家庭用

取扱説明書

保証書付

ガス高速オーブン電子レンジ

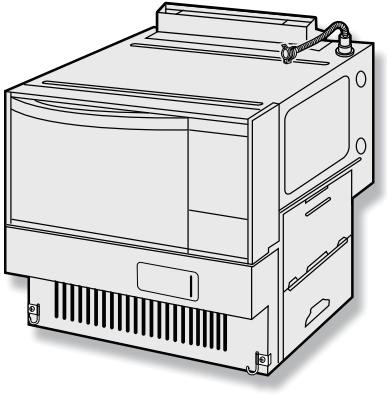
コンビネーションレンジ

114-H623型
114-H633型

型式名	GMO−S3700AE

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。

予備ガス栓付
予備電気コンセント付



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。

大阪ガス

特長いろいろ

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３段階に選べます。（28℃、35℃、39℃）

誤操作防止のロック機構

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構付。

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。

生ものの解凍に便利な解凍専用キー

さしみ、肉などの冷凍食品の解凍に便利です。

予備ガス栓 予備電気コンセント

ガスファンヒーター等のガス機器ご使用時に便利な予備ガス栓・予備電気コンセント付。

付属のクッキングブックを見て多彩な料理を……

もくじ

もくじ　ページ

特に注意していただきたいこと…… 3～9

使用前に

使用前に

使用上のお願い …… 10
使える容器と使えない容器…… 11～12
付属品のなまえと使いかた …… 13
各部のなまえとはたらき…… 13～16
準　備　•カラ焼きをしましょう…… 17

使いかた

使いかた

オーブン／コンビ（予熱なし／発酵）…… 18
オーブン／コンビ（予熱あり）…… 19～20
ウォーマー …… 21
レンジ（強／弱）…… 22
解凍／あたため（自動調理）…… 23
ロックのしかた …… 24
予備ガス栓・予備電気コンセントの使いかた…… 25～26

点検・お手入れ、他

点検・お手入れ、他

点検・お手入れ…… 27
故障かな?と思ったら…… 28
アフターサービス…… 29
仕様 …… 29
保証書 …… 裏表紙

特に注意していただきたいこと 必ずお守りください!

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

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

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

■お守りいただく内容を、つぎの絵表示で区分し、説明しています。

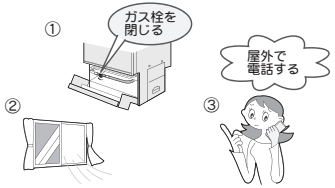
一般的な禁止	分解禁止	ぬれ手禁止	一般注意
必ず行う	換気必要	高温注意	

⚠ 危険

ガス漏れに気づいたら

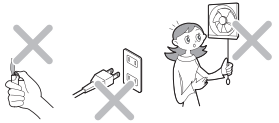
必ず行う

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



禁止

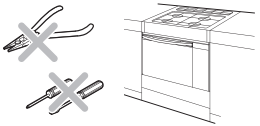
お買い上げの販売店またはもよりの大阪ガスの処置が終わるまでの間、絶対に火を着けたり電気器具（換気扇その他）のスイッチの入・切や電源プラグの抜き差し、および周辺で電話を使用しない。
炎や火花で引火し、爆発事故を起こすことがあります。



改造・分解・修理はしない

分解禁止

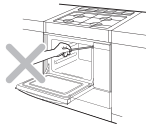
発火したり、異常動作の原因になります。
修理はお買い上げの販売店またはもよりの大阪ガス（別紙お問い合わせ先一覧表）にご相談ください。



スイッチ穴やすきまにものを入れない

禁止

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

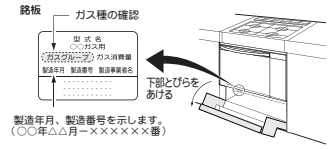


⚠ 警告

表示してあるガス種を使用する

必ず行う

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

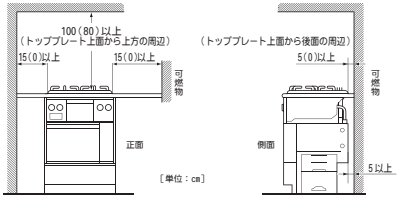


壁との距離は開けておく

必ず行う

可燃性の部分（壁や棚など）から十分離して設置してください。
近すぎると壁などが異常に過熱され、発火・火災などになるおそれがあります。

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



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

防熱板による防火措置を実施する

必ず行う

可燃性の壁との距離を図のようにとれない場合、また表面がステンレスやタイルで壁の内部がベニヤ板などの場合は防熱板を取り付けてください。

機器設置後、機器周囲の改装をしない

禁止

機器を設置した後、機器の周囲の改装（吊り戸棚をつけるなど）を行う場合は、機器と可燃物との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。

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

必ず行う

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

地震・火災などの緊急の場合、異常に気づいた場合は使用を中止しガス栓を閉じる

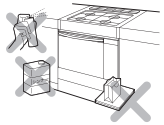
必ず行う

① 地震や火災などの緊急の場合、または異常に気づいた場合は、「とりけしキー」（15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、28ページに従って処置をしてください。
③ 上記の処置をしてもなおらない場合は使用を中止し、お買い上げの販売店またはもよりの大阪ガスに連絡してください。

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

禁止

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



特に注意していただきたいこと（必ずお守りください！）

⚠ 警告

排気口や吸気口をふさがない 排気口に水をこぼしたり、機器に水をかけない

禁止

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

使用中は外出や就寝などしない

禁止

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

点火・消火の確認

必ず行う

オーブン使用中は燃焼ランプの点灯で点火を確かめ、使用後は燃焼ランプの消灯で消火していることを確かめてください。

指定以外の調理用具は使用しない

禁止

指定以外の調理用具を使用すると調理用具が燃えることがあり、一酸化炭素中毒や異常過熱、火災の原因になります。
『**付属品のなまえと使いかた**』13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。
※オーブン皿などの付属品は、この機器以外には使用しないでください。

定格15A以上交流100Vのコンセントを単独で使用する

必ず行う

他の機器と併用した分岐コンセントなどを使用すると、異常過熱して、発火・火災の原因になります。
ただし、100V電源を必要とするビルトインコンロは除く。



電源プラグはコンセントの根元まで確実に差し込む

必ず行う

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



痛んだ電源プラグ･電源コードは使用しない

禁止

不備があると、感電や発熱による火災の原因になります。

電源プラグにほこりを付着させない

必ず行う

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

ぬれた手で電源プラグの抜き差しをしない

ぬれ手禁止

感電のおそれがあります。

電源コードを持って引き抜かない

禁止

電源コードを引っ張ると破損して、感電や火災の原因になります。

電源コードを加工したり、無理な力を加えたり、物をのせたり、たばねたりしない

禁止

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

アースを確実に取り付ける

必ず行う

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

⚠ 警告

食品を必要以上に加熱し過ぎない（レンジ）

必ず行う

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

少量の食品はレンジ加熱に注意（レンジ）

必ず行う

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。



指定のビルトインコンロと接続して使用する

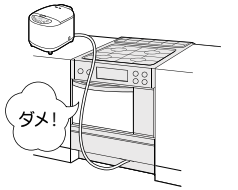
必ず行う

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。

炎に直接触れる場所、高温に加熱される場所で使用しない

禁止

ガスコード、ガス用ゴム管の引き回しは炎に直接触れる可能性のある場所や、高温に加熱される場所はさけてください。
ガス漏れや火災の原因になります。
ガス用ゴム管の場合は長さ３m以内でご使用ください。長くなると過流出防止装置が異常のときに作動しない場合があります。



汚れたまま迅速継手を接続しない

禁止

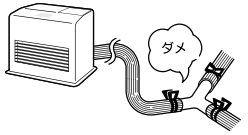
予備ガス栓のプラグ部分が汚れたまま迅速継手を接続しますとガス漏れの原因になります。ご注意ください。



二又分岐、継ぎ足しをしない

禁止

ガス機器と接続するガスコード、ガス用ゴム管および迅速継手は、二又分岐をしたり、継ぎ足しをしないでください。
ガス漏れの原因になります。



ガスコード、ガス用ゴム管、電源コードはふんだり、引っかけたりしない。

禁止

予備ガス栓と予備電気コンセントに接続したガスコード、ガス用ゴム管および電源コードは、ふんだり、引っかけたりしないでください。

無理に引っ張らない

禁止

接続されたガスコード、ガス用ゴム管および電源コードは、引っ張らないでください。
ガス漏れや故障の原因になります。

ガスコード、ガス用ゴム管はときどき点検する

必ず行う

接続したガスコード、ガス用ゴム管は“ひび割れしていないか”“差し込み口がゆるくなっていないか”ときどき点検してください。ガス漏れや火災の原因となります。また、ガス機器の燃焼不良のおそれがあります。

特に注意していただきたいこと（必ずお守りください！）

⚠ 注意

使用中は必ず部屋の換気をする
換気必要

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



調理以外の目的に使用しない
禁止

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

オーブンとびらにふきんなどをはさんだまま使用しない
禁止

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

オーブンとびらに無理な力を加えない
禁止

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



オーブ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
禁止

ガラスが割れて、やけどやけがをする原因になります



ビン入りや殻つき食品、卵に注意（レンジ）
必ず行う

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

金属製の物は使用しない（レンジ）
禁止

- 金串など金属は使わないでください。
  庫内壁面やオーブンとびら・ターンテーブルに触れると火花が飛び、オーブ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、庫内壁面やオーブ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。
  11～12ページの『**使える容器と使えない容器**』を参照ください。

オーブンとびらガラス・オーブン庫内・オーブン皿が汚れたまま使わない
禁止

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

庫内で食品が燃え出した場合は、つぎの処置をする
必ず行う

① とびらを開けないで、「とりけしキー」を押して使用を中止し、ガス栓を閉じてください。
　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
禁止

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す。
（24ページを参照ください）



オーブンを使うときは排気口に手や顔などを近づけない
禁止

高温の排気が出ますので注意してください。
やけどのおそれがあります。

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

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ブンとびらでやけどをしないようご注意ください。



オーブンとびらに指や手を挟まないように注意する
注意

オーブンとびらを開閉するとき、指や手を挟むと、けがややけどの原因になります。

オーブン皿を出し入れするときは付属のオーブ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。
ぬれぶきんなどで持つと、やけどの原因になります。

点火操作しても点火しない場合は
必ず行う

ガス栓を閉じ、周囲のガスがなくなってから、再度点火操作をしてください。

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

使用後やお出かけ前、おやすみ前はガス栓を閉じる
必ず行う

万一ガス漏れが生じたとき、中毒やガス爆発による火災の原因になります。

長期間使用しないときはガス栓を閉じ、電源（ブレーカーなど）を切る
必ず行う

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

車両・船舶での使用はしない
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。

庫内が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。

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

予備ガス栓・予備電気コンセントについて

予備ガス栓・予備電気コンセントは、小型の一般家庭用ガス機器専用ですので、大きな消費量のガス機器や電気器具は接続しないでください。

- 予備ガス栓はコンセント型になっており迅速継手専用です。
  ガス用ゴム管を直接つながないでください。
- 予備電気コンセントは、ＡＣ１００Ｖで最大使用電力は２５０Ｗです。
  消費電力２５０Ｗを超える器具は使用しないでください。
  電気掃除機、ホットプレート、電気炊飯器等の２５０Ｗを超える器具は使用できません。
  ヒューズが切れて電源コンセントが使用できなくなります。
- ソケット内部とコンセント口に異物の付着がないことを確認してから接続してください。
  ソケットの先端や内部、またコンセント口はガスを止めるのに重要な部分です。
  傷がついたり異物（ゴミや食べ物のかすなど）が付着するとガス漏れの原因になりますので、ていねいに清潔に取り扱ってください。
- ソケット部およびコンセント口には絶対に衝撃を与えないでください。
  また、予備ガス栓に接続した状態でガスコード（またはガス用ゴム管）を引っ張るなどの力を加えたり、過度に曲げたりしないでください。
  ガス漏れの原因になります。
- ソケットの方向を変えるときは、回転方向へ無理な力を加えないでください。
  ガス漏れの原因になります。
- ご使用後はソケットおよびコンセント口のキャップをしてください。
  異物などが付着しますとガス漏れの原因になります。
- 予備ガス栓に接続したガスコード（またはガス用ゴム管）の外面に、ひび割れや折れ曲がり、切り傷、ふくれなど異常がないか、ときどき点検してください。
  ガス漏れや火災のおそれなどの原因になります。
- ガス用ゴム管を使用する場合は、ゴム管用ソケットに根本まで十分差し込み、ゴム管止め（熱収縮チューブ）で必ず止めてください。

使用上のお願い

この機器は家庭用です

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

雷時の注意

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

電子レンジ機能 使用上の注意

●食品や飲みものは加熱しすぎに注意する

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

●ラップを外すときは蒸気に注意する

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

●缶詰やレトルト食品は容器に移しかえる

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

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

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

付属品使用の注意

オーブ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。

調理中のオーブンとびらの開閉はひかえめに

調理中に何度もオーブ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。

オーブン皿に注意して

① 冷凍ピザなどを調理するとオーブ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、オーブ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 調理後のオーブン皿や角網は高温となるため、必ずオーブン皿取っ手か乾いた厚手のふきんをお使いください。

陶磁器やオーブン皿は急冷しない

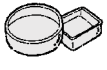
陶磁器やオーブン皿を調理直後に水につけると、割れたりひずんだりすることがあります。
十分温度が下がってから水につけてください。

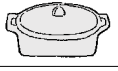
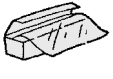
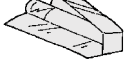
調理後はすぐに取り出す

でき上がった食品を長く庫内に入れておくと風味がそこなわれたり、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、×は使用できない容器を表しています。
※解凍するときは、付属の解凍網以外は使わないでください。

容器の種類	高速オーブン	電子レンジ	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 140℃以上のもの 	×	○	×	●ふた付の密閉容器は、ふたの部分だけ耐熱性の低い場合があります。ご注意ください。 ●電子レンジにおいても高温になる調理（砂糖、バター、油を使う調理）には使用しないでください。
熱に弱いプラスチック容器 ●ポリエチレン・スチロール樹脂 ●フェノール・メラミン・ユリア樹脂など 	×	×	×	●耐熱温度表示 140℃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 	○	○	○	●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ご注意ください。
耐熱性のないガラス容器 ●カットグラス ●強化ガラスなど 	×	×	×	●耐熱性がないので使用できません。

容器の種類	高速オーブン	電子レンジ	コンビ	説明及びご注意
陶磁器 ●茶わん ●土なべなど 	×	○	×	●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、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 	○	×	×	●高速オーブン調理によく使用されます。ただし、取っ手がプラスチックのものは使用できません。 ●コンビ調理では、ケーキ型は使用できます。 ●電子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 	×	○	×	●電子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。 ●高速オーブ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電子レンジ使用はさけてください。 ●耐熱温度 140℃以上のものをお使いください。 ●高速オーブン調理では、イースト発酵のときのみ使用できます。
アルミホイル 	○	○	○	●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。 ●高速オーブン以外での使用は、アルミホイルが、ターンテーブルなど金属部分にふれないよう注意してください。
漆器 ●重箱 ●おわんなど 	×	×	×	●ぬりがはがれたり、食品に臭いが移ったり、ひび割れ、変色などすることがあります。
木・竹・紙製品 ●せいろ ●ざる ●ペーパータオル ●ナフキンなど 	×	×	×	●長時間の加熱でこげることがあります。 ●とくに竹製品で、針金で結んであるものは、その部分に電波が集中してこげることがあります。

使用前に

付属品のなまえと使いかた

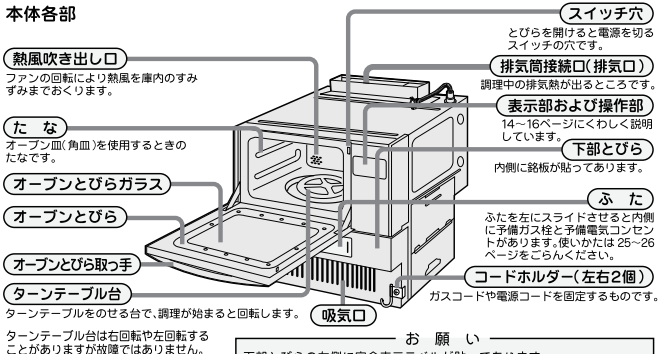
付属品のなまえ 品番	本体価格（税別）	数量	高速オーブン	電子レンジあたため	コンビ	解凍	使いかた
ターンテーブル台（約0.2kg）	1個 ￥3,700	1	○	○	○	○	●庫内の底に常時正しくセットしておきます。セットしたとき、傾きや浮きのないようにします。
102108570803							
ターンテーブル（丸皿） 注1（約0.9kg）	1個 ￥5,200	1	○	○	○	○	●ターンテーブル台の上に置いて使います。●調理が始まると回転します。●調理後、引き出すときは、付属のオーブン皿取っ手をターンテーブルの端にくい込ませ静かに引き出します。
102108570802							
オーブン皿（角皿） 注1（1個 約1.3kg）	1個 ￥5,600	2	○	×	×	×	●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、付属のオーブン皿取っ手をオーブン皿の端中央にくい込ませ静かに引き出します。
1114H5030854							
角網（1個 約0.3kg）	1個 ￥3,600	1	○	×	×	×	●オーブン皿の上にのせて使います。
111450330853							
解凍網（約60g）	1個 ￥1,100	1	×	×	×	○	●解凍するときに、ターンテーブルの上にのせて使います。
1114H5030850							
その他の付属品	●オーブン皿取っ手（1個） 注1 102108570805 1個 ￥1,700 （約0.2kg） ●クッキングブック（1冊） 1114H5030890 1冊 ￥4,900 ●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ブン皿の出し入れには、オーブン皿取っ手をお使いいただきますが、重いものを出し入れするときには、片手では危険ですので、やけどをしやけないように、ふきんやミトンなどを使い両手で行ってください。

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

各部のなまえとはたらき

本体各部



お願い

下部とびらの左側に安全表示ラベルが貼ってあります。
安全表示ラベルが、はげて読めなくなったり、はがれたときはお買い上げの販売店で購入（有料）していただき貼り替えてください。

使用前に

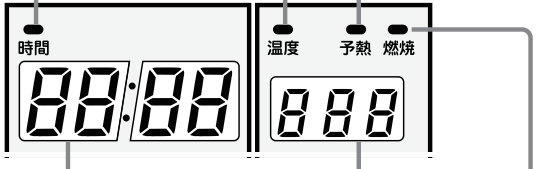
各部のなまえとはたらき

表示部

時間ランプ
操作手順を知らせるランプで点滅しているときに調理時間をセットします。
調理時間をセットする必要のないときは消灯しています。

温度ランプ
操作手順を知らせるランプで点滅しているときに調理温度をセットします。
調理温度をセットする必要のないときは消灯しています。

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、予熱完了後にとびらを開けるまで点灯しています。
予熱中以外のときは消灯しています。



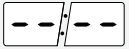
時間表示部
●セットした調理時間を表示します。
調理が進むにつれて残り時間を表示します。
（例）調理時間4分38秒



［通電状態のとき］ ［節電状態のとき］



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。



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、120℃以上の調理温度に合わせたときに表示します。
また、調理中に調理温度を見る操作をしたときに表示します。
●イースト発酵、ウォーマーのとき



（例）35℃を選択したとき

●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。

燃焼ランプ
オーブン調理、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、ガスがバーナー部で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。

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	電子レンジ（強）	電子レンジ（弱）	高速オーブン	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）

※高速オーブン機能は、120℃～ 250℃の調理、イースト発酵、ウォーマーの3つがあります。



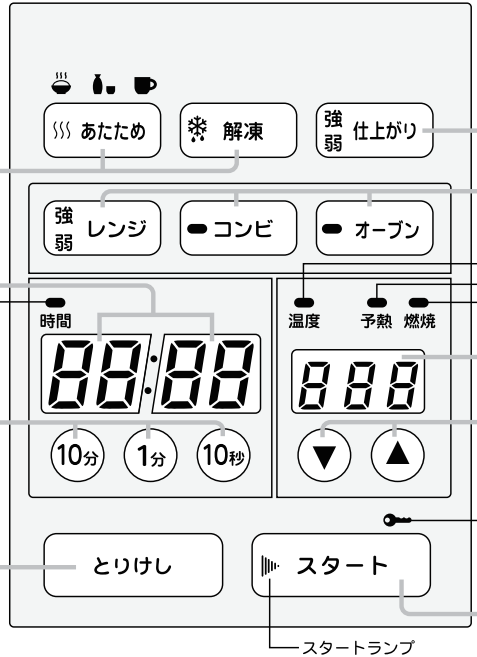
こんなときにアラームが鳴ります！

4種類のアラームがそれぞれの状態をお知らせします。

アラームの種類	状態の内容	アラームの種類	状態の内容
ピッ	操作部の各キーを操作したとき	ピーピーピーピー（4回）	エラー表示とともに鳴る
ピッピッピッピッピッ（5回）	予熱が完了したとき	ピー	加熱時間完了のお知らせ

各部のなまえとはたらき

操 作 部



自動調理コースキー

あたためキー
- 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、押すたびに繰り返します。
  使いかたは23ページをごらんください。

解凍キー
- 解凍調理のときに使います。
  付属の解凍網を必ず使用してください。
  使いかたは23ページをごらんください

時間表示部
- 加熱時間合わせをした後のセット時間を表示します。
- くわしくは14ページをごらんください。

時間キー
- 加熱時間のセットをするときに使います。
- 3つのキーを押して、表示部を見ながらセットします。
- 設定できる加熱時間は、調理コースにより異なります。
  くわしくは 14 ページをごらんください。

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

仕上がり調節キー
- 自動調理のときにお好みに合わせて仕上がりを調節するときに使います。
  1回押すと「強」、2回押すと「弱」、3回押すともとの標準に戻り、押すたびに繰り返します。
- スタートキーを押す前に設定します。

調理コースキー

オーブンキー
- オーブン調理をするときに使います。
- イースト発酵、ウォーマーのときにも使います。
- 予熱あり（ホットスタート）と予熱なし（コールドスタート）の使いかたがあります。

※イースト発酵、ウォーマーのときは予熱設定できません。
使いかたは18～21ページをごらんください。

コンビキー
- コンビ調理（高速オーブンと電子レンジが同時に作動します）をするときに使います。
- 予熱あり（ホットスタート）と予熱なし（コールドスタート）の使いかたがあります。

使いかたは18～20ページをごらんください。

レンジキー
- 電子レンジ調理をするときに使います。
  1回押すと「強」、2回押すと「弱」に切り替わり、押すたびに繰り返します。
  使いかたは22ページをごらんください。

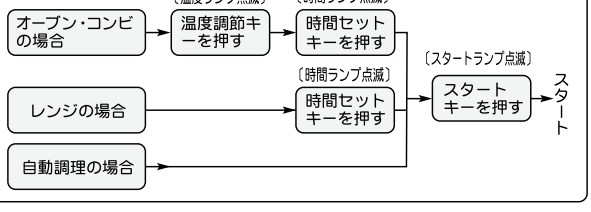
温度表示部
- 温度キーを操作したときの設定温度と予熱中の温度を表示します。
  くわしくは14ページをごらんください。

温度キー
- オーブン調理、コンビ調理、イースト発酵、ウォーマーの温度をセットするときに使います。
- ▼を押すと温度が下がり▲を押すと温度が上がります。
- 設定できる温度範囲は、28℃、35℃、39℃、65℃と120℃～250℃までです。（コンビ調理では28℃、35℃、39℃、65℃の設定はできません。）

スタートキー
- 調理または予熱を始めたいときに押します。
- 途中でオーブンとびらを開けて出来具合を見たときや、予熱終了後に再びスタートするときにも、もう一度押します。
- 2秒以上押し続けると、ロックができます。
  使いかたは24ページをごらんください。

ネクストサイン

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

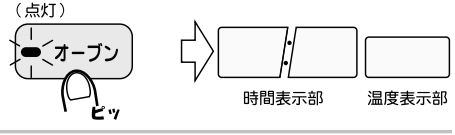


カラ焼きをしましょう

◎機器の加工のための油を焼き切るため、カラ焼きをしてください。
◎ガス栓を開けてください。とびらを一度開け、閉めてください。
◎庫内にターンテーブル台をセットしてください。
※操作手順をランプの点滅によりお知らせします。

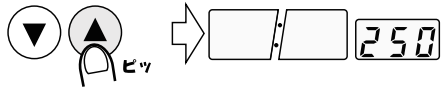
1 オーブンキーを押す

- オーブンランプが点灯します。
- 温度ランプが点滅します。



2 温度キーを押し250℃に合わせる

- 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。



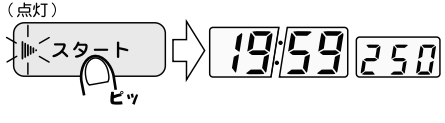
3 時間キーを押し20分に合わせる

- 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。



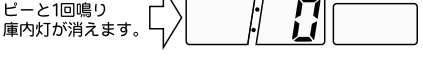
4 スタートキーを押す

- スタートランプが点灯になります。
- 庫内灯が点灯します。
- 燃焼ランプが点滅したときは、再びスタートキーを押してください。
- ガスが燃焼を始めると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。
- 最初は煙やにおいが出ることがありますが故障ではありません。



完了

- とびらを開けた後、10分経過すると「0」表示が消え節電状態になります。



◎オーブン皿（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。
※操作手順をランプの点滅によりお知らせします。

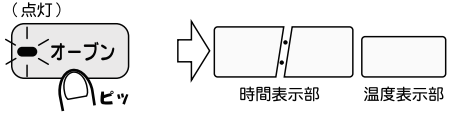
1 食品を庫内に入れる

- とびらを閉めます。

（例）高速オーブン調理で
180℃、15分のとき

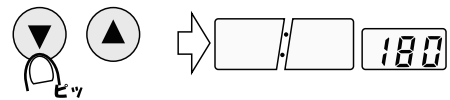
2 オーブンキーまたはコンビキーを押す

- 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。



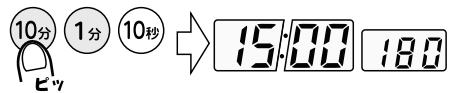
3 温度を合わせる

- 温度ランプが消え予熱ランプが点灯します。
- 120℃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28／35／39℃のいずれか選びます。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。



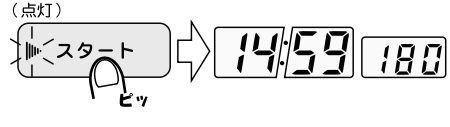
4 時間を合わせる

- 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。



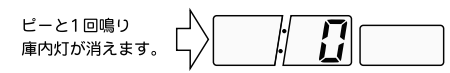
5 スタートキーを押す

- 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、「28」設定では点灯しません。
- 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。



6 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。



アドバイス

- 調理中に、ランプが点灯している調理コースキーを押すと、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。
- ○ 設定できる最大加熱時間は
  オーブン……99分50秒まで（10秒単位）
  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は
  オーブン／コンビ…120～250℃（10℃単位）
  イースト発酵 …… 28／35／39℃
- 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。

― 発酵温度について ―
28℃：自然酵母使用のパン作りに適しています。
35℃：一般的なパン作りの発酵に適しています。
39℃：ホイロ（最終仕上げ発酵）などの発酵時間の短縮に役立ちます。

オーブン／コンビ（予熱あり）

※操作手順をランプの点滅によりお知らせします。

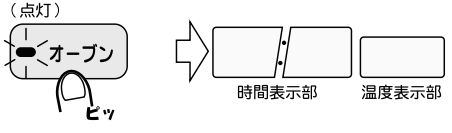
予熱をします

とびらを一度開け、閉めてください。

（例）オーブン調理で
200℃、25分のとき

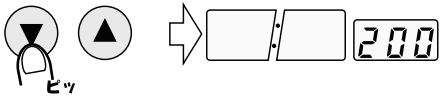
1 オーブンキーまたはコンビキーを押す

- 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。



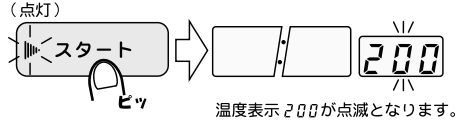
2 温度を合わせる

- 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。



温度表示 200 が点滅となります。

予熱完了

- ピッピッピッピッピッと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30分間は、そのままの温度を保ちますが、30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。



温度表示 200 が点灯となります。

加熱をします

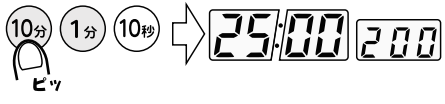
4 食品を庫内に入れる

- 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。



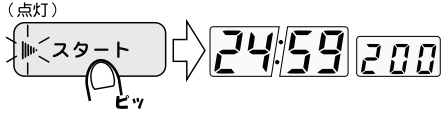
5 時間を合わせる

- 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。

ピーと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を参考に！

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

○設定できる最大加熱時間は
オーブン……99分50秒まで（10秒単位）
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は
オーブン／コンビ……120～250℃
（10℃単位）

使いかた

ウォーマー（オーブ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。
※操作手順をランプの点滅によりお知らせします。

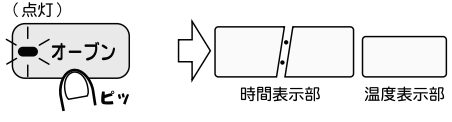
1 保温したい料理やあたためたい食器を庫内に入れる

（例）40分間保温したいとき

- とびらを閉めます。

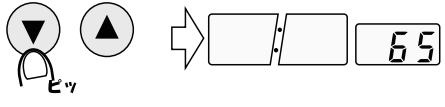
2 オーブンキーを押す

- 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。



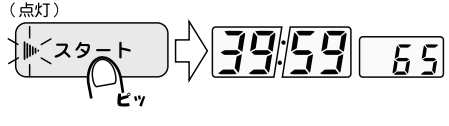
4 時間を合わせる

- 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。



6 終　了

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。

ピーと1回鳴り
庫内灯が消えます。



ウォーマーの使い方

■調理後のあたたかいお料理が冷めないように温蔵庫としてお使いいただけます。
- 温蔵中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ー、ラップ、プラスチック容器は溶ける恐れがあります。
- 一度冷めたお料理は、あたためなおすことはできません。

■食器のあたためにもお使いいただけます。
- あたためることができるのは耐熱性の容器のみです。

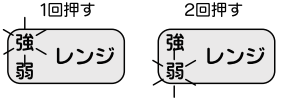
使いかた

レンジ（強／弱）

※操作手順をランプの点滅によりお知らせします。

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。



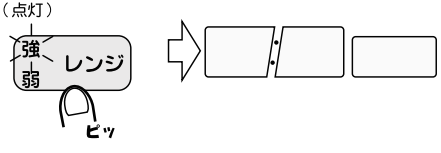
1 食品を庫内に入れる

（例）レンジ「強」で
2分00秒のとき

- 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。

2 レンジキーを押す「強」

- 「弱」を使うときは2回押す。
- 時間ランプが点滅します。



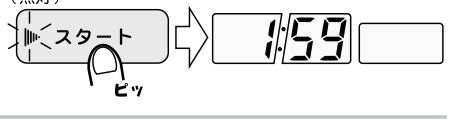
3 時間キーを押し時間を合わせる

- 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」で調理した場合には終了した後、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「0」表示が消え節電状態になります。

ピーと1回鳴り
庫内灯が消えます。



◎自動保温とは
調理が終了した後、とびらを開けなければ、最大10分のあいだ、庫内灯は消した状態で調理物を温かく保ちます。

◎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）

◎解凍方法には、レンジキー「弱」での手動解凍と「解凍キー」での自動解凍があります。

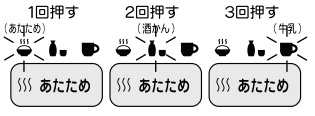
◎自動解凍「解凍キー」では、調理物の形状により凍っている部分が残ることがあります。このときは、手動解凍「弱」で追加加熱してください。

解凍／あたため（自動調理）

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。
使用しないと、異常動作して、上手に仕上がりません。

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。



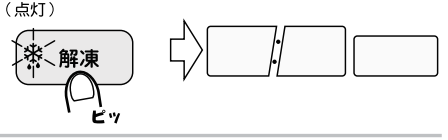
1 食品を庫内に入れる

●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。
●とびらを閉めます。

（例）解凍のとき

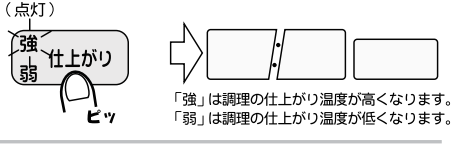
2 解凍キーを押す

●あたためのときはあたためキーを押す。
●押したキーのランプが点灯します。
●スタートランプが点滅します。



3 仕上がりキーを押す

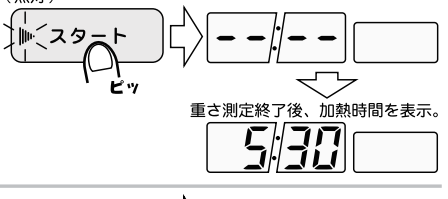
仕上がり調節をしないときは、押す必要がなく標準状態ですので4へ。
1回押すと「強」2回押すと「弱」3回押すと標準状態に戻り、押すたびに繰り返します。



「強」は調理の仕上がり温度が高くなります。
「弱」は調理の仕上がり温度が低くなります。

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「－」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す。
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。

ピーと１回鳴り
庫内灯が消えます。

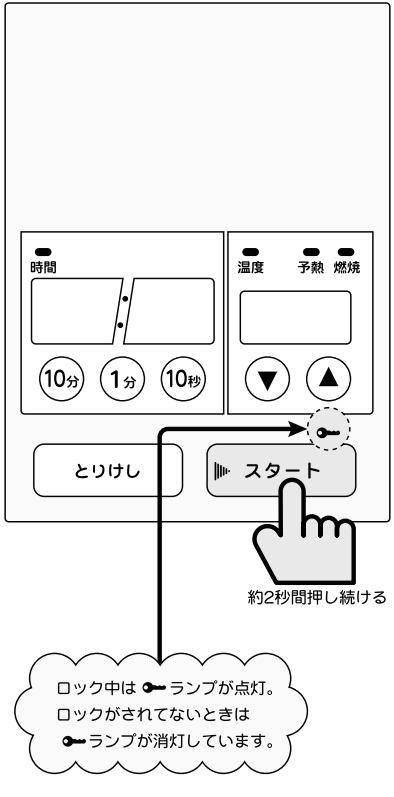


※自動保温については22ページを参照してください。

◎加熱できる食品の量は10g～1600gの範囲までです。
◎時間表示部に「03」が点滅表示されたときは、食品の量が10g以下か1600gを超えているためです。
10g以下のときは量を増やし、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。
◎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。
じょうずにご使用のために、クッキングブックを参考にお使いください。

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秒間押し続けますと 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。

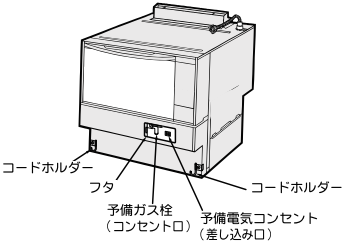
ロックの解除

●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。
●ロック中にスタートキーを約２秒間押し続けたときも ランプが消灯し、解除となります。

スタートキーを約２秒間押し続ける動作を繰り返しますと、ロックとロック解除を繰り返します。

予備ガス栓・予備電気コンセントの使いかた

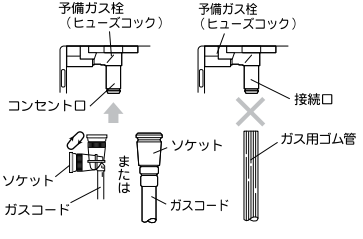
- この機器の下部とびら中央部に、予備ガス栓および予備電気コンセントがあります。
  フタを左にスライドさせて開けると、予備ガス栓のコンセント口（プラグ）と予備電気コンセントの差し込み口があります。
- 下部とびらの下側左右にゴム管や電源コード用のコードホルダーが取り付けしてあります。
  ふんだり、引っかけたりしないよう左右いずれかのコードホルダーに固定してください。
- 予備ガス栓を使用しない場合は、ゴムキャップをしておいてください。



ガスの接続

- 予備ガス栓は、迅速継手用のコンセント型接続口になっていますのでガスコードまたは、迅速継手（ガス栓側ソケット）付きのガス用ゴム管を使用し、ソケットを接続口に“カチッ”と音がするまで確実に差し込んでください。ガス用ゴム管を直接接続しないでください。

※ソケットのＬ型タイプを使用する場合は、ガスコードやガス用ゴム管が機器本体にそって横向きになるように接続してください。
また図のようなソケットが回転するタイプのガスコードをＬ型形状で接続する場合も同様です。



使用できるガス機器

- この予備ガス栓は、過流出安全装置（ガスヒューズ）付きになっています。
  仕様表（29ページ）に表示の消費量を満足するガス炊飯器、ガスオーブン、ガスファンヒーター、ガスストーブなどの一般家庭用ガス機器にお使いください。
- 業務用や大型の大能力のガス機器を接続すると、過流出安全装置が作動したり、ガス機器の点火不良や燃焼不良をおこし事故の原因になります。

使用方法

- この予備ガス栓は、コンセント型ですのでガスコードまたは、ガス用ゴム管が接続された迅速継手（ガス栓側ソケット）を接続すると“開”になりガスが流れます。また、ソケットを取り外すと“閉”になりガスが止まります。
- ソケットの接続方法および取り外し方法は、ガスコードまたはコンセント継手（カチット）の取扱説明書にしたがい確実に行ってください。

過流出安全装置

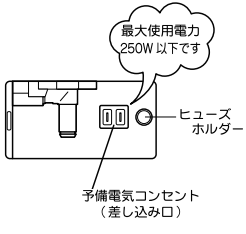
- 万一の安全のため、過流出安全装置が組み込まれております。
  ガス用ゴム管が抜けたり、途中で切断されたりして多量のガスが流れたとき、自動的に内部のガスヒューズが作動しガスが止まります。

過流出安全装置の復帰方法

- 万一“ヒューズ”が作動してガスが止まった場合には、迅速継手（ガス栓側ソケット）の接続を外すと“ヒューズ”はリセットされ、再使用できます。
  ガス漏れ等の異常がないことを確かめて、ソケットを接続してください。

電源の接続と電流ヒューズの取り換え方法

- 予備ガス栓の右側に予備電気コンセントの差し込み口があり、機器（コンビネーションレンジ）の電源が接続されていれば使用できます。
- この予備電気コンセントは、交流100V（AC100V）で、最大使用電力は250Wまでです。
  消費電力250W以下の電源としてお使いください。
- 消費電力250Wを超える器具を接続されますと、電流ヒューズ（定格3Aヒューズ）が切れ使えなくなります。
- 万一、電流ヒューズが切れたときは、機器の下部とびらの内側に予備の3A電流ヒューズが取り付けられていますので、電流ヒューズホルダーのキャップを⊕ドライバーで左に回して取り外し、予備の電流ヒューズに取り換えてください。
  電流ヒューズホルダーのキャップは確実に締め付けてください。
- 分岐コンセントや中継コードは使用しないでください。
  過熱し発火、火災の原因になります。



点検・お手入れ

安全にお使いいただくため点検・お手入れをしてください。

点検

- 機器の回りに燃えやすいものがありませんか。……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。……販売店に修理を依頼する
- 異常音がしませんか。……販売店に修理を依頼する
- 予備ガス栓に接続したガスコード、ガスソフトコードはひび割れしていませんか。……ひび割れしているものは新しいものに取り替える

お手入れ

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

⚠ 注意

手袋をはめる

必ず行う

はめないと、機器の角などでけがを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、やけど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〉

- 固く絞ったぬれぶ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ぶきんで、水ぶきしてください。
- 洗剤を直接吹きつけないでください。

肉汁・油などがたまると、発煙・発火・さびのおそれがあります。

お 願 い

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

ご 注 意

- 庫内のたなに白いスジが入ることがありますが、異常ではありません。

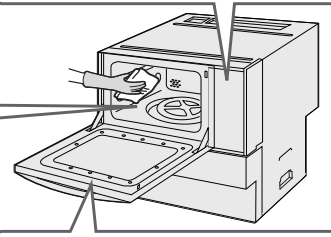
お 願 い

禁止

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。

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ぶきんで、水ぶきしてください。
- 洗剤を直接吹きつけないでください。



オーブンとびら〈汚れたらそのつどお手入れする〉

- 固く絞ったぬれぶ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ぶきんで、水ぶきしてください。
- 洗剤を直接吹きつけないでください。

肉汁・油などがたまると、発煙・発火・さびのおそれがあります。

■付属品〈そのつど洗う〉

- オーブン皿（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。

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）	参照ページ
操作キーを押しても表示部のランプや表示がなにも表示されない	●ブレーカーが切れている ⟶ ブレーカーを入れる ●電源プラグが抜けている ⟶ 電源プラグをコンセントに差し込む ●停電している ⟶ 停電の回復をまつ ●節電状態になっている ⟶ 一度とびらを開け、閉じる	—
「11」表示し、点灯しない	●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 ⟶ スタートキーを押し、点火動作を繰り返す	—
初めてオーブンを使用したら煙が出た	●調理庫内は、加工のため油が塗ってあり、最初はその油が焼けて煙が出ます。故障ではありません。 初めてお使いのときは17ページの要領でカラ焼きをしてください。	17
スタートのとき少し音が大きい	●部品が起動するときの音で、故障ではありません。	—
点火時や消火時に「チリ、チリ」と音がする	●金属が加熱や冷却されるため、膨張・収縮して起こる音で故障ではありません。	—
オーブン使用時に「カチッ」と音がする	●庫内温度を調節するための電磁弁が作動する音で、故障ではありません。	—
オーブン使用中、燃焼ランプが点灯しない	●庫内が設定温度以上になっているためで、設定温度以下になると点灯します。	—
オーブン使用中に停電し燃焼が止まった	●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、初めからセットして使用ください。	—
オーブン調理中に煙がもれる	●油分の多い調理物をオーブン皿で直接焼き上げますと、煙が発生することがあります。クッキングブックをもう一度ご確認ください。	—
ターンテーブルが回転しないまたは回転ムラがある	●ターンテーブル台、ターンテーブルが正しくセットされていない ⟶ 正しくセットする ●食品（容器）が庫内壁面にふれている ⟶ ふれないように直す	13
庫内で火花が飛ぶ	●金属が庫内壁面にふれている ⟶ 金属を取り除く ●庫内に食品カスや油がたまっている ⟶ 食品カスや油を取り除く	7
電子レンジ調理で食品が加熱されない	●食品が金属容器、アルミホイルで包まれている ⟶ 金属容器、アルミホイルを取り除く	10 12
表示部に「83」が点滅する	●食品の量が調理範囲を超えている ⟶ 食品の量を減らす ●食品の量が調理範囲以下である ⟶ 食品の量を増やす	23
解凍キーを押したときブザーが鳴り「50」が点滅表示されスタートキーを受け付けない	庫内温度が高いため、庫内冷却を行っています。 庫内温度が下がれば、「50」表示が消えます。 庫内が冷めるまで待つか、手動レンジ調理で解凍してください。	—
調理後に、庫内灯は消えているのに、ターンテーブルが勝手に回る	●レンジの「強」運転と「あたため」の運転の場合には、調理後に自動保温をおこないます。（詳しくは22ページ） とびらを開ければ中止されますので異常ではありません。	
予備ガス栓のガスがでない	●過流出安全装置（ヒューズ）が作動している	26
予備電気コンセントの電気が通じていない	●予備電気コンセント用の電流ヒューズが切れている	26

※アラームが連続して4回鳴り、異常の状態（01、12、14、31、37、51、61、70、71、72）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ときは抜いてお買い上げの販売店にご連絡ください。
その際、表示されている表示内容もご連絡ください。

点検・お手入れ、他
アフターサービス

サービスのお申し込み

- 28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。
- 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お買い求めの販売店、またはもよりのガス会社にご連絡ください。
  なお、連絡いただくときは、つぎのことをお知らせください。
  1. 品　　名……コンビネーションレンジ
  2. 型　　番……下部とびら内の本体正面左側に貼り付けてある、銘板をご覧ください。
  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）

例（銘板）

型式名
ガスの種類およびグループ ガス消費量
製造年月　製造番号　製造業者名
型　　番 ―――――――― ―――――――――

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。

- この機器は、13A（12A）のみの仕様となります。
- ガス種が異なる地域へ転居される場合には、調整・改造ができません。

保証書

取扱説明書の裏表紙が保証書になっています。

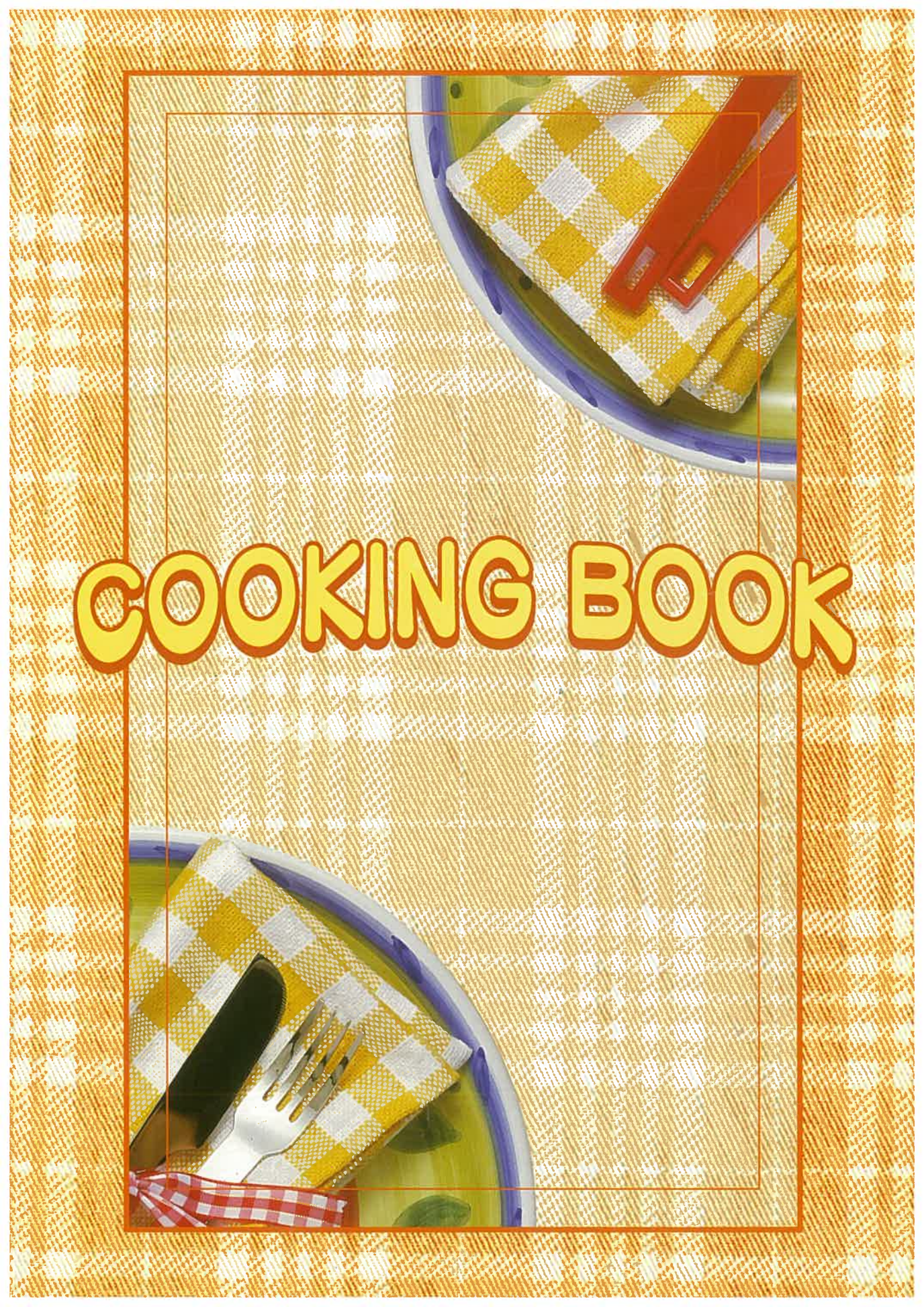
- 保証書に記載されているように機器の故障については、一定期間・一定条件のもとに修理いたします。保証書を紛失されますと、無料修理期間中であっても修理費をいただくことがありますので、大切に保管してください。
- 無料修理期間経過後の修理については、お買い求めの販売店、またはもよりのガス会社にご連絡ください。修理によって性能が維持できる場合は修理（有料）いたします。

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。

仕　様

品名		コンビネーションレンジ
型番		114－H623・114－H633
型式名		GMO-S3700AE
消費ガス量		都市ガス　13A:5.00kW（4,300kcal/h）　12A:4.65kW（4,000kcal/h）
消費電力	オーブン	90W
	レンジ	1,170W
	同時（コンビ）使用	420W
	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）：330・200・90W相当自動切替
オーブン加熱速度		200℃　3～4分
オーブン温度調節範囲		イースト発酵（28・35・39℃）、ウォーマー（65℃）、120℃～250℃
予備ガス栓で使用できるガス機器の最大ガス消費量		都市ガス　13A・12A:6.2kW（5,300kcal/h）
予備電気コンセントで使用できる最大消費電力		250W
外形寸法		幅598mm×奥行550mm×高さ580～640mm
庫内有効寸法		幅356mm×奥行362mm×高さ237mm
オーブン皿有効寸法		幅340mm×奥行310mm×高さ25mm
ターンテーブル有効寸法		φ332mm×高さ21.7mm
ガス接続		R1／2（オネジ）
電源		AC100V（50・60Hz共用）
質量（本体）		36kg（本体）・4kg（付属品）
付属品		●ターンテーブル台1個●ターンテーブル（丸皿）1個●角網1個●解凍網1個●オーブン皿（角皿）2個 ●オーブン皿取っ手1個●クッキングブック1冊●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


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。
〈高速オーブンキー〉で、ローストや蒸しものも手軽にできます。
さぁ、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〉でパイや炊きおこわ、〈電子レンジキー〉であたためや解凍…さらに〈あたため〉〈解凍〉などの〈自動加熱キー〉を使えば温度・時間の設定なしで簡単に加熱することができます。
それぞれのキーの特長を上手に使い分けて、お料理のレパートリーを増やしてください。

★このクッキングブックは、〈ガス高速オーブン〉と〈コンビネーションレンジ〉の共用です。

COOKING BOOK

Contents

上手な使い方

◆ガス高速オーブン …… 4～5
（操作部のなまえとはたらき）（基本的な操作手順）
◆コンビネーションレンジ …… 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

パ ン

◆パンづくりのポイント …… 13～15
○生地づくり○発酵○成形○焼きあげ
●動物パン …… 16
●メロンパン●ミニあんぱん …… 17
●スイートロール○シュガーアイシング …… 18
●オニオンバンズ●ピロシキ …… 19
●食パン●トースト …… 20
●ブリオッシュ●ミックスピッツァ …… 21
●プチフランスパン2種●ナッツブレッド …… 22

お菓子

◆ケーキづくりのポイント1 …… 24
○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 …… 25
○スポンジ生地のつくり方
○ケーキを焼く時のコツ
○ホイップド・クリームのつくり方
●ロールケーキ●モンブラン …… 26
●イチゴのショートケーキ●レアチーズケーキ …… 27
●キルシュトルテ○ケーキ・パイクラム …… 28
●マドレーヌモエールズ●シフォンケーキ …… 29

＜バターケーキ＞

◆バターケーキづくりのポイント …… 30
○バターケーキ生地のつくり方
○パートシュクレのつくり方
●パウンドケーキ●マーブルケーキ …… 31
●アズキカップケーキ●チェリーケーキ …… 32
●カントリークッキー●ココナッツクッキー …… 33
●ジャムクッキー●杏仁酥 …… 34
●モスビスケ●ドライフルーツのジャンブル …… 35
●型抜きクッキー●フロランティン …… 36
●洋ナシのタルト●フルーツタルトレット …… 37

＜パ イ＞

◆パイづくりのポイント …… 38
○練り込みパイ生地のつくり方
○折り込みパイ生地のつくり方
●アップルパイ●スティックパイ …… 39
●ミルフィーユ○カスタードクリームのつくり方 …… 40

＜シュークリーム＞

◆シュークリームづくりのポイント …… 41
○シュー生地のつくり方
○シューをきれいに焼くために
○硫酸紙を使った絞り出し袋のつくり方
●シュークリーム●エクレア …… 42
●パニエ●スワン●プチシュー …… 43

＜アラカルト＞

●スフレチーズケーキ●カスタードプディング …… 44
●スイートポテト●栗まんじゅう …… 45

おもてなし

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

お惣菜　◆煮物 ◆蒸物 ◆ごはん ◆グラタン ◆焼物 ◆揚物

<煮　物>

◆肉・魚・野菜

●ロールキャベツ●肉団子の中国風煮込み …… 51
●鶏肉手羽先の中国風煮物●ビーフシチュー …… 52
●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 …… 53
●ナスの煮浸し●サトイモの煮物●タケノコのみそ煮 …… 54
●肉ジャガ●カボチャの煮物 …… 55

<蒸　物>

●茶碗蒸し …… 56
●卵豆腐●ふくさ卵 …… 57

<ごはん>

●白ごはん●炊きおこわ …… 58
●チキンピラフ●パエージャ …… 59

<グラタン>

●マカロニグラタン○ホワイトソースのつくり方 …… 60
●パンプキングラタン●コキール …… 61
●ナスとトマトのグラタン●ラザーニア …… 62
○ミートソースのつくり方
●豆腐のグラタン●オニオングラタン …… 63

<焼　物>

◆肉

●スペアリブのロースト●トウモロコシのバター焼き …… 64
●豚肉のマスタード焼き
●鶏のパロティーヌ●牛肉の野菜巻き焼き …… 65
●ハンバーグステーキ●ミートローフ …… 66
●シイタケの陣笠焼き●鶏肉の和風ホイル包み焼き …… 67
●鶏肉の山椒焼き●鶏肉の照り焼き●鶏肉の香草焼き …… 68
●やきとり●豆腐入りハンバーグ …… 69
●焼豚●エッグ・イン・チキン …… 70

◆魚

●アジの姿焼き●鯛の姿焼き●アユの姿焼き …… 71
●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 …… 72
●白身魚の五色焼き●ごまめ●カレームニエル …… 73
●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 … 74
●小アジの南蛮づけ●サバの南部焼き …… 75
●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 …… 76
●白身魚のプロバンス風●イカのけんちん焼き …… 77

◆野菜

●焼きナス●焼きイモ●ベーグド・ポテト●ナスの田楽 … 78
●ポテトとベーコンの重ね焼き●ホウレン草のココット … 79
●スペイン風オムレツ●ジャガイモのピッツァ風 …… 80

<揚　物>　ヘルシーフライ

◆肉

●鶏の唐揚げ …… 81
●フライドチキン●スタッフドチキンの香草揚げ …… 82
●鶏ササミとエビのコーンフレーク揚げ
●鶏肉の梅風味はるまき …… 83
●みそ串カツ●ミラノ風カツレツ
●牛肉のマスタードマヨネーズフライ …… 84
●トンカツ●イタリア風ポークカツレツ …… 85

◆魚

●白身魚のアーモンドフライ●アジのアンチョビバター揚げ
●エビとカボチャのクラッカー揚げ …… 86
●サバの竜田揚げ●イワシのオーブンフライ
●ホタテ貝のガーリックパン粉揚げ …… 87

◆野　菜・その他

●ポテトコロッケ●里芋の和風コロッケ
●カボチャのサンドフライ●土佐豆腐 …… 88

電子レンジ料理（コンビネーションレンジ）

●野菜とフルーツのジャム …… 89
●アサリのワイン蒸し●レモン酒●鶏ササミの酒蒸し
●エビのワイン蒸し …… 90
◆野菜の下ごしらえ …… 91
◆あたため …… 92・93
◆解凍 …… 94・95
◆解凍あたため・その他の便利な使い方 …… 96

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。



●高速オーブンキー
高速オーブ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)

●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。

●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)

●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)

●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)

●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。

高速オーブン調理

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庫内のオーブン皿に型を置き、ドアを閉める。	① 高速オーブン キーを押す。 ・温度ランプが点滅します。
② 高速オーブン 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“ピッピッピッピッピッピッ”と鳴れば、食品をのせたオーブン皿を庫内に入れ、ドアを閉める。
⑤ 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。  食品を取り出す。	⑥もう一度 スタート キーを押す。
	⑦“ピー”と完了アラームでお知らせ。  食品を取り出す。

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

コンビネーションレンジ

○ネクストサインがついています。

調理コースを選択すると次に行う操作箇所をランプの点滅でお知らせします。



●あたためキー

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）

●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を調節するときに使います。（1回押すと「強」、2回押すと「弱」、3回押すともとの標準に切り替わります）

●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。

●高速オーブンキー

高速オーブン調理をするときに使います。（イースト発酵やウォマーをするときにも使います）

●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。

●時間表示部

調理時間を表示します。

●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）

●時間キー

調理の時間を設定を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。

●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）

あたため（自動加熱）

（例）ごはんのあたため

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。

② あたため キーを1回押す。
・スタートランプが点滅します。

●あたためキーを1回押すとあたため。
2回押すと酒かん。
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。



④“ピー”と完了アラームでお知らせ。



食品を取り出す。

解凍（自動加熱）

（例）薄切り肉の解凍

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 解凍 キーを押す。

③ スタート キーを押す。
・約10秒後に加熱時間を表示し、加熱がスタートします。



④“ピー”と完了アラームでお知らせ。



食品を取り出す。

高速オーブン調理・同時加熱（コンビ）調理

予熱をしないとき（例）18cm丸型スポンジケーキ

①庫内のオーブン皿に型を置き、ドアを閉める。

② 高速オーブン 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。



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。



⑤ スタート キーを押す。

⑥“ピー”と完了アラームでお知らせ。



食品を取り出す。

予熱をするとき（例）鶏肉の香草焼き

① 高速オーブン 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 スタート キーを押す。

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

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



⑥もう一度 スタート キーを押す。

⑦“ピー”と完了アラームでお知らせ。



食品を取り出す。

加熱方式

〈ガス高速オーブンの場合〉

高速オーブン調理
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。
高速オーブンキー

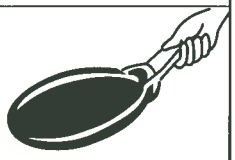
〈コンビネーションレンジの場合〉

高速オーブン調理	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。	高速オーブンと電子レンジが同時にはたらきます。 電子レンジで食品の内部から加熱しながら、高速オーブンの熱風ですばやく焼き上げます。
高速オーブンキー	電子レンジキー あたため キー 解凍キー	コンビキー

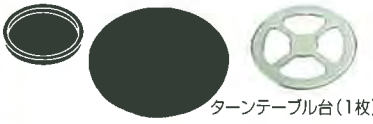
付属品

○:使えます。　×使えません。

〈ガス高速オーブンとコンビネーションレンジ共通の付属品〉

付属品	高速オーブン調理	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
オーブン皿（2枚） 	○	×	×	●オーブン皿は庫内のレール上にのせて使用してください。 ●オーブン皿1段で使用する場合は下の段を使用してください。
オーブン皿取っ手（1個） 	○	○	○	●オーブン皿取っ手は、熱いターンテーブル・オーブン皿・網の出し入れにお使い下さい。 ●ターンテーブル・オーブン皿・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） 	○	×	×	●焼きあがったクッキー・ケーキ・パンなどを冷ます時にも使えます。〔25ページ〕をご覧下さい。 ●オーブン皿と網を組み合わせて使う場合は、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	高速オーブン調理	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）  ターンテーブル台（1枚）	○	○	○	●ターンテーブルはターンテーブル台にのせて使用してください。 ●ターンテーブル台は常時取りつけておいてください。
解凍網（1枚） 	×	○	×	●解凍するときに、ターンテーブルの上にのせて使います。

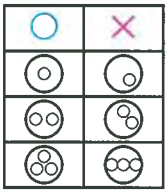
付属品は、ちょっと工夫で便利に使えますが、「ガス高速オーブン」「コンビネーションレンジ」専用につくられていますので、他の機器にはお使いにならないようお願いします。

〈付属品の組み合わせ〉

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







〈食品の並べ方〉

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

時間設定について

お料理のつくり方のところに調理時間を表示しています。慣れるまでは少し短めに合わせて、アラームがお知らせした時に、できあがり不充分なら、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、加熱しすぎずになりやすいので、ご注意下さい。
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 **高速オーブン** キーを押す　**時間** キーで調理時間を設定する



温度 キーで調理温度を設定する

例2 予熱をする場合



オーブン皿に角網をセットします

予熱が完了し、アラームが鳴れば食品を庫内に入れ **時間** キーで時間を設定し、もう一度 **スタート** キーを押す

例3 予熱をしない場合（湯せん蒸し）



高速オーブン調理で〈湯せん蒸し〉にする
ターンテーブル（またはオーブン皿）に
七分目まで熱湯をはる

時間が切れてもドアを開けずに表示の時間、庫内で保温する

■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 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 キーを押す

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 キーを押す

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

使える容器と使えない容器

高速オーブン調理・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〈オーブン用〉〈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	高速オーブン調理	電子レンジ加熱	同時加熱調理	
耐熱性プラスチック容器 ポリプロピレンなど家庭用品品質表示法にもとづく耐熱温度表示120℃以上のもの	×	△	×	● ふた付の密閉容器は、ふたの部分だけ耐熱性の低い場合があります。ご注意ください。 ● 電子レンジにおいても高温になる調理（砂糖、バター、油を使う調理）には使用しないでください。
熱に弱いプラスチック容器 ●ポリエチレン・スチロール樹脂 ●フェノール・メラミン・ユリア樹脂など	×	×	×	● 耐熱温度表示100℃以下のポリエチレン、スチロール樹脂等は溶けたり形がくずれたりします。また、フェノール、メラミン、ユリア樹脂製のものもこげたりひびが入ることがあります。
耐熱性ガラス容器 ●キャセロール　●パイレックス ●パイロセラムなど	○	○	○	● 市販のパイレックスやパイロセラムは熱に強く最適です。ただし急冷に注意してください。
耐熱性のないガラス容器 ●カットグラス ●強化ガラスなど	×	×	×	● 耐熱性がないので使用できません。
その他耐熱性容器 ●グラタン皿 ●テリーヌ型　●蒸し茶碗　など	○	○	○	● 容器が熱くなりますのでご注意ください。急冷はできるだけさけてください。
陶磁器 ●茶碗　土鍋　など	×	△	×	● 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	○	×	×	● 高速オーブ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	△	△	×	● 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。 ● 高速オーブ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。 ● 高速オーブン調理ではイースト発酵の時のみ、ラップが使用できます。
アルミ箔	○	△	△	● 電子レンジのとき、電波を反射する性質により使用できませんが、調理上のテクニックとして部分的に使用できます。このとき、アルミ箔が、ターンテーブルなど金属部分に触れないよう、またターンテーブル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	×	×	×	● ぬりがはげたり、食品ににおいが移ったり、ひび割れ、変色などすることがあります。
木・竹・紙製品 ●せいろ　●ざる ●ペーパータオル　●ナフキン	×	×	×	● 長時間の加熱でこげることがあります。 ● 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＼計量器	小さじ1（5ml）	大さじ1（15ml）	カップ1（200ml）
牛乳	6	17	210
生クリーム	5	15	200
プレーンヨーグルト	5	16	210
トマトケチャップ	6	18	240
トマトピューレ	5	16	210
マヨネーズ	5	14	190
乾燥パン粉		4	45
生パン粉		3	40
粉チーズ	2	6	80
粉ゼラチン	3	10	
インスタントドライイースト	2		
ジャム	7	22	270

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

便利な使い方

高速オーブン調理で料理を２種以上同時に仕上げることができます。

異種調理

同じ温度で調理時間が大体同じなら同時に２種以上の調理もできます。例えば上段で"焼きもの"を調理しながら、下段はキャセロールで"煮もの"を調理するというようにします。



▲写真は『鶏肉の和風ホイル包み焼き』（67ページ）と『ナスの煮浸し』（54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、オーブ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。



パ　ン

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



パンづくりのポイント

バターロールの生地づくり

材料

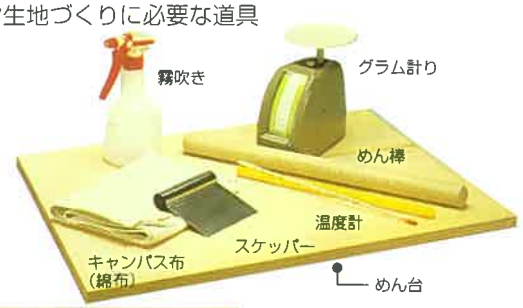
基本の配合（できあがり約500g）

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

★粉は強力粉250gでもよいでしょう。
★材料は正確に計りましょう。

■材料を用意します
Ⓐバターは、室温にもどしておきます。
Ⓑ卵は溶きほぐしておきます。
Ⓒ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。

パン生地づくりに必要な道具





●仕込み水温…イーストの発酵に適した温度に水分をあたためます。28℃～35℃に湯せんであたためましょう。
●塩は小さじ1が約5g、インスタントドライイーストは小さじ1が約2gです。

材料を合わせます

1 粉・砂糖・塩を合わせてふるい大きめのボウルに入れます。



2 インスタントドライイーストを加えます。
●イーストと粉類を混ぜ合わせます。



3 仕込み水を加えます。
●イーストと粉の中央をくぼませ、仕込み水を注ぎ入れます。



4 粉と水分をよく混ぜ合わせます。

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



8 こね上げれば生地のチェックをします。

○

生地のノビをみて、なめらかで透ける感じなら理想的です。



×

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

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。（50～60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。
●生地のこねあげ温度、室温などで発酵時間・温度が異なります。状態をみながら発酵させましょう。

●庫内でイースト発酵ができます。



ガス高速オーブン

ガス高速オーブンの場合は、オーブン皿を使います。



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。くぼみがもどってこなければ、発酵しています。

ガス抜きをします

12 生地をおさえて、ガス抜きをします。

●手全体で軽くガスを抜くように押さえましょう。

●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）

●キャンバス布をかけて、その上に固くしぼったぬれ布巾をかけ、生地の乾燥を防ぎます。

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

成形をします



16 ベンチタイムが終わった生地を円すい形にします。

●球形の生地の半分を、ころがしながら円すい形にします。



17 めん棒で三角形にのばします。

●むこうを広く、手前をひっぱりながら細く、同じ厚さにのばします。



18 巻きます。

●広い方から細い方へ軽くクルクルと巻きます。

ホイロ（最終仕上げ発酵）します



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

●オーブン皿には、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。（40～50分）

●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。





●途中で数回庫内に霧を吹き、生地の乾燥を防ぎます。

焼きます



21 ホイロが終われば、ドリュウルをぬります。

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

22 ガス高速オーブンで焼きます。





動物パン

材料

12コ分

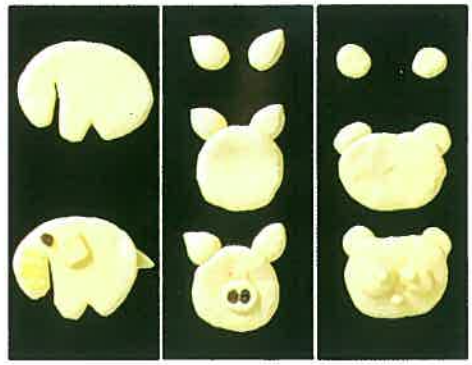
- バターロール生地（第1次発酵済みの生地）……約500g
- ドリュウル（卵）……適量
- サラダ油……少々
- レーズン……適量
- アンゼリカ……適量
- ドレンチェリー（赤・黄・緑）……各適量

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

★〔13〜15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ブン皿に並べ、ホイロします。（40〜50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>　<ブタ>　<パンダ>



高速オーブン　温度 170℃　時間 17分　▶スタート



メロンパン

材料

12コ分

バターロール生地（第1次発酵済みの生地）	約500g
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）

★〔13～15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ブン皿に並べ、ホイロします。（40～50分）

4 焼きます。



高速オーブン　温度 170℃　時間 17分　▶スタート



ミニあんぱん

材料

16コ分

バターロール生地（第1次発酵済みの生地）	約500g
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）

★〔13～15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ブン皿に、とじ目を下にして並べ、ホイロします。（40～50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。



高速オーブン　温度 170℃　時間 17分　▶スタート



スイートロール

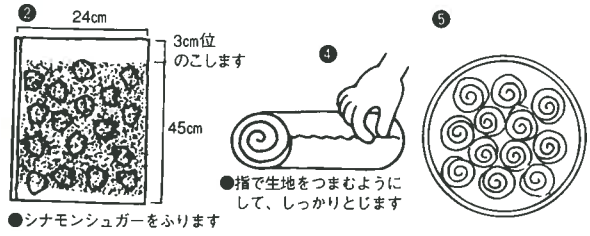
材料

ターンテーブル１枚分

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

シュトロイゼル

- 無塩バター……10g
- 砂糖……10g
- 強力粉……15g
- エダムチーズ……10g
- サラダ油……少々



1 生地を丸めなおしてベンチタイムをとります。（約20分）

★〔13～15ページ〕をご覧ください。

2 生地をめん棒で24×45cm位にのばします。

3 全面に溶かしバターをぬり、水気を切ったリンゴの甘煮を散らします。

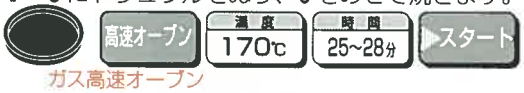
★リンゴの甘煮は〔39ページ〕をご覧ください。

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

5 4を12コの輪切りにし、薄くサラダ油をぬったターンテーブル（またはオーブン皿）に切り口を上にして並べ、ホイロします。（40～50分）

6 シュトロイゼルをつくります。バターと砂糖を練り、ふるった粉とチーズを加え、そぼろ状に手で合わせます。

7 5にドリュウルをぬり、6をのせて焼きます。



ガス高速オーブン

ガス高速オーブンの場合は、オーブン皿を使います。

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

シュガーアイシング

粉砂糖……½カップ
水……大さじ１杯

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





オニオンバンズ

材料

10コ分

- バターロール生地（第1次発酵ずみの生地）…… 約500g
- タマネギ …… ½コ
- ロースハム …… 50g
- マヨネーズ …… 50g
- ドリュウル（卵） …… 適量
- サラダ油 …… 少々

1 生地を10コ（1コ約50g）に分割し、1コずつ丸めて、ベンチタイムをとります。（約10分）

★〔13〜15ページ〕をご覧ください。

2 タマネギは薄切り、ハムは細切りにし、マヨネーズと合わせておきます。

3 1を楕円形にのばし、端から巻き、巻き終わりをしっかりとじます。薄くサラダ油をぬったオーブン皿に巻き終わりを下にして並べ、ホイロします。（40〜50分）

4 3の上部に切り込みを入れ、ドリュウルをぬり、2をのせて焼きます。



ピロシキ

材料

10コ分

- バターロール生地（第1次発酵ずみの生地）…… 約500g
- フィリング
  - タマネギ（みじん切り） ……小½コ分
  - ミンチ（合挽き） …… 150g
  - バター …… 10g
  - 塩・コショウ …… 各少々
  - グリーンピース（冷凍） … 大さじ1杯
  - 固ゆで卵（小切り） …… 1コ分
- ドリュウル（卵） …… 適量
- サラダ油 …… 少々



1 生地を10コ（1コ約50g）に分割し、1コずつ丸めて、ベンチタイムをとります。（約10分）

★〔13〜15ページ〕をご覧ください。

2 フィリングをつくります。バターでタマネギを炒め、ミンチも加えて炒め、塩・コショウします。火を止めて、湯通ししたグリーンピース・ゆで卵を加え混ぜ、冷まして10等分します。

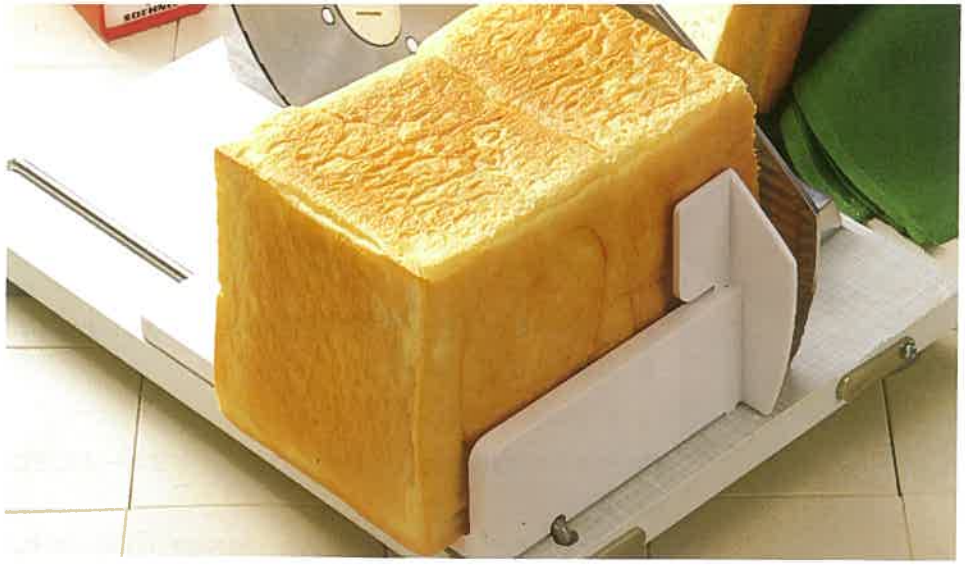
3 1を直径約12cmにのばし、2をのせて包み、とじ目をしっかりとじ、薄くサラダ油をぬったオーブン皿に並べ、ホイロします。（40〜50分）

●フィリングをのせて2つに折り、端からしっかりつまんでいきます



4 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

1 生地をつくります。
★〔13～15ページ〕をご覧ください。

2 第1次発酵をさせます。（40分～60分）

3 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）

4 生地を細長い楕円形にめん棒でのばし、成形します。

5 薄くサラダ油をぬった食パンケースに入れ、ホイロします。（50～60分）



●ベンチタイムが終わった生地を細長い楕円形にのばし、左右の両端を内側に折り、空気が入らないように軽く押さえて手前から巻きます。

●巻き終わりをしっかりとじ、薄くサラダ油をぬった食パンケースにとじ目を下にして入れます。

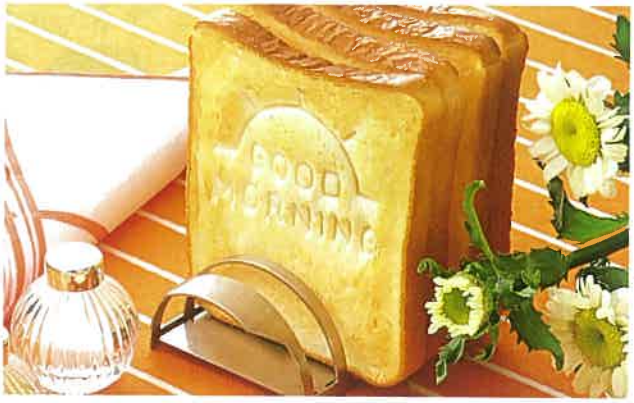
●生地がケースの深さの九分目位までふくらめば、蓋をします。

6 蓋をして、焼きます。

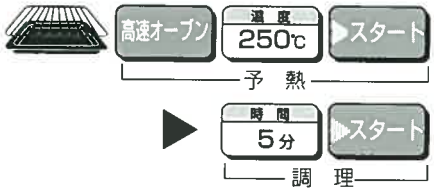


ガス高速オーブン　ガス高速オーブンの場合は、オーブン皿を使います。

トースト



食パンを好みの厚さに切り、網に並べて焼きます。
★写真はトースト用の型で押しています。



山食



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

●焼きあがり

ブリオッシュ



材料

ブリオッシュ型10コ分

強力粉	200g
砂糖	25g
塩	小さじ¼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

1 生地をつくります。

★〔13〜15ページ〕をご覧ください。

2 第1次発酵がすんだ生地を10コ（1コ約40g）に分割し、1コずつ丸めて、ベンチタイムをとります。（約10分）

3 薄くサラダ油をぬった型に成形した生地を入れ、ホイロします。（40〜50分）



●生地の1/4位の所を指で切るようにします



●型に入れ上部をねじるようにして下の生地に押し込みます。

4 ドリュウルをぬって焼きます。



高速オーブン | 温度 170℃ | 時間 17分 | スタート

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⅔杯
塩	小さじ½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2½杯
サラダ油	少々
<フィリング>	
ロースハム	3枚
タマネギ	¼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。



1 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。

2 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。

3 薄くサラダ油をぬったボウルに生地を入れ、第1次発酵をさせます。（40〜50分）

4 ガス抜きし、もう一度丸めて、生地を休ませます。（約10分）

5 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。

6 ロースハムは4等分します。タマネギはみじん切りにして水にさらし、水気を切ります。

7 ピーマン・ブラックオリーブは輪切りにします。

8 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をのせ、チーズをのせて焼きます。



高速オーブン | 温度 220℃ | 時間 13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、オーブン皿1枚にのばして焼きます。



高速オーブン | 温度 220℃ | 時間 13分 | スタート

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	10g
薄力粉	200g	レモン汁	小さじ½杯
砂糖	10g	ぬるま湯	320g
塩	10g		

1 生地をつくります。

★〔13~15ページ〕をご覧ください。

2 生地を16コ（1コ約50g）に分割し、1コずつ丸めてベンチタイムをとります。（約15分）

3 成形し、ドライホイロをします。（約30分）

4 薄くサラダ油をぬったオーブン皿に並べて焼きます。



高速オーブン　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厚さで薄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）

1 アーモンド・クルミはローストして、粗くきざみます。

★ローストは〔30ページ〕をご覧ください。

2 生地をつくり、1を合わせ、第1次発酵をさせます。（40~60分）

★〔13~15ページ〕をご覧ください。

材料

1本分

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

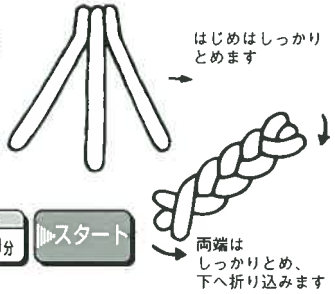
3 生地を3コに分割し、1コずつ丸め、ベンチタイムをとります。（約15分）

4 それぞれの生地を長さ約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。

5 薄くサラダ油をぬったオーブン皿にのせ、ホイロします。（約40分）

6 表面にドリュウルをぬって焼きます。





高速オーブン　温度 170℃　時間 28~30分　スタート



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。

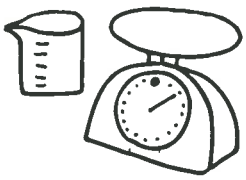


ケーキづくりのポイント1

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、空気を充分に含ませて使います。

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

●砂糖もふるってから使いましょう。



型の下準備

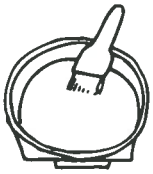
紙を敷く

●焼きあがったケーキを取り出しやすくするために型に紙を敷きます。

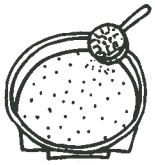


粉びきをする ★リング型など紙が敷きにくい型の場合は粉びきをします。

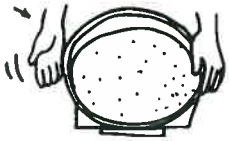
1 サラダ油または無塩バターを薄くぬります。



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ブ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	オーブン皿 31×34cm
材料		卵	2コ	3コ	4コ	5コ	3コ	5コ
		砂糖	60g	90g	120g	150g	90g	150g
		薄力粉	50g	75g	100g	125g	75g	125g
		溶かしバター（無塩）	20g	20g	30g	30g	20g	30g
		バニラエッセンス	少々	少々	少々	少々	少々	少々
焼き方	高速オーブン	温　度	160℃	160℃	160℃	160℃	170℃（おやつ）	170℃
		時　間	37分	37分	40分	42分	17分（おやつ）	20分

ケーキづくりのポイント2

スポンジ生地のつくり方

別立て法



1 卵は、卵白と卵黄に分けます。

- 油分や水分のついていない、清潔なボウルを使いましょう。



2 卵白はしっかりと泡立てます。

- 泡立て棒でキメが細かく、ツノがピンと立つ位までしっかりと泡立てます。



3 砂糖を2～3回に分けて加えます。

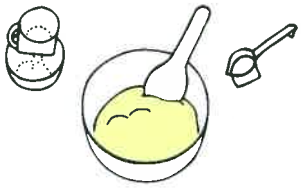


4 卵黄を1コずつ加えます。



5 香りをつけます。

- エッセンスなどを加えます。



6 ふるった粉を一度に加えます。粉を加えたら、泡を消さないように、粉の粘りを出さないように、サックリと、軽く混ぜ合わせます。途中で溶か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、網の上で冷ます。

ホイップド・クリームのつくり方



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、泡立てます。

- 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

1本分

スポンジ生地<オーブン皿1枚分>

- 卵 …… 5コ
- 砂糖 …… 150g
- 薄力粉 …… 125g
- バニラエッセンス …… 少々

アプリコットジャム …… 150g

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。★〔25ページ〕をご覧ください。

2 紙を敷いたオーブン皿に1を流し入れ、表面を平らにして焼きます。



高速オーブン | 温度 170℃ | 時間 20分 | スタート

3 焼きあがればオーブン皿から取り出し、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<オーブン皿1枚分>

- 卵 …… 5コ
- 砂糖 …… 125g
- 薄力粉 …… 100g
- 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。★〔25ページ〕をご覧ください。

2 紙を敷いたオーブン皿に生地を流し入れ、表面を平らにして焼きます。



高速オーブン | 温度 170℃ | 時間 20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。

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

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

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

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の残りでつくったケーキクラムをつけます。★〔28ページ〕をご覧ください。

8 細い口金をつけた絞り出し袋に残りの5を入れ、上面に糸状に絞ります。

9 飾り用の栗を半分に切ってのせます。

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〔24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。★〔25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。

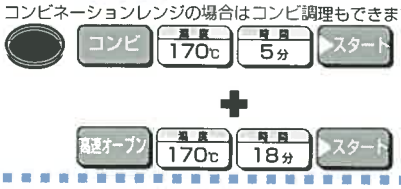


ガス高速オーブン

ガス高速オーブンの場合は、オーブン皿を使います。

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。



3 ホイップド・クリームをつくります。★〔25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。

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。★〔25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（またはオーブン皿）にのせて焼きます。



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。Ⓐ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。Ⓑ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。Ⓒクリームチーズは裏ごしし、Ⓑを少しずつ加え、レモン汁・ラム酒も合わせます。Ⓓ七分立ての生クリームを加えます。

5 黄桃は薄切りにし、水でぬらした型の底に並べます。

6 5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<オーブン皿1枚分>
- 卵 …… 5コ
- 砂糖 …… 125g
- 薄力粉 …… 100g
- ココア …… 20g
- バニラエッセンス …… 少々
- 溶かしバター（無塩） …… 35g

スイートチョコレート …… 適量

サワーチェリーのシロップ漬け
- サワーチェリー（缶詰） …… 250g
- 砂糖 …… 230g
- レモン（輪切り） …… 2枚
- キルシュワッサー …… 大さじ3杯

ホイップド・クリーム
- 生クリーム …… 300ml
- 砂糖 …… 60g
- 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 ココアスポンジ生地をつくります。

★〔25ページ〕をご覧ください。

3 紙を敷いたオーブン皿に流し入れ、表面を平らにして焼きます。



高速オーブン | 温度 170℃ | 時間 20分 | スタート

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。

★〔25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）	½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	適量

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、サックリと混ぜ、途中で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 湯洗いしたレーズンを散らします。

7 オーブ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

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½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・Ⓐを加えて、サックリと混ぜます。

5 卵白はしっかりと泡立て、残りの砂糖も加えて、さらによく泡立てます。

6 4に5の1/3量を加え混ぜ、残りの5を加えてサックリと混ぜます。

7 型に6を流し入れ、ターンテーブル（またはオーブン皿）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。



高速オーブン　温度 170℃　時間 35〜40分　▶スタート

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½杯）・抹茶（大さじ1½杯）を合わせてふるい〈シフォンケーキ〉と同様にして焼きます。

バターケーキづくりのポイント

バターケーキ生地のつくり方



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。



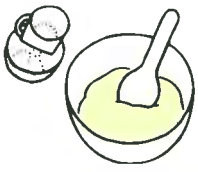
4 香りをつけます。
（エッセンス・洋酒・レモン汁などを加えます）



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。



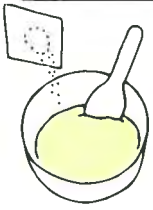


8 粉が半分位混ざれば残りの5を加えます。

パートシュクレのつくり方



1 室温にもどしておいたバターを練ります。



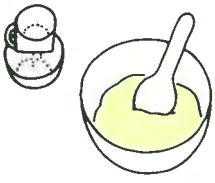
2 砂糖を2〜3回に分けて加えます。



3 溶き卵を2〜3回に分けて加えます。



4 香りをつけます。



5 ふるった粉を一度に加えます。



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



パウンドケーキ

材料

パウンド型（6×6×17cm）2本分

- 薄力粉 …… 150g
- ベーキングパウダー … 小さじ½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。

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
＋
高速オーブン | 温度 170℃ | 時間 5分 | スタート



●表面を平らにします。

1 アーモンドはローストして、きざみます。
★〔30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。
★〔30ページ〕をご覧ください。

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（またはオーブン皿）に並べて焼きます。

高速オーブン | 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½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。
★〔30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（またはオーブン皿）にのせて焼きます。
★粉びきは〔24ページ〕をご覧ください。

高速オーブン | 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
Ⓐ 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

1 卵は卵白と卵黄に分けます。

2 Ⓐは合わせてふるいます。

3 バターをクリーム状に練り、砂糖を2~3回に分けて加えながら、よくすり混ぜます。

4 卵黄・牛乳も加え混ぜます。

5 卵白はしっかりと泡立て、4に半量を加えます。

6 2を一度に加えてサックリと混ぜ、半分位混ざれば、甘納豆・残りの5を加え、泡を消さないように混ぜます。

7 型に分け入れて、焼きます。

高速オーブン | 温度 170℃ | 時間 17分 | スタート

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



1 バターをクリーム状に練り、砂糖を2~3回に分けて加えながら、よくすり混ぜます。

2 溶き卵を2~3回に分けて加え、エッセンスも加えます。

3 ふるった粉を一度に加えて、サックリと混ぜます。

4 型の底に紙を敷き、2つに切ったドレンチェリーと細切りのアンゼリカで枝付きチェリーのように飾ります。

5 絞り出し袋に詰めた3を絞り入れ、焼きます。

高速オーブン | 温度 170℃ | 時間 20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、オーブン皿を使います。

6 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40コ分

- 無塩バター……75g
- ショートニング……75g
- 砂糖……90g
- 卵……1½コ
- 薄力粉……220g
- チョコレートチップ……75g
- ココナッツ……40g

★ココナッツはロースト（120℃で約5分）しておきましょう。

1 バターとショートニングを合わせ、クリーム状に練ります。

2 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。

3 ふるった粉を加えてサックリと混ぜ、半分位混ざればチョコレートチップとローストしたココナッツを加えます。

4 クッキングシートを敷いたオーブン皿に、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 20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
- 砂糖……75g
- 卵……¾コ分
- 重そう……小さじ½杯
- 水……小さじ2杯
- Ⓐ ココナッツパウダー……30g
- Ⓐ ココナッツ……75g
- 薄力粉……100g

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

1 ショートニングをクリーム状に練ります。

2 砂糖を2〜3回に分けて1に加えながら、すり混ぜます。

3 溶き卵を少しずつ加えながら、さらによく混ぜます。

4 水で溶いた重そうも加え混ぜます。

5 Ⓐ、ふるった粉を一度に加えてサックリと混ぜます。

6 直径2cm位の球状に丸め、クッキングシートを敷いたオーブン皿に並べます。

7 生地の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

- Ⓐ 無塩バター……100g
- Ⓐ 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

★〔89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。

2 砂糖を2〜3回に分けて加え、溶き卵も少しずつ加えて、よくすり混ぜます。

3 ふるった粉を一度に加え、サックリと混ぜます。

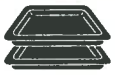
4 3を直径3cm、厚さ5mm位に丸め、クッキングシートを敷いたオーブン皿に並べます。

5 生地の中央をくぼませ、硫酸紙の絞り出し袋に入れたジャムを絞り込みます。



★〔41ページ〕をご覧ください。

6 焼きます。



高速オーブン　温度 170℃　時間 17分　スタート

シンレンスー

杏仁酥（アーモンドクッキー）



材料

40コ分

- ラード（またはショートニング）…120g
- 砂糖……120g
- 卵……1コ
- Ⓐ 重そう……小さじ½杯
- Ⓐ 水……小さじ2杯
- Ⓑ 薄力粉……250g
- Ⓑ ベーキングパウダー……小さじ1杯
- スライスアーモンド……30g
- アーモンド……40コ
- ドリュウル（卵）……適量

1 ラードをクリーム状に練り、砂糖を2〜3回に分けて加えてすり混ぜ、溶き卵とⒶを加えて、なめらかになるまで混ぜます。

2 合わせてふるったⒷ・スライスアーモンドを加えて、サックリと混ぜます。

3 2を棒状にのばして、ラップで包み、冷蔵庫で休ませます。

4 40等分し、手のひらで丸くのばし、クッキングシートを敷いたオーブン皿に並べます。

5 中央をくぼませ、ドリュウルをぬり、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）……適量

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、さらによく混ぜます。

2 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ックリと混ぜます。

3 2を2等分し、一方にはココアを加えて混ぜます。

4 白生地、ココア生地は、それぞれ菊型口金をつけた絞り出し袋に入れます。

5 クッキングシートを敷いたオーブン皿に好みの形に絞り出します。

6 小さく切ったドレンチェリーをのせて焼きます。



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



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

1 バターをクリーム状に練り、砂糖を2〜3回に分けて加えながらよくすり混ぜ、卵黄を加え混ぜます。

2 ふるった粉を加えてサックリと混ぜます。

3 細かくきざんだⒶを、2に加え混ぜます。

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

5 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ブ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 17分　スタート

松の実と抹茶のジャンブル

〈ドライフルーツのジャンブル〉の1まで同様につくり、薄力粉180gと抹茶5gを合わせてふるったものを加え、ローストした松の実80gを加え、同様にして焼きます。

★松の実のローストは〔30ページ〕をご覧ください。



型抜きクッキー

材料

オーブン皿２枚分

Ⓐ 薄力粉 …… 200g
Ⓐ ベーキングパウダー … 小さじ½杯
無塩バター …… 50g
砂糖 …… 100g
卵 …… １コ
バニラエッセンス …… 少々
打ち粉 …… 適量

1 Ⓐ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ブン皿に間隔をおいて並べ、焼きます。



高速オーブン | 温度 170℃ | 時間 17分 | スタート

フロランティン

材料

オーブン皿１枚分

ビスケット生地
- 無塩バター …… 150g
- 砂糖 …… 90g
- 卵 …… 60g
- 薄力粉 …… 300g

アプリコットジャム …… 60g
無塩バター …… 少々
打ち粉 …… 適量

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

1 バターをクリーム状に練り、砂糖を2～3回に分けて加えながらすり混ぜます。

2 溶き卵を加えて混ぜ、ふるった粉も加えて混ぜ、ラップに包んで冷蔵庫で休ませます。（約 30 分）

3 バターを薄くぬったオーブン皿に平均にのばして焼きます。



高速オーブン | 温度 180℃ | 時間 22分 | スタート

4 オーブン皿を取り出して、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〔30 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。

高速オーブン | 温度 180℃ | 時間 15分 | スタート



7 焼きあがれば、熱いうちに切り分けます。

洋ナシのタルト



材料

21cm タルト型 1 コ分

パートシュクレ
- 無塩バター …… 70g
- 砂糖 …… 30g
- 卵黄 …… 1 コ分
- 塩・水 …… 各少々
- 薄力粉 …… 125g
- 打ち粉 …… 適量

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

洋ナシ（缶詰） …… 4 切れ
アプリコットジャム …… 40g
ラム酒 …… 大さじ 1 杯

1 パートシュクレをつくり、3mm 厚さにのばします。
★〔30 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ます。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・レモンの皮・ふるったアーモンドプードル・薄力粉も加え混ぜます。

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、オーブン皿に角網をセットした上にのせて焼きます。



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。


高速オーブン　温度 170℃　時間 30分　スタート　＋　高速オーブン　温度 150℃　時間 30分　スタート

フルーツタルトレット



材料

タルトレット型 12 コ分

パートシュクレ
- 無塩バター …… 90g
- 砂糖 …… 60g
- 卵黄 …… 1½コ
- 塩 …… 少々
- 薄力粉 …… 180g
- 打ち粉 …… 適量

カスタードクリーム
- 卵黄 …… 3 コ分
- 砂糖 …… 80g
- 薄力粉 …… 40g
- 牛乳 …… 300ml
- バニラエッセンス …… 少々

キーウィ・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。
★〔30 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（またはオーブン皿）に並べて焼きます。


高速オーブン　温度 170℃　時間 17分　スタート

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。
★〔40 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。



パイづくりのポイント

練り込みパイ生地のつくり方

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
Ⓐ	塩	小さじ½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 Ⓐ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）

折り込みパイ生地のつくり方

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
Ⓑ	塩	小さじ½杯

1 Ⓐに Ⓑ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Ⓑを少しずつ加え、耳たぶよりやや固めにします。

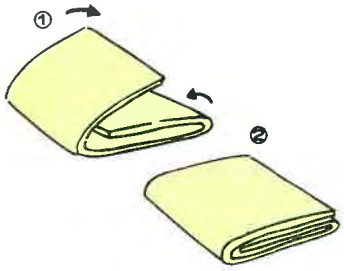
3 生地を休ませます。（練り込みパイ生地と同様にします。）

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
- 打ち粉……適量

リンゴの甘煮
- リンゴ……3コ
- 砂糖……120g
- 無塩バター……大さじ1½杯
- レーズン……大さじ1½杯
- レモン汁……大さじ1½杯
- ラム酒・シナモン……各適量

1 練り込みパイ生地をつくり、2〜3 mm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）
★〔38ページ〕をご覧ください。



2 残りのパイ生地は、1.5 cm幅のリボン状に切ります。

3 1にフォークで空気穴をあけ、カスタードクリームを入れて広げ、リンゴの甘煮をのせ、2を網目に組みドリュウルでつけます。
★カスタードクリームのつくり方は〔40ページ〕をご覧ください。

4 周囲にも2をのせて、フチ飾りをし、上からもドリュウルをぬります。

5 オーブン皿に角網をセットした上にのせ、予熱して焼きます。


高速オーブン　温度 220℃　スタート　▶　時間 20分　スタート
予熱　調理

＋

高速オーブン　温度 200℃　時間 15〜20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。


コンビ　温度 220℃　スタート　▶　時間 20分　スタート
予熱　調理

リンゴの甘煮のつくり方

1 リンゴは6つ割りにし、皮・芯を取り、厚めのイチョウ切りにします。
2 1に砂糖をまぶし、バター・レーズン・レモン汁を加え、ゆっくりと柔らかく、煮汁がほとんどなくなるまで煮ます。
3 荒熱がとれれば、ラム酒・シナモンを加え、充分に冷まします。

スティックパイ



材料

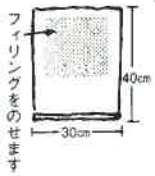
約30本分
- 折り込みパイ生地……約450g
- ドリュウル（卵）……適量
- グラニュー糖……適量
- 打ち粉……適量

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

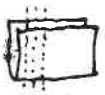
1 フィリングをつくります。バターはクリーム状に練り、砂糖を加えて、よくすり混ぜ、卵黄も加えます。

2 マーマレード・レモン汁を加え、ふるった粉も加えて、サックリと混ぜます。

3 折り込みパイ生地は2mm厚さで、30 × 40cmにのばします。
★〔38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）


1cm幅に切ります

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、オーブン皿に間隔をあけて並べ、予熱して焼きます。


ねじる


高速オーブン　温度 200℃　スタート　▶　時間 12分　スタート
予熱　調理



ミルフィーユ

材料

1本分

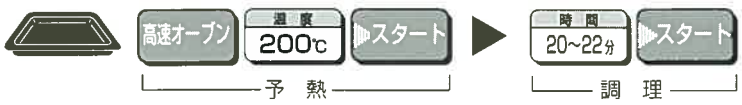
- 折り込みパイ生地……約450g
- カスタードクリーム……約300g
- ホイップド・クリーム…約50g
- イチゴ……適量
- 粉砂糖……適量

★ホイップド・クリームのつくり方は〔25ページ〕をご覧ください。

1 パイ生地は5mm厚さにのばし、25×10cmの長方形を3枚とります。

★〔38ページ〕をご覧ください。

2 オーブン皿にのせ、フォークで空気穴をあけ、予熱して焼きます。



3 3枚を切りそろえ、間にカスタードクリームと薄切りのイチゴを並べて、3枚を重ねます。

4 上面に粉砂糖をふり、ホイップド・クリームとイチゴで飾ります。

カスタードクリーム（約500g）のつくり方

- 卵黄……3コ分
- 砂糖……80g
- 薄力粉……30g
- 牛乳……300ml
- 無塩バター……20g
- 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ばします。

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

シュー生地のつくり方



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分火を通します。



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。

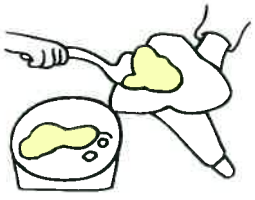


5 固いときは卵白を加えて、固さを調節します。

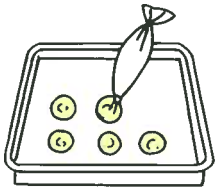


6 シュー生地の固さは木じゃくしですくってみて、ポタッと落ちる位が適当です。

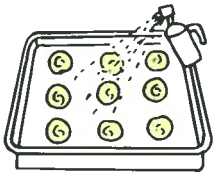
シューをきれいに焼くために



1 シュー生地は口金をつけた絞り出し袋に入れます。



2 オーブ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。

●オーブン皿はクッキングシートを敷くか、粉びきをします。

★粉びきは〔24ページ〕をご覧ください。



4 焼きあがれば、ハサミで上部を切ります。

●細かい部分を絞る場合は硫酸紙の絞り出し袋をつくりましょう。





シュークリーム

材料

12コ分

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

カスタードクリーム
- ……約500g
- 粉砂糖 …… 適量

1 シュー生地をつくります。★〔41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入れ、クッキングシートを敷いたターンテーブル（またはオーブン皿）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つくり方は〔40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詰め、蓋をして、コーティングチョコレートをかけます。





●網の上に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、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。



ガス高速オーブン
ガス高速オーブンの場合は、オーブン皿を使います。

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



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の持ち手をつけます。

★カスタードクリームは〔40ページ〕、ホイップド・クリームは〔25ページ〕をご覧ください。
★硫酸紙の絞り出し袋のつくり方は〔41ページ〕をご覧ください。

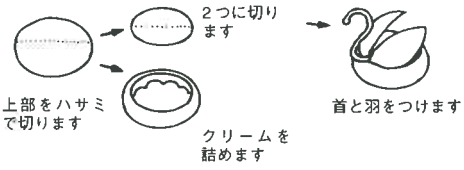
スワン（白鳥）

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。



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
- クリームチーズ……160g
- 無塩バター……45g
- 砂糖……100g
- 卵黄……2コ分
- 卵白……2コ分
- 牛乳……200ml
- コーンスターチ……30g
- レモン汁……大さじ1½杯
- レモンの皮（すりおろし）……½コ分
- バニラエッセンス……少々
- 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・レモンの皮も加え、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、ターンテーブルにのせて焼きます。



ガス高速オーブン
ガス高速オーブンの場合は、オーブン皿を使います。

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
- 牛乳……360ml
- 砂糖……80g
- 卵……4コ
- バニラエッセンス……少々

カラメルソース
- 砂糖……50g
- 水……大さじ4杯

無塩バター……少々



1 カラメルソースをつくります。砂糖と大さじ2杯の水を合わせ、火にかけて茶かっ色に焦がし、残りの水を加えて火からおろします。

2 1が熱いうちに、薄くバターをぬった型に入れ、冷ましておきます。

3 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（またはオーブン皿）に並べ、湯せん蒸しにします。

★湯せん蒸しのポイントは〔56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、できるだけずんぐりした形の方が皮を利用するのに便利です。

1 サツマイモは焼きイモにします。
★〔78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。

皮を破らないよう周囲3mm位を残して中身をくり抜きます



4 バターを溶かし、砂糖・牛乳を加え、煮立てば、3を加えて、練りながら焦がさないように煮詰めます。

5 木じゃくしですくってみて、ポタッと落ちる位になれば火からおろし、卵黄・シナモン・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 オーブン皿に並べ、ドリュウルをぬって、焼きます。



高速オーブン　温度 170℃　時間 17分　スタート

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ます。

2 重そうは水で溶き、1に加え混ぜます。

3 ふるった粉を加えてサックリと混ぜます。

★皮をつくる時、粘りが出ないよう、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。

8 クッキングシートを敷いたターンテーブル（またはオーブン皿）に並べて、焼きます。

★生地ができたら、乾燥しないうちに「あん」を包み、すぐに焼きます。



高速オーブン　温度 170℃　時間 17分　スタート

★形は俵形の他、栗形にしてケシの実をつけてもよいでしょう。

おもてなし

豪華なローストビーフで今日のパーティーメニューは決まり！

あれこれメニューもたっぷり、さあお客様をお招きしましょう。



ローストビーフ

材料

8～10人分

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

香味野菜

- タマネギ…… ½コ
- ニンジン…… ½本
- セロリの葉…… 少々

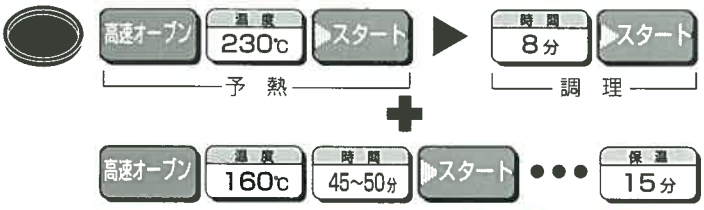
グレービーソース…… 適量

★牛肉は焼く少し前に冷蔵庫から出しておきましょう。

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ンテーブル（またはオーブン皿）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、ターンテーブル（またはオーブン皿）の油を10分おきにかけます。

★フライドポテトとクレソンを添えましょう。

グレービーソース

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



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）…200g
- ニンジン（せん切り）…100g
- 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

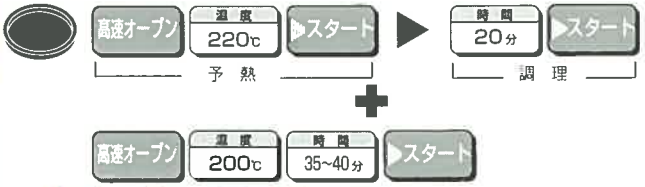
★ニンジンとダイコンのグラッセを添えましょう。

1 鶏肉は内臓を抜き取り、よく洗って、水気をふき、塩・コショウをすり込みます。



2 タマネギ・ニンジン（各1/2量）を腹部に詰め、タコ糸を通したチキン針でとじ合わせ、脚は形を整えて、タコ糸で止めます。

3 ターンテーブル（またはオーブン皿）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。



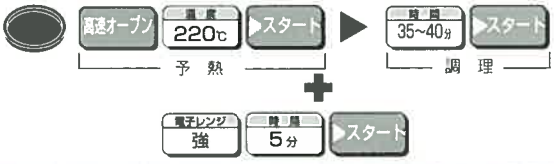
★途中、3回位、バター湯をかけます。

4 焼きあがれば、グレービーソースを添えます。

★〔46ページ〕をご覧ください。

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短時間で焼くこともできます。



ローストポーク

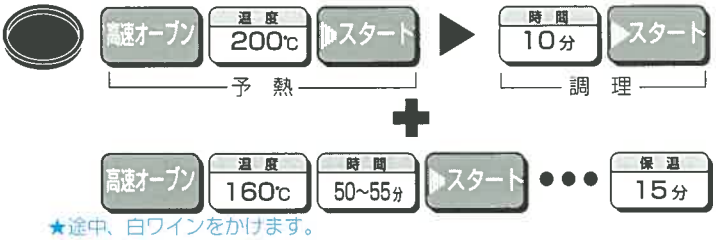
材料

数人分

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

1 豚肉は、塩・コショウをすり込み、タコ糸であまりきつくしばらないように形を整えます。

2 薄くサラダ油をぬったターンテーブル（またはオーブン皿）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。



★フライドポテトを添えます。



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）……½コ分
- ニンジン（せん切り）……30g
- 白ワイン……大さじ3杯
- サラダ油……少々
- ホワイトソース
  - バター……15g
  - 薄力粉……15g
  - 牛乳……100ml
- チーズ（溶けるタイプ）……50g
- グリーンピース（冷凍）……50g
- 塩・コショウ……各少々
- 冷凍パイ生地……300g
- ドリュウル（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。

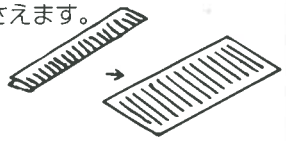
3 ホワイトソースをつくり、小切りのチーズ・湯通ししたグリーンピース・2を加え、塩・コショウで味を整え、冷まします。

★ホワイトソースのつくり方は〔60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Ⓑ13×20cmを2枚とります。

5 Ⓐのパイ生地に3をのせ、周囲にドリュウルをぬります。

6 Ⓑ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（またはオーブン皿）に並べ、ドリュウルをぬり、予熱して焼きます。



コンビネーションレンジ

コンビネーションレンジの場合はコンビ調理もできます。



キッシュフロマージュ

材料

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½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。

★〔38ページ〕をご覧ください。

2 紙を敷いて重石をのせ、オーブン皿に角網をセットした上にのせ、予熱して焼きます。





★途中5分で重石をとります。

3 溶き卵に生クリームと牛乳を合わせ、塩・コショウで調味します。

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

5 さらに焼きます。





三色テリーヌ

材料

1.2Lテリーヌ型1本分

テリーヌ生地
- 白身魚（皮・骨を除いたもの）… 450g
- ホタテ貝柱 …… 250g
- 卵 …… 1½コ
- 生クリーム …… 400ml
- レモン汁 …… 大さじ½杯
- 白ワイン …… 大さじ2杯
- 塩・コショウ …… 各少々

色づけ用
- トマトペースト …… 小さじ1½杯
- ホウレン草（葉先） …… 30g

バター …… 少々

ソース
- マヨネーズ …… 150g
- 生クリーム …… 40ml
- 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ホウレン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 内側にバターをぬったアルミ箔で蓋をして、ターンテーブル（またはオーブン皿）にのせ、湯せん蒸しにします。



7 充分に冷めれば、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パウンド型などでもよいでしょう。

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

★せん切りしたニンジン、キュウリ、セロリを添えましょう。

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
- バター …… 少々
- ソース …… 適量
- 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 内側に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（またはオーブン皿）に並べ、湯せん蒸しにします。



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

★『シャルロット』は婦人用の帽子という意味です。

お惣菜

和・洋・中。毎日のおかずメニューに大活躍。

「いただきます」「おいしい！」のみんなの笑顔が楽しみです。



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。



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） …… ½コ分
  - 卵 …… ½コ分
  - パン粉 …… 大さじ2杯
  - 塩・コショウ・ナツメッグ …… 各少々
- ブイヨン …… 600ml
- トマトケチャップ …… 60g

1 キャベツは葉を破らないようにゆで、芯のところはそぎます。

2 Ⓐの材料を合わせ、よく練り混ぜて8コに分けます。

3 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。

4 鍋にブイヨンとトマトケチャップを入れて火にかけ、煮立てて塩・コショウで味を整えます。

5 3を並べ入れ、中央に穴をあけたアルミ箔または硫酸紙の落とし蓋をし、さらに蓋をして煮ます。



ガス高速オーブン

ガス高速オーブンの場合は、オーブン皿を使います。



●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
  - 生ショウガ（みじん切り） 15g
  - 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
  - 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

★青ネギの小口切りを添えましょう。



●焼きあがり



●硫酸紙の落とし蓋をします。



●煮あがり

1 ミンチにⒶを加えてよく練り混ぜ、12等分して丸めます。

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



3 鍋にⒷ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。



ポイント

▶「煮物」は時間が0（ゼロ）になっても保温時間分放置して、鍋を取り出しましょう。

鶏肉手羽先の中国風煮物



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

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（またはオーブン皿）に並べ、上からもサラダ油をかけ、予熱して焼きます。



3 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。



ガス高速オーブン　ガス高速オーブンの場合は、オーブン皿を使います。

ビーフシチュー



材料

4人分

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

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。

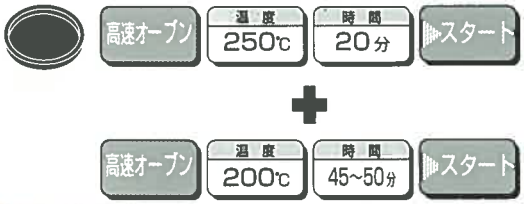
3 ピーマンは1口大に切って種を取り、サッとゆでます。

4 フライパンにサラダ油大さじ1杯を熱し、2を炒めて、耐熱性容器に入れます。

5 4のフライパンにサラダ油大さじ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。

6 5のフライパンにバターを足し、薄力粉をふり入れて、茶色に色づくまで炒め、ブイヨンでのばしてブラウンソースをつくります。

7 6とⒶを5に加え、塩・コショウし全体を軽く混ぜ合わせ中央に穴をあけた硫酸紙の落とし蓋をし、さらに蓋をして煮ます。



ガス高速オーブン　ガス高速オーブンの場合はオーブン皿を使います。

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。



8 セロリ・ローリエを取り出し、3を加えます。

カレイの煮つけ



材料

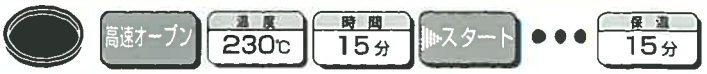
4人分
- メイタカレイ（15cm位のもの）…… 4尾
- 煮汁
  - 水 …… 200ml
  - 酒 …… 50ml
  - みりん …… 大さじ4杯
  - 砂糖 …… 大さじ1杯
  - 醤油 …… 大さじ4杯

1 カレイは両面のウロコを取って内臓を出し、表面に切り目を入れます。

2 鍋に煮汁を煮立てて1を並べ入れ、中央に穴をあけたアルミ箔または硫酸紙の落とし蓋をし、さらに蓋をして煮ます。



●煮汁の中にカレイを並べ入れます。●煮あがり



ガス高速オーブン　ガス高速オーブンの場合は、オーブン皿を使います。

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。



ガス高速オーブン　ガス高速オーブンの場合は、オーブン皿を使います。

★お弁当に入れる場合は、オーブ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。



ブリとダイコンの煮物

材料

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

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。



ガス高速オーブン　ガス高速オーブンの場合は、オーブン皿を使います。

ナスの煮浸し



★針ショウガを添えましょう。

材料

4人分

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

1 ナスはヘタを取って縦半分に切り、皮に5mm間隔で斜めに深く切り込みを入れ、水につけてアク抜きをします。

2 水気をふいてサラダ油をまぶし、薄くサラダ油をぬったターンテーブル（またはオーブン皿）に並べて焼きます。

高速オーブン　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。

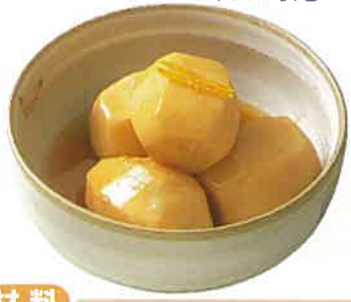
高速オーブン　温度 230℃　時間 13分　スタート

ガス高速オーブン　ガス高速オーブンの場合は、オーブン皿を使います。



●サラダ油をまぶしてターンテーブル（オーブン皿）に並べます。　●耐熱性容器に並べ入れて煮汁を加えます。　●煮あがり

サトイモの煮物



材料

4人分

サトイモ	400g
煮汁	
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ぬめりを取ります。

2 耐熱性容器に1・煮汁を入れ、中央に穴をあけた硫酸紙の落とし蓋をし、さらに蓋をして煮ます。

高速オーブン　温度 230℃　時間 30分　スタート　保温 10分

ガス高速オーブン

ガス高速オーブンの場合は、オーブン皿を使います。

コンビネーションレンジ

コンビネーションレンジの場合はコンビ調理もできます。

コンビ　温度 230℃　時間 15分　スタート　保温 10分

3 器に盛り、ユズの皮を添えます。

タケノコのみそ煮

材料

4人分

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



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。

高速オーブン　温度 230℃　時間 25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、オーブン皿を使います。

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。



ガス高速オーブン　ガス高速オーブンの場合は、オーブン皿を使います。

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。



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 カボチャはところどころ皮をむき、3cm角に切ります。

2 耐熱性容器に1・煮汁を加え、中央に穴をあけた硫酸紙の落とし蓋をし、さらに蓋をして煮ます。



ガス高速オーブン　ガス高速オーブンの場合は、オーブン皿を使います。

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。





●硫酸紙の落とし蓋をします。　●煮あがり

蒸物



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

ポイント

▶"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(またはオーブン皿)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½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 …… ½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。



アルミ箔2枚をキッチリかぶせます

★材料1人分は、必ず1つの碗に入れてください。
1つの碗に1人分以上入れると、うまくかたまりません。

9 ターンテーブル(またはオーブン皿)にのせます。



★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。

卵料理のコツ

卵は1コずつ鮮度を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。



卵豆腐

材料

流し箱〔16×14cm〕1コ分

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

うま出し汁
- 煮出し汁 …… 200ml
- みりん …… 大さじ2杯
- うすくち醤油 …… 大さじ2杯
- うま味調味料 …… 少々

サラダ油 …… 少々

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（またはオーブン皿）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。

ふくさ卵

材料

流し箱〔16×14cm〕1コ分
- 卵 …… 5コ
- ムキエビ …… 100g
- 生シイタケ …… 2枚
- ゆでタケノコ …… 50g
- グリーンピース（冷凍） …… 40g
- Ⓐ 煮出し汁 …… 200ml
- Ⓐ うすくち醤油 …… 大さじ1½杯
- Ⓐ 塩 …… 小さじ⅓杯
- Ⓐ 砂糖 …… 大さじ2杯
- サラダ油 …… 少々

1 エビは背ワタを取ります。生シイタケ・ゆでタケノコは小さな角切りにします。

2 Ⓐを煮立て、1を加えエビに火が通る位まで煮ます。

3 卵は割りほぐし2/3量と2・湯通ししたグリーンピースを合わせて炒り卵（半熟位）にします。

4 火からおろし、残りの溶き卵を混ぜます。

5 薄くサラダ油をぬった流し箱に入れ、表面を平らにします。

6 ターンテーブルにのせて湯せん蒸しにします。



7 型から取り出し、食べやすい大きさに切り分けます。



ガス高速オーブン
ガス高速オーブンの場合は、オーブン皿を使います。

ごはん

お米を炊く場合には特に便利です。
■キャセロールなどの耐熱性容器でごはんを炊けば、そのまま食卓に出せます。



ポイント

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

白ごはん

材料

2人分
- 米……0.2L（約1.1合）
- 水……280ml〈米の容量の40%増〉

高速オーブン　温度 250℃　時間 15分　スタート　保温 15分

ガス高速オーブン
ガス高速オーブンの場合は、オーブン皿を使います。

材料

4人分
- 米……0.4L（約2.2合）
- 水……520ml〈米の容量の30～40%増〉

高速オーブン　温度 250℃　時間 20分　スタート　保温 15分

ガス高速オーブン
ガス高速オーブンの場合は、オーブン皿を使います。



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 180℃　時間 15分　スタート　保温 15分

炊きおこわ

材料

4人分
- モチ米……0.4L（約2.2合）
- アズキ……60g
- アズキのゆで汁＋水……360ml
〈モチ米の容量の90%の水加減〉

1 アズキは水からゆで、煮立てば一度ゆでこぼし、再び水を加えて少し固めにゆでます。
★アズキの皮を破らないようにゆで、ゆで汁は残しておきます。

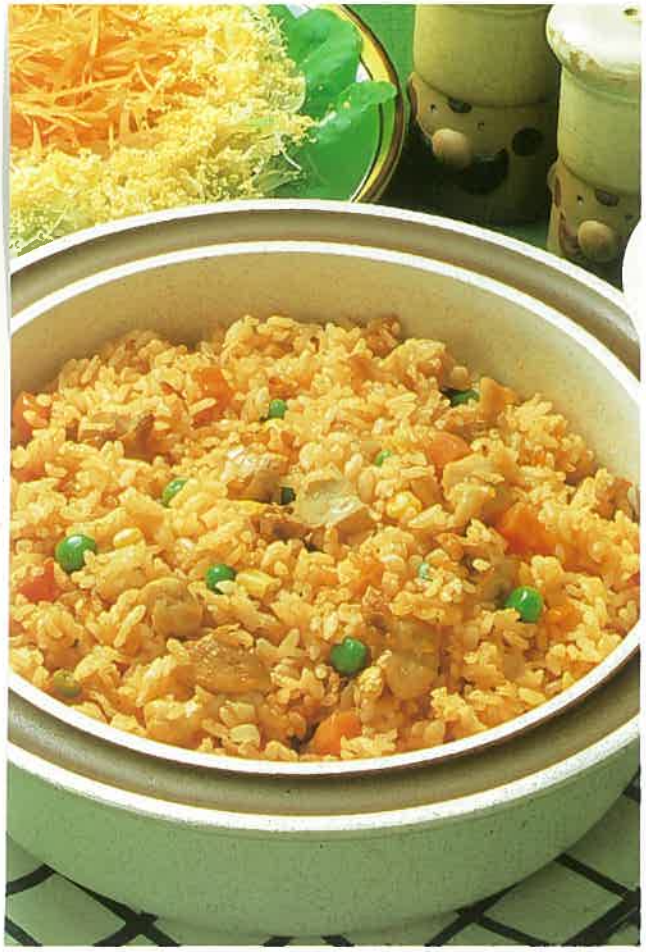
2 モチ米は洗って水気を切り、耐熱性容器に入れ、アズキのゆで汁と水で水加減します。

3 ゆでたアズキを加え、そのまま約30分吸水させます。

4 耐熱性容器に蓋をして、ターンテーブル（またはオーブン皿）にのせて炊きます。

高速オーブン　温度 220℃　時間 20分　スタート　保温 15分

★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。



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（冷凍） … 100g
- トマトケチャップ …… 大さじ4杯
- ブイヨン …… 400ml
- バター …… 25g
- 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、3を炒め、2を加えて炒めて少し色づいてきたら、1を加えて、米が透き通る感じになれば湯通ししたミックスベジタブルを加えて、軽く塩・コショウします。

5 深めの耐熱性容器に4を移し、ブイヨン・トマトケチャップを入れ蓋をします。

6 ターンテーブル（またはオーブン皿）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片分
- 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（冷凍） … 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・湯通ししたグリーンピース・3を並べ、塩・コショウし、4を加えます。



7 貝の口が開けば、鍋をオーブン皿にのせて焼きます。



8 くし形切りのレモンを添えます。

★パエージャ鍋の代わりにキャセロールを使ってもよいでしょう。この場合、具はフライパンで炒めて、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、スピーディーに焼けます。

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

ポイント

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

マカロニグラタン

材料

４人分

マカロニ	150g
タマネギ	½コ
ムキエビ	200g
塩・コショウ	各少々
チーズ（溶けるタイプ）	40g
パセリ（みじん切り）	少々
ホワイトソース	約900g
バター	適量

1 マカロニはたっぷりの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 薄くバターをぬった耐熱性容器に分け入れ、上から残りのホワイトソースをかけ、小切りにしたチーズを散らし、オーブン皿にのせて焼きます。



5 焼きあがれば、パセリをふります。

ホワイトソース（約900g）のつくり方

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



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
- バター …… 25g
- 塩・コショウ …… 各少々
- ベーコン …… 100g
- タマネギ …… ¼コ
- 粉チーズ …… 大さじ1杯

ホワイトソース

- バター …… 15g
- 薄力粉 …… 15g
- 牛乳 …… 300ml
- 塩・コショウ …… 各少々

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。
★〔60ページ〕をご覧ください。

6 フライパンを熱し、3を炒め、4も加えて炒めます。

7 6の火を止め、5の半量を加えます。

8 2を加え、塩・コショウで味を整えます。

9 耐熱性容器に薄くバターをぬります。

10 9に8を分け入れます。

11 残りのホワイトソースをかけ、粉チーズをふり、オーブン皿にのせて焼きます。



12 焼きあがれば、パプリカをふります。

コキール（ホタテ貝のグラタン）



材料

4人分

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

1 ホタテ貝柱は6つ切りにし、白ワイン・塩をふって蒸し煮にします。

2 マッシュルームは4つ割りにします。

3 コキール皿（耐熱性容器）に薄くバターをぬり、1・2を分け入れ、ホワイトソースをかけ、チーズをふります。
★ホワイトソースは〔60ページ〕をご覧ください。

4 マッシュポテトを菊型口金をつけた絞り出し袋に詰め、3の周囲に絞り出して焼きます。



5 焼きあがれば、パセリを添えます。

マッシュポテト

ジャガイモ200gをゆでてつぶし、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本
- トマト（大）……1コ
- モッツァレラチーズ 150g
- 塩・コショウ……各少々
- サラダ油……適量
- ミートソース……約600g

1 ナスはヘタを取り、5〜6 mm幅の輪切りにし、水につけてアク抜きをし、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 耐熱性容器にミートソースを薄く敷き、1・2を並べ、上からもソースをかけ、小切りのチーズを散らします。これをくり返し、いちばん上にソースとチーズがくるように重ねて入れ、焼きます。

高速オーブン｜温度 230℃｜時間 12分｜スタート

ガス高速オーブン

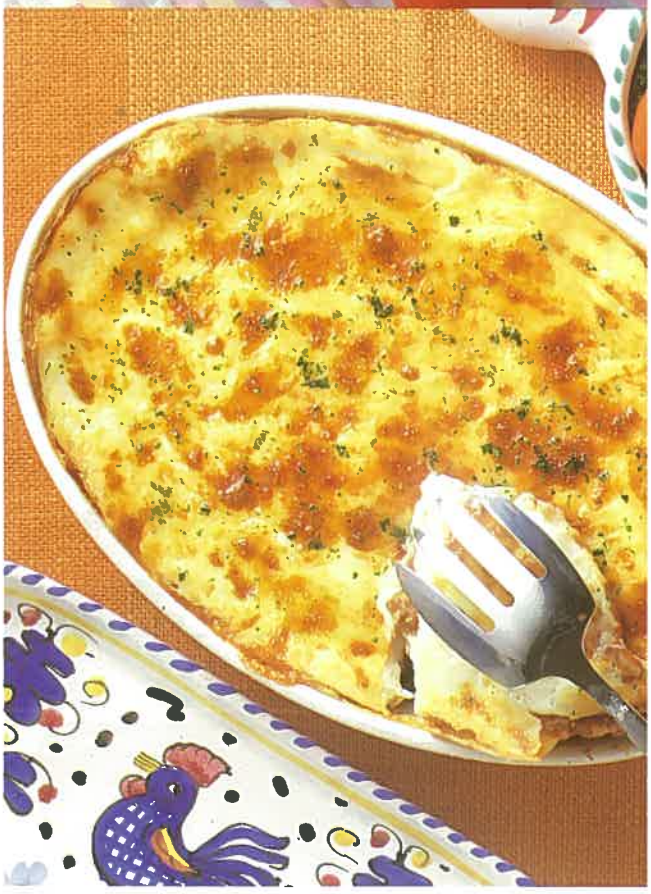
ガス高速オーブンの場合は、オーブン皿を使います。

★バジルを添えてもよいでしょう。

ミートソース（約600g）のつくり方

鍋にオリーブ油（またはサラダ油）大さじ2杯を熱し、みじん切りにしたニンニク1片・タマネギ1/2コを炒め、牛ミンチ200gを加えて炒めます。粗つぶしのトマト（水煮）600gとローリエ1枚、固形ブイヨン1コを加えてアクを取りながら煮込み、約半量まで煮詰まれば、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
- バター……適量
- ミートソース……約600g
- ホワイトソース……約300g
- モッツァレラチーズ……100g
- パセリ（みじん切り）……少々

★モッツァ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。

★ホワイトソースは〔60ページ〕をご覧ください。

2 モッツァ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（またはオーブン皿）にのせて焼きます。

高速オーブン｜温度 220℃｜時間 17分｜スタート

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

1 豆腐は布巾にはさみ、水気を切って、1cm幅に切ります。塩・コショウをふり、薄力粉をまぶして、サラダ油で両面を焼きます。

★豆腐の水切りは、〔96ページ〕をご覧ください。

2 エビは殻・背ワタを取り、半分のそぎ切りにします。シメジは小房に分けます。

3 バターを熱し、2と湯通ししたグリーンピースを炒め、塩・コショウします。

4 赤みそに溶き卵を少しずつ加えてよく混ぜ合わせ、生クリームで溶きのばし、塩・コショウで調味します。

5 薄くバターをぬった耐熱性容器に1・3を入れ、4をかけて焼きます。



高速オーブン　温度 200℃　時間 14~16分　スタート



オニオングラタン（オニオンスープ）

材料

4人分

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

★グリエールチーズの代わりに溶けるタイプのチーズを使ってもよいでしょう。

1 サラダ油とバターを熱し、タマネギ・ニンニクをキツネ色になるまで焦がさないように約30分ゆっくり炒めます。

2 薄力粉を加えて弱火で2~3分炒め、ブイヨンでのばし、ときどきアクを取り除きながら約30分煮て、塩・コショウで調味します。

3 フランスパンは、トーストします。



高速オーブン　温度 230℃　時間 4~6分　スタート

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。



高速オーブン　温度 230℃　時間 13分　スタート

焼物



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

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

スペアリブのロースト

材料

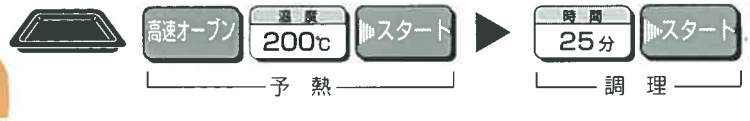
4人分

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

1 ニンニクはすりおろして他の調味料と合わせ、つけ汁をつくります。

2 1に肉を1～2時間つけ込みます。

3 薄くサラダ油をぬったオーブン皿に2を並べ、予熱して焼きます。



★途中、2～3回、つけ汁をぬります。

4 器に盛り、〈トウモロコシのバター焼き〉とサラダ菜を添えます。

トウモロコシのバター焼き

1 トウモロコシ2本はゆでて3cmくらいの輪切りにし、塩をふります。

2 オーブン皿に並べ、バター大さじ2杯をぬって、焼きます。



★すき未調理もできます。くわしくは［11ページ］をご覧ください。

豚肉のマスタード焼き



材料

4人分

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

1 豚肉は筋切りをし、たたいて形を整えて、塩・コショウします。

2 薄くサラダ油をぬったターンテーブル（またはオーブン皿）に並べ、上にバターをのせ、予熱して焼きます。



3 残り4分で練り辛子をぬりⒶをかけます。

★ニンジン、ダイコンのグラッセを添えてもよいでしょう。

鶏のバロティーヌ



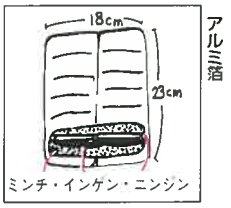
材料

2本分

- 鶏肉（モモ、250g位のもの）…… 2枚
- ミンチ（豚肉）…… 150g
- Ⓐ
  - 塩…… 小さじ½杯
  - コショウ…… 少々
  - 白ワイン…… 大さじ1杯
  - 牛乳…… 大さじ2杯
  - 卵…… ½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
  - 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
- くし形レモン・サラダ菜…… 各適量

★30cm角のアルミ箔を2枚用意します。

1 鶏肉は23×18cm位に切り広げ、塩・コショウします。



2 ミンチにⒶを加えてよく練ります。

3 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。

4 1を皮を下にしておき、2・3を手前にのせて巻きます。

5 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。



ガス高速オーブン

ガス高速オーブンの場合は、オーブン皿を使います。

6 焼きあ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、Ⓑ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
- Ⓐ
  - 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…… ½本
- 塩・コショウ…… 各少々
- ゴマ油…… 少々
- ゴボウ（中位のもの）…… 1本
- Ⓑ
  - 煮出し汁…… 150ml
  - 砂糖・醤油…… 各大さじ2杯
- サラダ油…… 少々

1 牛肉はⒶに約30分つけます。

2 サヤインゲンは筋を取り、ニンジンは5mm角の棒状に切ります。サッとゆでた後、ゴマ油で軽く炒め、塩・コショウします。

3 ゴボウは皮をこそげ、縦に4つ割りにし、水にさらし、ゆでてⒷで煮ます。

4 1を3等分し、各々広げて、冷ました2・3を芯にして巻きます。

5 薄くサラダ油をぬったターンテーブル（またはオーブン皿）に巻き終わりを下にして並べ、予熱して焼きます。



★途中、2~3回、残りのⒶをぬりながら焼きあげます。

6 食べやすい大きさに切って、器に盛ります。

★甘酢につけた「菊花カブ」をつけ合わせてもよいでしょう。

ハンバーグステーキ



材料

4人分

ハンバーグ生地
- ミンチ（合挽き）…… 400g
- タマネギ（小）…… ½コ
- 食パン（8枚切り）…… 1枚
- 牛乳 …… 大さじ3杯
- 卵 …… 1コ
- 塩 …… 小さじ½杯
- コショウ・ナツメッグ …… 各少々

サラダ油 …… 少々

カクテルソース
- ウスターソース …… 大さじ1杯
- トマトケチャップ …… 大さじ3杯

1 タマネギはみじん切りにし、サラダ油で炒めて冷まします。

2 食パンはほぐして牛乳に浸します。

3 ミンチに1・2・卵・調味料を加えてよく練ります。

4 4等分して、小判形にまとめ、薄くサラダ油をぬったターンテーブル（またはオーブン皿）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）〉〈パイナップル（缶詰・スライス）〉〈薄切りチーズ〉、〈目玉焼き〉などをのせてもよいでしょう。
★ベークドポテトを添えます。★〔78ページ〕をご覧ください。

5 カクテルソースを添えます。

ミートローフ



材料

パウンド型（6×6×17cm）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
- ナツメッグ …… 少々
- ミックスベジタブル（冷凍）…… 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）
- プチトマト
- カクテルソース

…… 各適量

★パウンド型がない場合は、アルミ箔でケースをつくって使用してもよいでしょう。

1 ハンバーグステーキと同様に生地を作り、湯通ししたミックスベジタブルと1cm角に切ったチーズも加え混ぜます。

2 薄くサラダ油をぬった型に1をキッチリと詰め、表面を平らにし、予熱して焼きます。

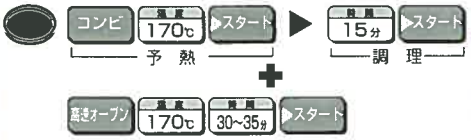


★型の底にアルミ箔を敷けば、取り出しやすくなります。

3 型から取り出し、食べやすい大きさに切り分け、つけ合わせを添えます。

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
- ショウガ汁 …… 大さじ1杯
- 調味料
  - 醤油 …… 大さじ1杯弱
  - 酒 …… 大さじ1杯
  - 塩 …… 小さじ¼杯
  - 片栗粉 …… 大さじ½杯
- サラダ油 …… 少々

1 シイタケは軸を切り取り、表面に飾り包丁を入れ、内側には片栗粉をまぶします。



2 青ネギはみじん切りにします。



3 ミンチに2・ショウガ汁・調味料を加えて、ねばりがでるまでよく混ぜ合わせ、12等分します。

4 1の内側に3をこんもりと詰めます。



5 薄くサラダ油をぬったターンテーブル（またはオーブン皿）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。





★甘酢に漬けたレンコンを添えましょう。

★3をピーマンに詰めて焼いてもよいでしょう。

鶏肉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
  - 一味唐辛子 …… 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。

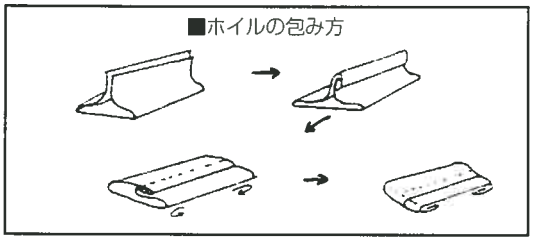
1 鶏肉はひと口大のそぎ切りにし、つけ汁に約15分つけておきます。

2 シイタケは軸を取って4~5つのそぎ切りにし、ピーマン・ニンジンは太めのせん切りにします。

3 薄くサラダ油をぬったアルミ箔に1を並べ、2をのせ、1のつけ汁をかけて包み、予熱して焼きます。



■ホイルの包み方



ガス高速オーブン

ガス高速オーブンの場合は、オーブン皿を使います。

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ターンテーブルに皮を上にして並べ、予熱して焼きます。



ガス高速オーブン

ガス高速オーブンの場合は、オーブン皿を使います。

★つけ汁を煮詰めて途中で数回ぬります。

3 焼きあがれば粉山椒をふります。

★甘酢に漬けたレンコンを添えましょう。

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
シシトウガラシ	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 鶏肉は骨にそって切り目を入れ、山椒焼きの1・2と同様にします。

2 シシトウガラシ（種をとったもの）はサラダ油をまぶし、残り5分でオーブ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
サラダ油（またはオリーブ油）	少々
白ワイン	大さじ2杯
Ⓐ 塩・コショウ	各少々
Ⓐ パセリ（みじん切り）	大さじ1杯
Ⓐ ニンニク・オレガノ（各みじん切り）	各小さじ1杯

1 鶏肉は白ワインをふって、Ⓐ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（またはオーブン皿）に並べ、上からもサラダ油をかけ、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よいでしょう。

★くし形切りのレモンを添えましょう。

やきとり

材料

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



1 鶏肉はひと口大に切り、つけ汁に約10分つけます。

2 白ネギは2〜3 cm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ブン皿に並べ、予熱して焼きます。

★つけ汁を煮詰めて、途中で数回ぬります。



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½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ターンテーブルに並べます。

2 上からもサラダ油をかけ、予熱して焼きます。



ガス高速オーブン
ガス高速オーブンの場合は、オーブン皿を使います。

★豆腐の水切りは〔96ページ〕をご覧ください。
★おろしダイコン・カイワレ菜を添えましょう。

焼豚



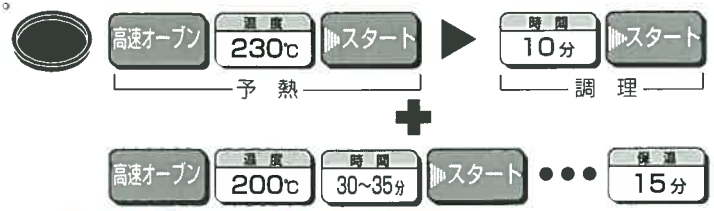
材料

数人分
- 豚肉（モモ、塊り）…… 600g
- サラダ油…… 少々
- つけ汁
  - おろしショウガ…… 小さじ1杯
  - 砂糖…… 大さじ3杯
  - 醤油…… 大さじ3杯
  - 酒…… 大さじ3杯
  - コショウ…… 少々

1 豚肉はタコ糸で約10㎝角の棒状に形を整えます。

2 ショウガ・砂糖をすり込み、醤油・酒・コショウをふりかけて、30分～1時間おきます。
★冷蔵庫に入れず、室温におきましょう。

3 汁気をきり、薄くサラダ油をぬったターンテーブル（またはオーブン皿）にのせ、予熱して焼きます。



★途中、何回かつけ汁をぬりながら焼きます。
★焼きあがれば、庫内で約15分放置した後、取り出します。
★白髪ネギとキュウリを添えましょう。

★脂身を上にして焼きましょう。



コンビネーションレンジ
コンビネーションレンジの場合はコンビ調理もできます。



エッグ・イン・チキン



材料

4人分
- 鶏肉（ムネ、80g位のもの）…… 4枚
- 塩・コショウ…… 各少々
- 固ゆで卵…… 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…… ½コ

1 鶏肉は観音開きにし、塩・コショウします。

2 ゆで卵はみじん切りにし、Ⓐと合わせて塩・コショウし、1で包みます。

3 フライパンにサラダ油を熱し、2を入れて、両面に焼き色をつけます。

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



5 〈サヤインゲンのソテー〉とくし形レモンを添えます。

サヤインゲンのソテー

サヤインゲン50gは筋を取って、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。

ポイント

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

アジの姿焼き



★おろしダイコン・ショウガを添えましょう。

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。



鯛の姿焼き



★ハジカミショウガを添えましょう。

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、腹の中にも塩を充分にします。

2 金串をうねり刺しに打ち、背ビレ・尾ビレに化粧塩をつけて形を整えます。

3 尾が立つように、ダイコンで尾をささえてのせ、予熱して焼きます。





★ハジカミショウガなどを添えましょう。

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。



★タデ酢を添えましょう。

イワシのかば焼き



材料

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

1 イワシは頭・尾を取って手開きし、つけ汁に約30分つけます。

2 薄くサラダ油をぬったオーブ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。



★ハジカミショウガを添えましょう。

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



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、残りのみそ床をヘラでぬって重ねます。

★新しい使い始めのみそ床なら1日位でつけあがります。

5 みそづけの魚を並べ、予熱して焼きます。



★菊花カブ・スダチをつけ合わせてもよいでしょう。

イカの姿焼き

材料

4人分
- スルメイカ(250g位のもの)……4杯
- Ⓐ
  - みりん……100ml
  - 醤油……100ml





1 イカは内臓を取り、胴と足はⒶ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Ⓐをぬります。エンペラが焦げるようならば、アルミ箔をかぶせましょう。

白身魚の五色焼き



材料

4人分

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

1 白身魚は薄く塩をふって、10分以上おきます。

2 シイタケ・ニンジン・タケノコ・ピーマンは各々5mm角に切り、ニンジンはサッとゆでます。

3 2をマヨネーズで和えます。

4 薄くサラダ油をぬったターンテーブル（またはオーブン皿）に1を並べ、予熱して焼きます。



5 残り3分で、3をのせて焼きあげます。★飾り切りのラディッシュを添えましょう。

ごまめ

材料

ごまめ	50g
Ⓐ 煮出し汁・醤油	各大さじ3杯
Ⓐ 砂糖	大さじ1½杯
Ⓐ みりん	大さじ½杯
七味唐辛子・ケシの実	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 Ⓐ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、ケシの実をふります。



カレームニエル



材料

4人分

白身魚（70g位の切身）	4切れ
塩・コショウ	各少々
Ⓐ 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。

★粉ふきイモとトマトを添えましょう。

1 白身魚は塩・コショウし、Ⓐをまぶします。

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



ガス高速オーブン

ガス高速オーブンの場合は、オーブン皿を使います。

魚貝類の焼物５種

イカの木ノ芽醤油焼き



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

★白身魚などでも同様につくれます。

1 イカは開いて皮をむき、内側に斜め縦横の切り込みを入れます。

2 木ノ芽を細かくきざみ、調味料と合わせ、1を約20分つけます。

3 2の汁気を切って、薄くサラダ油をぬったターンテーブル（またはオーブン皿）にのせ、予熱して焼きます。



★途中、数回つけ汁をぬります。★金串を打って焼いてもよいでしょう。

4 焼きあがれば冷まして3～4cm角に切ります。

★木ノ芽を添えましょう。
★木ノ芽の代わりにユズの絞り汁を使えば〈柚庵焼き〉になります。

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

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



2 ウニは裏ごしし、卵黄・みりんと合わせてよく混ぜます。

3 1に2をぬって乾かす程度に焼きます。



★数回くり返せば、ツヤよく焼きあがります。

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

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



★途中、つけ汁を数回ぬります。
★スダチを添えましょう。

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½杯

1 白身魚は〈ウニ焼き〉と同様にし、予熱して素焼きします。

2 みそと調味料を合わせ、火にかけて、トロリとするまで練りあげます。

3 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〕〔きざんだ木ノ芽〕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½杯

★白身魚、エビなどでも同様にお試しください。

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



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

★数回くりかえせば、色よく仕あがります。

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

1 アジはエラ・内蔵・ゼイゴを取って洗い、水気をふいて薄力粉をまぶします。

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



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

4 2が熱いうちに3に1時間以上つけ込みます。

5 器に盛り、白髪ネギを添えます。

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
- つけ汁
  - 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
- 紅ショウガ……適量

1 サバは皮目に飾り包丁を入れ、観音開きにします。

2 つけ汁の酒・みりんを煮切り、醤油・すりゴマを合わせます。

3 1を2に約15分つけます。

4 シイタケは太めのせん切りにし、バターは小切りにします。

5 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。



ガス高速オーブン

ガス高速オーブンの場合は、オーブン皿を使います。

★残り4分でつけ汁をかけます。

6 焼きあがれば、紅ショウガを添えます。

貝のオーブン焼き３種

ポイント
▶貝殻の安定が悪い場合はシワをよせたアルミ箔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

ハマグリ …… 4～12コ
塩 …… 適量
卵白 …… 適量



1 ハマグリは塩水につけて砂をはかせます。
★塩水に８時間位つけて冷暗所におきます。

2 洗って、めを切ります。
★めを切っておかないと、焼けた時に口が開き、おいしい汁が流れ出してしまいます。

3 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。



ガス高速オーブン　ガス高速オーブンの場合は、オーブン皿を使います。

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1½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½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。

1 ホタテ貝は殻ごとよく洗い、口を開いて身を取り出し、ヒモを除き、貝柱は２枚にそぎます。

2 貝柱に塩・コショウ・ワインをふり、殻４コは深い方を型に使います。

3 エスカルゴバターをつくります。バターを柔らかく練り、ニンニク・パセリを加え、レモン汁、塩・コショウで味を整えます。

4 殻を置き、貝柱を並べ、3をのせ、予熱して焼きます。



ガス高速オーブン　ガス高速オーブンの場合は、オーブン皿を使います。

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） …… ½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
- 粉チーズ …… 大さじ½杯
- パセリ（みじん切り） …… 少々

1 サラダ油でニンニクを炒め、香りが出れば、アサリを入れ、ワインをふって、アサリの口が開くまで蒸し煮にします。(蒸し汁は布ごしておきます。)

2 アサリの身は取り出し、殻の片方に入れます。

3 サラダ油を熱し、タマネギを炒め、粗切りにしたトマトも加えて炒めます。

4 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。

5 2の身の上に4をかけ、合わせたⒶをふり、予熱して焼きます。



ガス高速オーブン
ガス高速オーブンの場合は、オーブン皿を使います。

白身魚のプロバンス風



材料

4人分

- 白身魚（60g位の切身）……4切れ
- 塩・コショウ……各少々
- 薄力粉……適量
- オリーブ油（またはサラダ油）……適量
- バター……少々
- トマトソース
  - ニンニク（みじん切り）……1片
  - タマネギ（薄切り）……小1コ
  - セロリ（せん切り）……½本
  - ピーマン（せん切り）……2コ
  - トマト（水煮）……300g
  - 白ワイン……大さじ4杯
  - ローリエ……1枚
- パセリ（みじん切り）……少々

1 白身魚は塩・コショウしてしばらくおき、薄力粉をまぶして薄くサラダ油をぬったターンテーブル（またはオーブン皿）に並べ、上からもサラダ油をかけ、予熱して焼きます。



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

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



ガス高速オーブン
ガス高速オーブンの場合は、オーブン皿を使います。

4 器に取り分けて、パセリをふります。

イカのけんちん焼き



材料

4人分

- スルメイカ……1杯
- 酒・塩……各少々
- 木綿豆腐……½丁
- ニンジン……30g
- 生シイタケ……1枚
- サヤインゲン……4本
- Ⓐ
  - うすくち醤油……大さじ1杯
  - 塩……少々
  - みりん……大さじ1½杯
  - 酒……大さじ1杯
- 卵……1コ
- サラダ油……適量

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

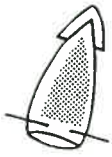
2 豆腐はくずしながら熱湯を通し、布巾にとって水気を絞ります。

3 ニンジン・シイタケはせん切りにします。

4 サヤインゲンはゆでて、1cm長さに切ります。

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

6 溶きほぐした卵を加え、半熟状になれば火を止めて冷まします。



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

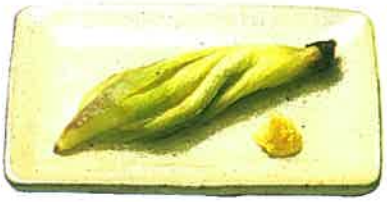


8 焼きあがれば、冷ましてから竹串を抜き、切り分けます。

野菜の焼物３種

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

焼きナス



1 ナス（150g位のもの）は、洗って皮に2～3ヵ所穴をあけ、水につけてアク抜きをし、水気をとります。

2 丸のままのナスを並べて焼きます。



3 焼きあがれば、指先を水につけながら皮をむきます。
★ショウガ醤油でいただきます。
★練りみそでもおいしくいただけます。また、梅だねにもなります。

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。



★皮をこがしたくないときは、アルミ箔で包んで焼きます。

ベークド・ポテト



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



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。
★みじんパセリをふりましょう。

ナスの田楽

材料

4人分
- ナス …… 2本
- 白練りみそ
  - 白みそ …… 80g
  - 煮出し汁 …… 大さじ3杯
  - みりん …… 大さじ$\frac{2}{3}$杯
  - 砂糖 …… 大さじ2杯
- 赤練りみそ
  - 赤みそ …… 80g
  - 煮出し汁 …… 大さじ2杯
  - みりん …… 大さじ1杯
  - 砂糖 …… 大さじ5杯



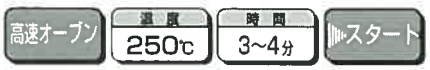
1 ナスはガクとヘタを取り、ところどころ皮をむいて4つの輪切りにし、水にさらします。

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て焼きます。



4 3に2をぬり、焼きあげます。



★斜め格子に飾りを入れたり、ケシの実をふったりしてもよいでしょう。



ポテトとベーコンの重ね焼き

材料

4人分

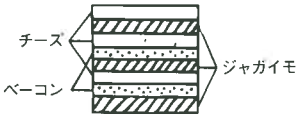
ジャガイモ	4コ
ベーコン	6枚
バター	40g
チーズ（溶けるタイプ）	40g
卵	4コ
牛乳	120ml
塩・コショウ	各少々

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、小切りにしたチーズの1/3量をふります。

4 再び、1の1/3量・残りの2・チーズの1/3量・残りの1の順に重ねます。



5 卵を溶きほぐして牛乳を加え、塩・コショウして、4に流し入れます。

6 表面に残りのチーズをふり、ところどころに残りのバターをのせて焼きます。



高速オーブン | 温度 220℃ | 時間 17~20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、オーブン皿を使います。

★途中、表面がこげるようなら、アルミ箔をかぶせましょう。

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。

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。



高速オーブン | 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）	½コ分
タマネギ（1cm角切り）	¼コ分
生ハムまたはロースハム（1cm角切り）	60g
赤ピーマン（1cm角切り）	1コ分
生シイタケ（1cm角切り）	60g
炒め用オリーブ油	適量
パセリ（みじん切り）	少々
卵液	
┌卵	5コ
├牛乳	小さじ2杯
└塩・コショウ	各少々
オリーブ油（またはサラダ油）	80ml

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、最後にパセリを加えます。

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ブ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
ピザソース	100g
ピザ用チーズ	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にピザソースをぬり、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。



ガス高速オーブン

ガス高速オーブンの場合は、オーブン皿を使います。

揚物
ヘルシーフライ)

少量の油ですみ、油のとび散りもなく、後始末もいりません。
少量から大量調理まで、まかせて安心です。
■唐揚げ、パン粉焼きがカンタンにスピーディにできます。



ポイント
▶サラダ油をあたためると油ののびがよく少量ですみます。

鶏の唐揚げ

材料
4人分
鶏肉（モモ）……400g
唐揚げ粉……30g
サラダ油……大さじ1杯



★サラダ菜を添えましょう。

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に3を並べ、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（またはオーブン皿）に並べます。

ガス高速オーブン
ガス高速オーブンの場合は、オーブン皿を使います。

フライドチキン



材料

4人分
- 鶏肉（手羽元）……12本
- 塩・コショウ……各少々
- 衣
  - 薄力粉……20g
  - ナツメッグ……少々
- サラダ油……大さじ1½杯
- フライドポテト（冷凍）……適量

1 ビニール袋に鶏肉・塩・コショウ・衣を入れてまぶしつけ、約10分おき、サラダ油を加えてからめます。

2 薄くサラダ油をぬったターンテーブルに並べ、焼きます。



ガス高速オーブン
ガス高速オーブンの場合は、オーブン皿を使います。

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

スタッフドチキンの香草揚げ



材料

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

1 鶏肉は観音開きにし、肉たたきでのばして2つに切りⒶで下味をつけます。

2 Ⓑを合わせて4等分にします。

3 1で2を包み形を整えます。

4 ★エンダイブとスライスしたラディッシュを添えましょう。
3を薄力粉・卵白・混ぜ合わせたⒸの順につけます。

★パン粉のローストは〔85ページ〕をご覧ください。

5 4を薄くサラダ油をぬったターンテーブルに並べ、焼きます。



ガス高速オーブン
ガス高速オーブンの場合は、オーブン皿を使います。

鶏ササミとエビのコーンフレーク揚げ

材料

4人分

鶏肉（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



★くし形切りのレモンを添えましょう。

1 鶏肉は筋を取り、観音開きにします。

2 エビは殻・背ワタを取り、腹開きにします。

3 サヤインゲンは筋を取り、ゆでて冷水にとり半分に切ります。

4 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。

5 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ターンテーブルに並べ、上からもサラダ油をかけ、焼きます。



ガス高速オーブン
ガス高速オーブンの場合は、オーブン皿を使います。

鶏肉の梅風味はるまき

材料

4人分

鶏肉（ササミ）		4本
長ネギ（白ネギ）		½本
ショウガ		1片
Ⓐ	梅肉	大さじ1½杯
	酒	大さじ1½杯
	塩・コショウ	各少々
	片栗粉	大さじ½杯
	ゴマ油	小さじ½杯
大葉青ジソ		8枚
はるまきの皮		8枚
薄力粉		適量
水		適量
サラダ油		適量



1 鶏肉は細切り、長ネギ・ショウガはせん切りにして、Ⓐと混ぜ合わせます。

2 はるまきの皮に大葉青ジソと8等分した1をのせて巻き、薄力粉と水でつくった糊で閉じます。

3 薄くサラダ油をぬったターンテーブルに並べ、上からもサラダ油を均一にかけ、焼きます。



ガス高速オーブン
ガス高速オーブンの場合は、オーブン皿を使います。

みそ串カツ

材料

4人分

牛肉（ロース、塊り）	400g
タマネギ	150g
Ⓐ 卵	1コ
Ⓐ 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



1 牛肉、タマネギは、1cm厚さ、2cm角に切ります。

2 竹串に牛肉とタマネギを交互にさし、薄力粉・混ぜ合わせたⒶ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。〔85ページ〕をご覧ください。

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



ガス高速オーブン
ガス高速オーブンの場合は、オーブン皿を使います。

4 シシトウガラシは種をとります。

5 サラダ油をまぶし3の残り5分でオーブ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。

ミラノ風カツレツ

材料

4人分

牛肉（モモ、薄切り）	400g
塩・コショウ	各少々
ホウレン草	½束（130g）
ロースハム	4枚
プロセスチーズ（3〜4mm厚さ）	8枚
薄力粉・卵	各適量
水	大さじ1杯
Ⓐ パン粉	40g
Ⓐ 粉チーズ	大さじ2杯
サラダ油	適量

1 牛肉は50gずつ8等分し、ハムの大きさに広げ塩・コショウします。

2 ホウレン草は色よくゆでて、3cm長さに切り、水気をよく絞ります。

3 1肉4枚の上にハムをのせて、チーズを2枚ずつハムの上に並べてのせます。チーズの上に4等分した2をのせ、上から残り4枚の肉をかぶせ端を折り込むようにして形を整えます。



★くし形切りのレモンを添えましょう。

4 卵をとき水を加えてよくかき混ぜます。

5 3に薄力粉・4・混ぜ合わせたⒶの順につけ、薄くサラダ油をぬったターンテーブルに並べ上からもサラダ油をかけ、焼きます。



ガス高速オーブン
ガス高速オーブンの場合は、オーブン皿を使います。

牛肉のマスタードマヨネーズフライ

材料

4人分

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

1 牛肉は広げて軽く塩・コショウし、混ぜ合わせたⒶをぬって、クルクル巻きます。

2 薄力粉・溶き卵・パン粉の順に衣をつけ、薄くサラダ油をぬったターンテーブルに並べ、上からもサラダ油をかけ、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。〔85ページ〕をご覧ください。



ガス高速オーブン
ガス高速オーブンの場合は、オーブン皿を使います。

トンカツ



材料

4人分

豚肉（ロース、100g位のもの）	4枚
塩・コショウ	各少々
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（冷凍）	120g
バター	10g
塩・コショウ	各少々

1 豚肉は筋切りをし、塩・コショウします。

2 薄力粉・溶き卵・パン粉の順に衣をつけます。

★ローストしたパン粉を使用するとよいでしょう。

3 湯通ししたミックスベジタブルはアルミケースに入れ、上に小切りにしたバターをのせ、塩・コショウします。

4 薄くサラダ油をぬったターンテーブルに2・3を並べ、2には上からもサラダ油をかけ、焼きます。

★つけ合わせは、すきま調理します。〔11ページ〕をご覧ください。



●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

ガス高速オーブン
ガス高速オーブンの場合は、オーブン皿を使います。

ポイント



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

●残ったパン粉は冷凍保存できます。

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、オーブン皿を使います。

イタリア風ポークカツレツ



材料

4人分

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

1 豚肉は筋切りをし、塩・コショウし、薄力粉・溶き卵・パン粉の順につけます。

★ローストしたパン粉を使用するとよいでしょう。

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

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

ガス高速オーブン
ガス高速オーブンの場合は、オーブン皿を使います。

3 残り2分で、大葉青ジソ・ロースハム・薄切りのモッツァレラチーズをのせて焼きます。

4 器に盛り、〈トマトとナスのオイル焼き〉をつけ合わせます。

トマトとナスのオイル焼き

材料 4人分

1 トマト（大）½コは半月（またはイチョウ）切りにします。

2 ナス（小）1本は3㎜厚さの輪切りにし、水にさらしてアクを抜き、水気を切って、塩・コショウします。

3 薄くサラダ油をぬったオーブン皿に1と2を交互に並べ、上からサラダ油大さじ1½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。

白身魚のアーモンドフライ



★赤ピーマンとグリーンアスパラのソテーを添えましょう。

材料

4人分

- 白身魚（80g位の切身）……4切れ
- 塩・コショウ……各適量
- 薄力粉……適量
- 溶き卵……適量
- スライスアーモンド……150g
- サラダ油……適量
- 明太子ソース
  - 明太子……20g
  - マヨネーズ……50g
  - 長ネギ（白ネギ）……少々

1 白身魚はひと切れを3等分して塩・コショウしておきます。

2 1の水気をふき取り小麦粉・溶き卵・アーモンドスライスの順に衣をつけ薄くサラダ油を塗ったターンテーブルにのせて焼きます。



3 明太子をほぐしてマヨネーズと混ぜ合わせ、小口切りにしたネギと混ぜます。

4 器に盛り、明太子ソースを添えます。

ガス高速オーブン
ガス高速オーブンの場合は、オーブン皿を使います。

アジのアンチョビバター揚げ



★ズッキーニを飾りましょう。

材料

4人分

- アジ（上身70g位）……4切れ
- 塩・コショウ……各少々
- オリーブ油・薄力粉……各適量
- A
  - バター……50g
  - アンチョビ……1枚
  - レモン汁……大さじ½杯
  - カイエンペッパー……小さじ¼杯
  - コショウ……少々
- B
  - トマト（水煮）……300g
  - ニンニク……1片
  - タマネギ……30g
  - オリーブ油……大さじ2杯
  - 塩……小さじ½杯
  - コショウ……少々
- C
  - パン粉……20g
  - パセリ（みじん切り）……小さじ1杯
- D
  - スパゲッティ……100g
  - オリーブ油……大さじ1杯
  - バジル……適量
  - コショウ……少々

1 アジは塩・コショウをし、薄力粉をまぶし、オリーブ油を熱したフライパンで表面に焼き色がつく程度に焼きます。

2 Aの材料を混ぜ合わせてアンチョビバターをつくります。

3 トマトは粗みじん、ニンニクとタマネギはみじん切りにします。

4 オリーブ油でニンニクとタマネギを炒め、トマトを加え煮立てば弱火で軽く煮詰め、塩・コショウをします。

5 薄くサラダ油をぬったターンテーブル（またはオーブン皿）に1を並べ、2をぬりCをのせて、軽く押さえて予熱して焼きます。



ガス高速オーブン
ガス高速オーブンの場合は、オーブン皿を使います。

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



★せん切りのキャベツとプチトマトを添えましょう。

エビとカボチャのクラッカー揚げ

材料

4人分

- カボチャ（正味）……400g
- A
  - カレー粉……小さじ2杯
  - 塩……小さじ⅓杯
- エビ（中）……12尾
- B
  - 白ワイン……大さじ1杯
  - 塩……少々
- 薄力粉・溶き卵……各適量
- クラッカー……60g
- サラダ油……適量

1 カボチャはところどころ皮をむいて蒸し、粗くつぶしてAと混ぜ合わせ冷まします。

2 エビは背ワタを取り、尾を残して殻をむき、腹に3カ所切り目を入れてBで下味をつけます。

3 2の水気をふき取り薄力粉をまぶして、1を12等分してラップに広げ、エビの尾を残して包みます。

4 3に薄力粉・溶き卵・細かく砕いたクラッカーをつけて、薄くサラダ油をぬったターンテーブルにのせサラダ油をかけ、焼きます。



ガス高速オーブン
ガス高速オーブンの場合は、オーブン皿を使います。

サバの竜田揚げ

材料

4人分
- サバ（30g位の切身）……12切れ
- つけ汁
  - 酒……大さじ1杯
  - 醤油……大さじ3杯
  - ショウガ汁……小さじ1杯
- 薄力粉……適量
- サラダ油……少々

1 サバはつけ汁に約15分つけておきます。

2 汁気を切って薄力粉をまぶします。

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



★スダチを添えましょう。

高速オーブン　温度 230℃　スタート　▶　時間 7〜9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、オーブン皿を使います。



イワシのオーブンフライ

材料

4人分
- イワシ（20cm位のもの）……4尾
- 塩・コショウ……各少々
- Ⓐ
  - パン粉……40g
  - ニンニク（みじん切り）……1片
  - パセリ（みじん切り）……大さじ1杯
  - 大葉（みじん切り）……5枚分
- 松の実……20g
- レーズン……20g
- オリーブ油……大さじ2杯
- バター……25g

1 イワシは手開きにし、中骨を取り、腹骨をすき、塩・コショウします。

2 イワシにⒶをまぶします。薄くバターをぬった耐熱性容器皿にレーズンを敷き、レーズンの上にイワシを並べます。

3 2の上に松の実・残ったⒶをふり、オリーブ油・ちぎったバターを散らして、ターンテーブルにのせて焼きます。

高速オーブン　温度 230℃　スタート　▶　時間 15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、オーブン皿を使います。

ホタテ貝のガーリックパン粉揚げ

材料

4人分
- ホタテ貝柱（刺身用）……8個
- 塩・コショウ……各少々
- 薄力粉……適量
- 溶き卵……適量
- パン粉……適量
- Ⓑ
  - バター……25g
  - ニンニク（すりおろし）……½片
  - パセリ（みじん切り）……少々
- サラダ油……少々

1 ホタテ貝柱は塩・コショウし、薄力粉・溶き卵・パン粉の順につけます。
★ローストしたパン粉を使用するとよいでしょう。〔85ページをご覧ください。〕

2 バターをやわらかくし、ニンニク・パセリを加え混ぜます。

3 1を薄くサラダ油をぬったターンテーブル（またはオーブン皿）に並べ、上からもサラダ油をかけて、予熱して焼きます。

高速オーブン　温度 230℃　スタート　▶　時間 5分　スタート
予熱　調理



4 3の上に2をのせて焼きます。

高速オーブン　温度 230℃　スタート　▶　時間 2分　スタート
予熱　調理

★小切りのトマトとオレガノで飾りましょう。

ポテトコロッケ



材料
4人分
- ジャガイモ …… 200g
- ミンチ（合挽き） …… 50g
- タマネギ（みじん切り） …… 100g
- マッシュルーム（缶詰・スライス） …… 30g
- バター …… 20g
- 塩・コショウ …… 各少々
- 薄力粉・溶き卵・パン粉 …… 各適量
- サラダ油 …… 少々
- カクテルソース …… 適量

1 ジャガイモは皮をむいて乱切りにし、ゆでて熱いうちにつぶし、塩・コショウします。

2 バターでタマネギ・ミンチ・マッシュルームの順に炒めて、塩・コショウし、1と合わせます。

3 8等分して、好みの形にし、薄力粉・溶き卵・パン粉の順に衣をつけます。
★ローストしたパン粉を使用するとよいでしょう。〔85ページ〕をご覧ください。

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

高速オーブン 温度 230℃ スタート ▶ 時間 12~14分 スタート
予熱 ／ 調理

ガス高速オーブン
ガス高速オーブンの場合は、オーブン皿を使います。

5 カクテルソースを添えます。
★〔66ページ〕をご覧ください。

里芋の和風コロッケ



材料
4人分
- 里芋 …… 350g
- A
  - 脱脂粉乳 …… 20g
  - 薄力粉 …… 大さじ2杯
  - 塩 …… 小さじ1/4杯
  - コショウ …… 少々
- B
  - 鶏肉（ミンチ） …… 100g
  - 土ショウガ …… 5g
  - 醤油 …… 大さじ1 1/2杯
  - 砂糖 …… 大さじ1 1/2杯
- 強力粉（または薄力粉） …… 適量
- 卵 …… 適量
- パン粉 …… 適量
- サラダ油 …… 適量

1 里芋は蒸して皮をむき、粗くつぶしてAと混ぜ合わせます。

2 鍋にBを入れて火にかけ、混ぜ合わせてそぼろをつくり1に加えて冷まします。

3 2を8等分して形を整えて、強力粉・溶き卵・パン粉の順に衣をつけ、薄くサラダ油をぬったターンテーブルに並べ上からもサラダ油をかけ、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。
〔85ページ〕をご覧ください。

高速オーブン 温度 250℃ スタート ▶ 時間 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、オーブン皿を使います。

カボチャのサンドフライ



材料
4人分
- カボチャ …… 1/8個（約100g）
- ハム（薄切り） …… 2枚
- 大葉青ジソ …… 8枚
- 薄力粉 …… 適量
- A
  - 卵 …… 1コ
  - 薄力粉 …… 30g
  - 水 …… カップ1/4杯
- パン粉 …… 適量
- サラダ油 …… 適量

1 カボチャは種を除き、横半分に切り、皮ごと3~4mm厚さのくし形に16枚切ります。

2 ハムは縦に4等分して、一枚ずつ青ジソでくるみます。

3 カボチャに2をのせてもう一枚のカボチャではさみ、薄力粉を薄く全体にまぶします。

4 Aの卵と水を合わせて溶き、薄力粉を加えてなめらかになるまで混ぜ、3を静かにくぐらせてローストしたパン粉をまぶします。

5 薄くサラダ油をぬったターンテーブルに並べ、サラダ油をかけ、焼きます。

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

ガス高速オーブン　ガス高速オーブンの場合は、オーブン皿を使います。

★ソテーしたシシトウガラシを添えましょう。

土佐豆腐

★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。



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

1 豆腐は布巾にはさんで、軽く水気を切ります。
★豆腐の水切りは、〔96ページ〕をご覧ください。

2 1を8つに切り、溶き卵をつけ、糸ガツオをまぶします。

3 薄くサラダ油をぬったターンテーブル（またはオーブン皿）に並べ、上からもたっぷりサラダ油をかけて、予熱して焼きます。

4 器に盛り、煮立てたAをかけます。

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

ガス高速オーブン　ガス高速オーブンの場合は、オーブン皿を使います。

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電子レンジ調理ができます。

電子レンジ調理

手早くカンタン、電子レンジの出番です。

解凍やあたため、下ごしらえにも、ほんとうに頼りになります。

電子レンジ加熱は短時間でできるので下ごしらえやお急ぎの時には便利です。
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。



野菜とフルーツのジャム

夏ミカンのマーマレード

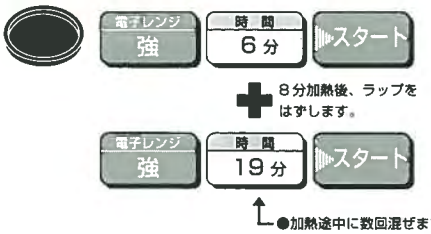
材料

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

1 皮は縦8つ割りにして、白いわたをつけたまま薄切りにし、実は袋から出します。

2 皮はたっぷりの水につけてよく洗い、数回水をかえて、にがみを取ります。

3 耐熱性容器に実・水気をしっかり絞った2・グラニュー糖を入れて混ぜ合わせ、ラップをして加熱します。



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

● 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。



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。

電子レンジ 強 / 時間 3分 / スタート

★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 みじんパセリをふります。

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。

電子レンジ 強 / 時間 8分30秒 / スタート

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

鶏肉（ササミ）……100g
酒……大さじ1杯
塩……少々

1 鶏肉の筋をとり、耐熱性容器に重ならないように並べます。

2 1に薄塩をし、酒をふって約10分おきます。

3 2にラップをして加熱します。

電子レンジ 強 / 時間 1分30秒~2分 / スタート

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をのせ、白ワインをふり、ラップをして加熱します。

電子レンジ 強 / 時間 2分30秒~3分 / スタート

野菜の下ごしらえ

電子レンジ 強

〈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。

電子レンジ 強　時間 50秒



青菜類で緑色を残したいとき、アクを抜くときは調理後、手早く冷水に放ちます。



キャベツ

(大3~4枚・200g)
芯の部分をそぎ、葉先と芯の部分を交互に重ねます。

電子レンジ 強　時間 2分



グリーンアスパラガス

(100g)
穂先と根元を交互に重ならないように並べます。調理後、手早く冷水に放って色出しをします。

電子レンジ 強　時間 1分



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。

電子レンジ 強　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。

電子レンジ 強　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。

電子レンジ 強　時間 2分



ジャガイモ

(丸２コ・300g)
皮付の丸のまま加熱し、時間が０になっても庫内で約5分間蒸らします。

電子レンジ 強　時間 4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。

電子レンジ 強　時間 50秒



ブロッコリー

(丸のまま・300g)
丸のまま加熱します。

電子レンジ 強　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。

電子レンジ 強　時間 2分10秒



あたため

あたため　あたため　酒かん　牛乳　電子レンジ 強

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

〈あたためのコツ〉

・何度もあたため直したり、かけすぎると、固くなることがあります。

・ラップを上手に使い分けましょう。

▶煮魚やおでんなど汁気のあるものは、とび散ることがあるのでラップをしましょう。

▶チャーハンなどは、油脂がごはんを包んでいて脱水の心配がなくラップをしない方がおいしくできます。

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、あたたまらなかったりすることがあります）

・食品の保存状態（冷蔵庫から出したてのものなど）によっては「仕上がり」調節を「強」にしましょう。

・加熱終了後、加熱を追加する場合は あたため キーは使用しないでください。
電子レンジ 強 キーを使って様子をみながら加熱してください。

・ターンテーブルはターンテーブル台に正しくセットしてください。

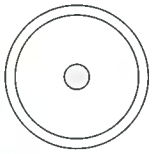
・食品（容器）は、ターンテーブルの中央と、2 個以上の場合は同心円上に置いてください。

・使用しないときは、ターンテーブルに物をのせたままにしないでください。

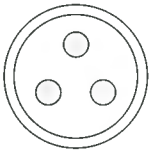
〈分量に見合った容器〉



〈個数に合わせた置き方〉



1 個の時は、ターンテーブルの中央に置くようにします。



数個を並べる時は、ターンテーブルの中心にまとめずに同心円上にならべます。



ごはん

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

あたため　あたため

電子レンジ 強		
	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。
（ぬり器は使えません。）
2コの場合は、同心円状に置きます。

あたため　あたため

電子レンジ 強		
	1 杯分（150ml）	1分10秒



牛乳

◀加熱後かきまぜます。
ミルクカップ２コの場合は同心円状に置きます。

あたため　牛乳

※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。

電子レンジ 強	ミルクカップ (200ml)	1分30秒



酒かん

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

あたため　酒かん

※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 キーを使ってお好みの仕上がりになるかお確かめください。

電子レンジ 強	1合びん (200ml)	1分



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。

あたため　あたため

電子レンジ 強	1人分 (200g)	2分



カレー（ルウ）

◀深めの器に入れラップをします。加熱後かきまぜます。

あたため　あたため

電子レンジ 強	1人分 (250g)	2分



天ぷら

◀皿に並べます。

あたため　あたため

電子レンジ 強	3コ (100g)	2分



ハンバーグ

◀皿にのせます。

あたため　あたため

※タレがついているものはラップします。

電子レンジ 強	1コ (90g)	1分
	2コ (90g × 2)	2分



焼きそば

◀皿に盛ります。
加熱後かきまぜます。

あたため　あたため

電子レンジ 強	1人分 (250g)	2分30秒



エビピラフ

◀皿に広げます。
加熱後かきまぜます。

あたため　あたため

電子レンジ 強	1人分 (250g)	2分

解　凍

解凍　電子レンジ 弱・解凍

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・解凍 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。
・ゆっくりと様子をみながら加熱するときに使います。
・加熱終了後、加熱を追加する場合は 解凍 キーは使用しないで、電子レンジ 弱・解凍 キーを使って様子をみながら加熱してください。

魚　類



マグロ（塊り）

解凍



ムキエビ

解凍

電子レンジ 弱・解凍　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

電子レンジ 弱・解凍 | 100g | 2分30秒



ミンチ（合挽き）

解凍

電子レンジ 弱・解凍 | 200g | 4〜5分

肉類



鶏肉（モモ骨付）

解凍

電子レンジ 弱・解凍 | 400g（2本） | 6分30秒



鶏肉（ササミ）

解凍

電子レンジ 弱・解凍 | 100g（2切れ） | 1分



豚チャップ肉

解凍

電子レンジ 弱・解凍 | 200g（2切れ） | 4〜4分30秒



薄切り肉

解凍

電子レンジ 弱・解凍 | 200g | 8〜10分



鶏肉（モモ肉）

解凍

電子レンジ 弱・解凍 | 300g | 4分



豚肉（ロース・塊り）

解凍

電子レンジ 弱・解凍 | 300g | 7〜8分

解凍あたため　電子レンジ 強

〈解凍あたためのコツ〉

★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1分30秒加熱します。後の加熱の途中で必ずかき混ぜます。
はじめから容器を冷凍してある場合は、そのまま解凍加熱できます。

電子レンジ 強　時間 2分+1分30秒



エビピラフ
(1人分・250g)

◀ピラフ、チャーハンなどは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いです。

電子レンジ 強　時間 2分+2分



シュウマイ
(6コ・100g)

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

電子レンジ 強　時間 2分



ホワイトシチュー
(1人分・250g)

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

電子レンジ 強　時間 2分+3分30秒

その他の便利な使い方　電子レンジ 強

★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。

電子レンジ 強　時間 1分~1分30秒



バター
(30g)

◀耐熱性のガラス容器に入れ ラップ をしっかりとします。

電子レンジ 強　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。

電子レンジ 強　時間 3~4分



S3700-4500 (0312-01)