり、重ならないよう並べてラップします。

強 電子レンジ 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 電子レンジ 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 電子レンジ 時間 **2分30秒**



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 電子レンジ 時間 **5分**

その他



生シイタケ
 (10枚・100g)
 石づき (軸) を取り、重ならないように並べます。

強 電子レンジ 時間 **1分20秒**



ブロッコリー
 (丸のまま・300g)
 丸のまま加熱します。

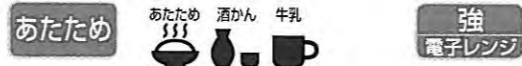
強 電子レンジ 時間 **3分20秒**



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 電子レンジ 時間 **2分40秒**

〈あたため〉



電子レンジ加熱は、食品の内部から行われるので、風味・外観をそこなわずに短時間でできあがります。
あたため・**電子レンジ<強>**では自動保温機能により、時間終了後も10分間は、30W電子レンジ加熱で食品の温かさを保ちます。

★時間終了後、途中でドアを開けるか、**とりけし**キーを押すと、この機能は終了します。

〈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できます。

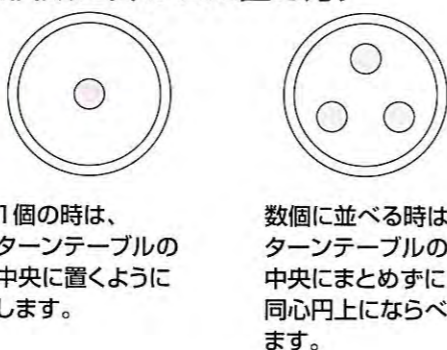
あたため キーのポイント

- ・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。
 （仕上がりがあつすぎたり、あたたまらなかつ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「仕上げ」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**キーは使用しないでください。
強 電子レンジキーを使って様子を見ながら加熱してください。
- ・ターンテーブルはターンテーブル台に正しくセットしてください。
- ・食品（容器）は、ターンテーブルの中央と、2個以上の場合は同心円状に置いてください。
- ・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〉



ごはん

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

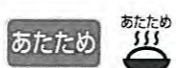


強 電子レンジ	茶碗1杯(150g)	1分20秒
	茶碗2杯(150g×2)	2分



みそ汁

◀深めの器に入れます。
 （めり器は使えません。）
 2コの場合は、同心円上に置きます。



強 電子レンジ	1杯分(150ml)	1分50秒
------------	------------	-------



牛乳

◀加熱後かきまぜます。
 ミルクカップ2コの場合は同心円上に置きます。



※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**強め**・**弱め**キーを使ってください。

強 電子レンジ	ミルクカップ(200ml)	1分40秒
------------	---------------	-------



野菜の煮もの(肉ジャガ)

◀深めの器に盛って**ラップ**をします。

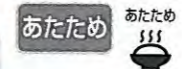


強 電子レンジ	1人分(250g)	2分30秒
------------	-----------	-------



天ぷら

◀皿に並べます。



強 電子レンジ	3コ(100g)	2分
------------	----------	----



焼きそば

◀皿に盛ります。
 加熱後かきまぜます。



強 電子レンジ	1人分(250g)	2分50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コの場合は同心円上に置きます。



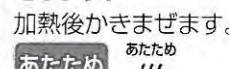
※徳利では徳利の重さ・形状・大きさや酒の量で仕上がり温度が変わります。
強め・**弱め**キーを使って好みの仕上がりになるかお確かめください。

強 電子レンジ	1合びん(200ml)	1分20秒
------------	-------------	-------



カレー(ルー)

◀深めの器に入れ**ラップ**をします。



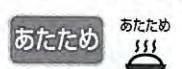
加熱後かきまぜます。

強 電子レンジ	1人分(250g)	2分40秒
------------	-----------	-------



ハンバーグ

◀皿にのせます。



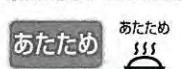
※タレがついているものは**ラップ**します。

強 電子レンジ	1コ(90g)	2分
	2コ(90g×2)	3分



エビピラフ

◀皿に広げます。
 加熱後かきまぜます。



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

〈解凍〉

解凍 弱 電子レンジ

市販の冷凍食品やホームフリージングした食品も**解凍**キーでスピード解凍ができるので、必要なときすぐ使えて便利です。

〈解凍のコツ〉

- 完全解凍でなく、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 キーのポイント

- ・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 電子レンジ キーのポイント

- ・解凍キーに比べて「90W」のゆっくり解凍です。
- ・ゆっくりと様子を見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**キーは使用しないで、**弱 電子レンジ**キーを使って様子を見ながら加熱してください。

魚 類



マグロ（塊り）

解凍



ムキエビ

解凍

弱 電子レンジ 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

弱 電子レンジ 100g 3分



ミンチ（合挽き）

解凍

弱 電子レンジ 200g 7分

肉 類



鶏肉（モモ骨付）

解凍

弱 電子レンジ 400g(2本) 10分



鶏肉（ササミ）

解凍

弱 電子レンジ 100g(2切れ) 3分



豚チャップ肉

解凍

弱 電子レンジ 200g(2切れ) 7分



薄切り肉

解凍

弱 電子レンジ 200g 8～10分



鶏肉（モモ肉）

解凍

弱 電子レンジ 300g 7分



豚肉（ロース・塊り）

解凍

弱 電子レンジ 300g 10分

〈解凍あたたため〉

強
電子レンジ

〈解凍あたたためのコツ〉

- 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、耐熱性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2分加熱します。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
電子レンジ
時間
2分+2分



エビピラフ
(1人分・250g)

◀ピラフ、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美味しいです。

強
電子レンジ
時間
2分+2分30秒



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
電子レンジ
時間
2分30秒



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ためます。(約4分)

強
電子レンジ
時間
2分+4分

〈その他の便利な使い方〉

強
電子レンジ

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



コーティングチョコレート
(50g)

◀耐熱性のガラス容器に入れラップをしっかりとします。

強
電子レンジ
時間
2分~3分



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
電子レンジ
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
電子レンジ
時間
3分~4分

