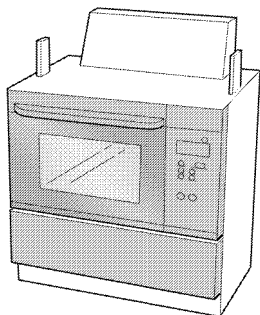


取扱説明書

コンベック

家庭用

保証書付



このたびは大阪ガスのコンベックをお買い上げいただきまして、ありがとうございます。

よく読んで安全に正しくお使いください

- ご使用の前に、この取扱説明書をお読みいただき安全に正しくお使いください。
- この取扱説明書の裏表紙が保証書になっています。内容をよくご確認のうえ、大切に保管してください。
- 幼いお子さまにはさわらせてないでください。
- この機器は家庭用なので業務用のような使い方をされますと著しく寿命が縮まります。
- この機器は国内専用です。海外では使用できません。
- この取扱説明書の他に設置工事説明書があります。機器の移設、取り替え、修理の際に必要となりますので取扱説明書とともに大切に保管してください。
- 取扱説明書を紛失した場合は、お買い上げの販売店、またはもよりの大阪ガスにお問い合わせください。



(工場管理)

JOC0004-032(01)☆
200800●

06000004709190

型 番

114-R553型

もくじ

機能と特長 1

安全にご利用のために

安全上のご注意 2

はじめに

各部のなまえ 11
お使いになる前に 14
使える容器・使えない容器 16

使いかた

手動調理 コンベック調理の使いかた 17
予熱の使いかた 19
イースト発酵の使いかた 21
自動調理 お菓子の使いかた 23
おかずの使いかた 25

長くご利用いただくために

日常の点検・お手入れのしかた 27
故障かな？と思ったら 29
長期間使用しない場合 30
交換部品のご紹介 31
アフターサービス/廃棄するときは 32
仕様 33
保証書 裏表紙

 大阪ガス

機能と特長

この器具でできる調理について

<コンベック調理>

おいさをそのままに

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

調理時間が短い

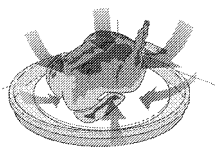
食品に熱が伝わる時、食品の表面には「境膜」という熱を伝えにくい空気層の壁ができます。コンベックはファンの力でこの「境膜」を薄くし、食品の外側からグングン加熱するので、短い調理時間で仕上がります。

大量の調理も一度に

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

違った種類の料理も一度に

調理温度がほぼ同じなら、種類の違う料理が一度にできます。



<自動調理>

センサーやマイコンのはたらきで温度・時間を自動的に調整します。(P.23～26ページ)

ほかにも機能いろいろ

イースト発酵機能 (P.21ページ)

庫内をパン生地の発酵に適した温度(35℃・40℃・45℃)に保つことができますので、パンづくりのイーストの発酵も簡単にできます。

オートオフ機能

表示部が「-- --」の状態で約10分放置すると節電のため自動的に電源が切れます。

レンジフードファン連動機能

レンジフードファン連動タイプのコンロと組み合わせている場合、調理スタート時レンジフードが作動します。
※詳しくは、レンジフードファン連動タイプのコンロの取扱説明書を参照してください。

取り出し忘れ防止機能

調理終了後、食品の取り忘れを防止するために1分ごとに5分まで「ビピッ、ビピッ、ビピッ」と鳴ります。

予熱機能 (P.19ページ)

予熱を必要とするコンベック調理で、オープン庫内を設定温度に予熱します。予熱完了も電子音でお知らせします。

音設定機能

お知らせ音、終了音を変更できます。
※ご購入時は「メロディー音」になっています。「電子音」に変更できます。
(ソフトキーを2秒押し続けると、変更できます。再び「メロディー音」にする場合も、ソフトキーを2秒押し続けてください。)

安全上のご注意 (必ずお守りください)

■お使いになる人や他の人への危害、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次のように説明しています。

■以下に示す表示と意味をよく理解してから本文をお読みください。



危険

この表示を無視して誤った取扱いをすると、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

この表示を無視して誤った取扱いをすると、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

この表示を無視して誤った取扱いをすると、人が軽傷を負う可能性や物的損害のみの発生が想定される内容を示しています。

■絵表示には次のような意味があります。



この絵表示は、してはいけない「禁止」内容です



火気禁止



ぬれ手禁止



分解禁止



この絵表示は、気をつけていただきたい「注意喚起」内容です



この絵表示は、必ず実行していただきたい「強制」内容です



換気必要



アース線を必ず接続する

危険

ガス漏れに気づいたら



火気禁止

■絶対に火をつけない

■電気器具(換気扇など)のスイッチの入/切をしない

■電源プラグの抜き差しをしない

■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。



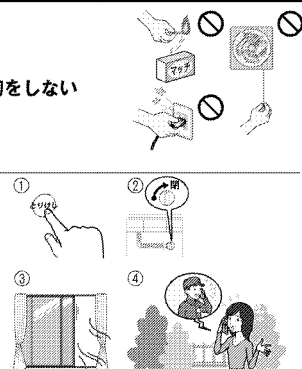
■すぐに使用を中止する

①とりけしキーを押して、火を消す。

②ガス栓(ねじガス栓)を閉める。

③窓や戸を開け、ガスを外へ出す。

④外に出て、もよりのガス事業者(大阪ガス)に連絡する。



安全上のご注意 (設置編)



警告

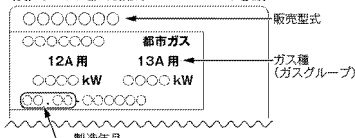
使用ガスおよび使用電源の確認



■機器本体銘板に記載してあるガス種（ガスグループ）および電源（電圧・周波数）以外のガスおよび電源では使用しない

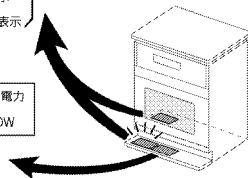
- 供給ガスと一致していない場合、そのまま使用すると不完全燃焼により、一酸化炭素中毒になったり、異常点火でやけどしたり、機器が故障する原因になりますので、使用しないでください。
- 使用電源の電圧と一致していない場合、そのまま使用すると火災や感電の原因になります。また、故障の原因にもなります。
- 銘板はオープン部の下部扉内部に貼ってあります。供給ガスの種類がわからない場合は、お買い上げの販売店、またはもよりの大阪ガスにお問い合わせください。
- 転居されたときも、供給ガスの種類および電源の種類が銘板の表示と一致していることを確認してください。

〈例〉オープン部の銘板(12A・13Aの場合)



製造年月
製造年(西暦)の下2けた表示

銘板		
電源	電圧	消費電力
AC100V	50Hz-60Hz 共有	90W

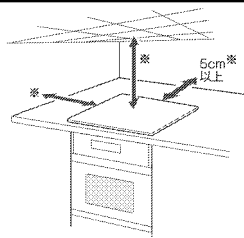


周囲の防火措置



■設置するときは可燃物との距離を確実に離す

- 火災予防条例で定められています。必ず守ってください。距離が近いと火災の原因になります。また可燃性の壁にステンレス板などを、直接取り付けでご使用になっても、熱伝導で長年の間に可燃物が炭化し火災になることがあります。以下の場合は、必ず防熱板を取り付けてください。
- 可燃性の壁（ステンレスやタイルを貼った可燃性の壁も含む）との距離を右図のようにとれない場合
防熱板はお買い上げの販売店、またはもよりの大阪ガスにご相談ください。
- ※コンロの型式によって、上方、側壁、後方の可燃物の離隔距離が異なります。（可燃性の壁の場合）
コンロと同梱されている「工事説明書」を参照し、トッププレートから後面の可燃物との距離を確認し、コンロとオープン両方満足する距離を確保して、設置してください。



■機器を設置した後、周辺の改造をしない

- 吊り戸棚などをつけた場合、可燃物との距離が守れなくなり、不完全燃焼や火災になることがあります。



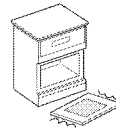
警告



分解禁止

■機器の設置や移動・分解・修理・改造は絶対に行わない

- 感電・一酸化炭素中毒・ガス漏れ・火災・作動不良の原因になります。専門の技術・資格が必要です。機器の設置・移動・取りはずし・買い替えの際には必ずお買い上げの販売店、またはもよりの大阪ガスにご連絡ください。



正しいガス接続



■専門業者に依頼する

- 正しく接続しないと、ガス漏れ、一酸化炭素中毒、火災の原因になります。
- ガス配管接続工事には専門の資格、技術が必要です。機器の設置・移動・取りはずしの際は、必ず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。

アース（接地）について



■アースは必ず取り付ける

故障や漏電のときに感電するおそれがあります。

- アース端子付コンセントがある場合
コンセントに、アース専用端子が設けられている場合は、アース線先端の皮をむき芯線（銅線）をアース端子に固定します。
- アース端子付コンセントがない場合
アース棒（別売）によるアース工事を行ってください。アース工事は必ず電気工事に依頼してください。水道管やガス管、電話専用のアース線へ機器のアースを絶対取り付けないでください。
- 湿気や水気のある場所でお使いになる場合
必ずD種接地工事（接地抵抗 100Ω以下）をするよう法律で義務づけられています。必ず、電気工事に依頼して取り付けてください。

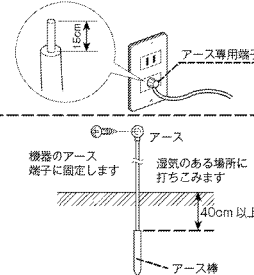
①湿気の多い場所

- 例 ・食堂(うどん屋さん、そば屋さんなど)のかま場
- ・土間、コンクリート床の場所
- ・酒、しょうゆなどの醸造・貯蔵庫など

②水気のある場所※

- 例 ・魚屋さん、八百屋さんの洗い場など、水を扱う場所
- ・水滴が飛散する場所
- ・地下室のように水が漏出したり結露する場所

※この場合は、漏電遮断器の取り付けも必要です。



■指定のビルトインコンロと接続して使用する

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

安全上のご注意 (設置編)

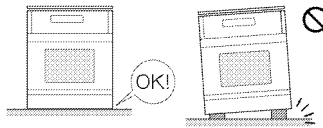
⚠️ 注意

設置場所



■丈夫で水平な場所に設置する

不安定で傾いたところに設置すると、
なべが落ちたりしてけがややけどをする
おそれがあります。



■車両・船舶での使用はしない

使用中に機器が傾いたりし、火災や、やけどの原因になります。

■棚の下など落下物の危険のある所を避ける

機器の上に落ちたものが燃えて、火災の原因となります。

■照明器具など樹脂製品の下への設置は避ける

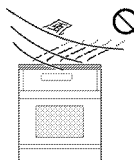
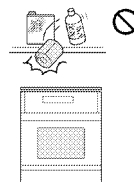
照明器具のかざなどが変形・変色することがあります。

■湯沸器の下に機器を設置しない

湯沸器の不完全燃焼防止装置が作動し、湯沸器の火がつかない場合があります。
また湯沸器の寿命を縮めます。

■強い風の吹き込む場所や機器本体後方から風が吹き込む場所では使用しない

機器内部を焼損したり、安全装置が正しくはたらかなかったり、点火不良となることがあります。
扇風機や冷暖房機器を使用される場合、風・排気ガスが直接この機器に当たらないようにしてください。



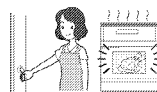
安全上のご注意 (使用編)

⚠️ 警告



■火をつけたまま機器から離れない、就寝・外出をしない

火災、機器焼損の原因になります。
電話や来客の場合は、いったん止めてください。
調理中のものが異常過熱して火災になる場合があります。



機器の近くでは

■爆発のおそれがあるものを置かない

熱で缶内の圧力が上がり、爆発のおそれがあります。

- スプレー缶 ●カセットコンロ用ボンベなど

■引火しやすいものを使用しない

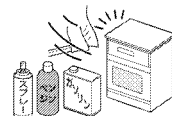
火災の原因になります。

- スプレー缶・ガソリン・ベンジンなど

■燃えやすいものを置かない

火災の原因になります。

- 機器の上方の調味料ラックなど ●ペットボトル・プラスチック類
- ふきんやタオル・調味油など



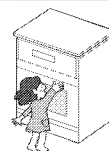
■庫内の食品が燃え出したときは、使用を中止する

- ①オープン扉は開けずに、とりけしキーを押して運転を止めてからガス栓（ねじガス栓）を閉め、電源プラグを抜いてください。
- ②機器から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するのを待ってください。鎮火しないときは、オープン扉を開けて水か消火器で消火してください。
- ③そのまま使用せず、点検を依頼してください。



■幼いお子さまにはさわらせない

けがややけどなど、思わぬ事故の原因になります。



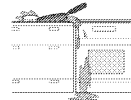
■使用後は必ず消火を確認する

使用後は必ず消火したことを確認してください。
また、使用後はガス栓（ねじガス栓）を閉めてください。
就寝・外出時も、ガス栓（ねじガス栓）を閉めてください。



■水のかかるところでは使用しない

感電や漏電の原因になります。



安全上のご注意 (使用編)

警告



■異常時の処置

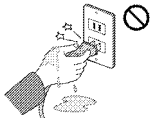
地震、火災、点火しない場合、使用中に異常な燃焼・臭気・異常音を感じた場合、途中消火した場合は、すぐに使用を中止し、電源プラグを抜き、ガス栓を閉めてください。
異常を感じたときは「故障かな?と思ったら」(P.29～30ページ)に従ってください。
それでも直らない場合は使用を中止して、お買い上げの販売店、またはもよりの大阪ガスにご連絡ください。



ぬれ手禁止

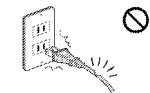
■ぬれた手で電源プラグを抜き差ししない

感電やけがをすることがあります。



■傷んだ電源コードや電源プラグ、差し込みがゆるいコンセントは使用しない

感電、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

感電、火災の原因になります。



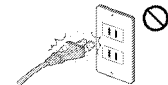
■電源プラグを抜くときは、電源コードを持たない

電源コードを引っ張って抜くと電源コードが損傷し、感電や火災の原因となります。



■電源プラグのほこりなどは定期的にとる

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



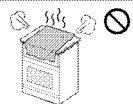
■電源プラグは根元までしっかりコンセントに差し込む

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。



■排気口や給気口をふさがない

排気口の上をなべ・アルミはく・ふきんなどでふさぐと異常過熱し、不完全燃焼や火災の原因になります。

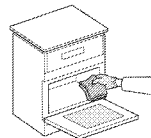


注意



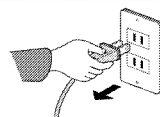
■お手入れするときは、専用電源回路のブレーカーを切るか、電源プラグをコンセントから抜き、ガス栓（ねじガス栓）を閉め、本体が冷えてから手袋などをはめて行う

やけど、感電、けがをすることがあります。



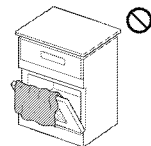
■長期間ご使用にならないときはガス栓（ねじガス栓）を閉め、電源プラグをコンセントから抜く

ガス栓（ねじガス栓）やコンセントは下部扉内にあります。絶縁劣化による感電や漏電火災の原因になります。



■オープン扉にふきんなどをはさんだまま使用しない

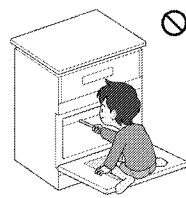
熱気漏れによってコンロ部の操作ボタンなどが熱変形したり、はさんだものが発火するおそれがあります。



■扉に無理な力を加えない

■幼いお子さまを扉の上に乗せない

オープン扉の変形などにより、熱気漏れやけがややけどの原因になります。



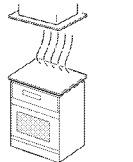
換気必要

■必ず換気扇を回すか、窓を開ける

換気をしないと、不完全燃焼による一酸化炭素中毒のおそれがあります。

下記の場合は、換気扇を回さずに窓を開けてください。
・屋内設置（密閉式は除く）の給湯器を使用している場合
・屋内設置のふろがまを使用している場合

換気扇を回すと、給湯器やふろがまの燃焼排ガスが逆流して一酸化炭素中毒のおそれがあります。



■点火操作をしても点火しない場合はガス栓（ねじガス栓）を閉じて、周囲のガスがなくなってから再度点火操作をする



■オープン扉の開閉時に指をはさまないように注意する

けがの原因になります。

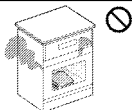
安全上のご注意 (使用編)

⚠️ 注意



■庫内に不要なものが無いことを確認する

庫内に食品くずやふきんなどがあると、使用中に発火するおそれがあります。



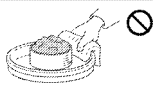
■オープン皿・オープン庫内・オープン扉ガラスが汚れていたら、清掃する

庫内やオープン扉を食品や肉汁などで汚れたまま使用したり、オープン皿に脂がたまったらそのまま使用したりしないでください。脂が燃えて火災の原因になったり、庫内が腐食する原因になります。オープン庫内は交換などの修理はできません。お手入れで使える道具と洗剤は、P28 ページを確認ください。



■指定以外の調理用具は使わない

調理用具は、付属品および指定品を使用してください。調理用具が燃えたり破損することがあります。



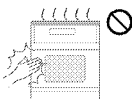
■オープン皿・網・丸皿の出し入れは、付属のオープン皿取っ手以外を使わない

ぬれふきんなどで持つと、やけどをすることがあります。



■使用中、使用直後はさわらない

使用中、使用直後はつまみ、取っ手以外は高温です。防熱板を取り付けた場合、防熱板も高温になります。さわらないでください。



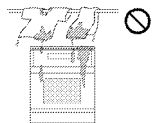
■つかまり立ち、伝い歩きをする乳幼児がオープン扉でやけどしないように注意する

やけどやけがなど思わぬ事故の原因になります。



■調理以外に使わない

衣類の乾燥などをしない。火災や機器焼損の原因になります。



■調理物の出し入れ時オープン扉・ガラスなどに触れない

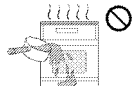
オープン使用時、オープン扉・ガラス・オープン皿・オープン庫内などは高温となります。調理物を取り出す際は手や腕などが触れないようにご注意ください。やけどをすることがあります。調理物の取り出しは付属のオープン皿取っ手をお使いください。



■オープン扉ガラスに衝撃を加えない・傷をつけない

■使用中、使用直後に水をかけない

ガラスが割れて、けがややけどの原因になります。



■排気口に手や顔などを近づけない

排気口から高温の排気ができます。やけどの原因になります。

安全上のご注意

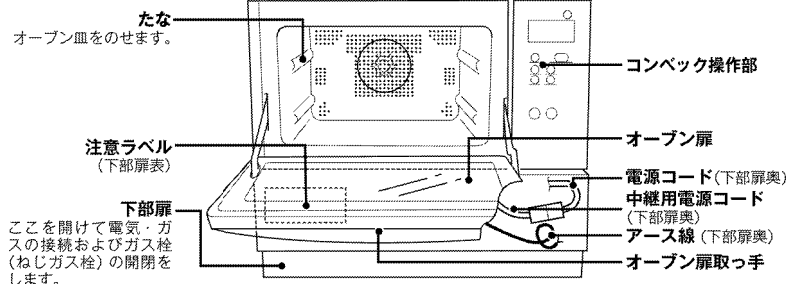
お願い

その他

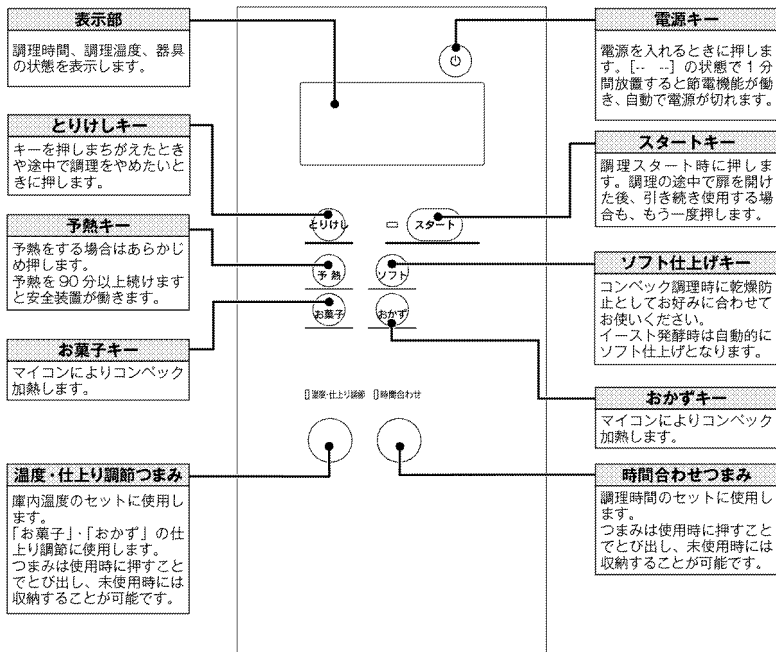
- 使用中に、ガス栓（ねじガス栓）を操作しての消火はしないでください。また、電源プラグをコンセントから抜いて消火しないでください。
- 雷時には専用電源回路のブレーカーを切る。または、電源プラグを抜く。雷が発生したときは、機器の使用を中止し、専用電源回路のブレーカーを切るか、電源プラグをコンセントから抜いてください。雷による一時的な過電流で電子部品を損傷することがあります。
- オープン皿などの付属品はオープン調理以外に使用しないでください。直火にかけたりすると変形・変色の原因になります。
- オープン使用時、燃焼表示の点灯・消灯で点火・消火を確認してください。
- 下部扉にはものを入れないでください。下部扉は燃焼空気の取り入れ口になっていますので、空気の取り入れを妨げるようなものを入れないでください。
- 調理後の熱いオープン皿やターンテーブルに冷凍ビザなどの凍ったものをのせたり、水につけたりすると、割れたりひずんだりすることがあります。十分にさめてから調理や洗いのものをしてください。
- イースト発酵は庫内を十分冷やしてからご使用ください。
- 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。

各部のなまえ

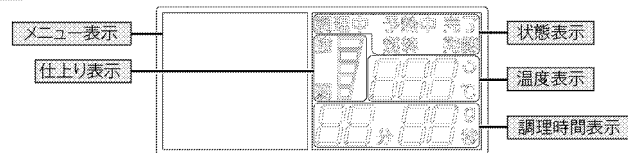
本体



コンベック操作部



表示部



(表示は説明のためのもので実際
には該当部だけ表示します)

調理時間、オープンの設定温度、バーナー
の燃焼状態を表示します。

調理時間表示

セットした調理時間を表示します。調理中は調理の残り時間を表示
します。

(例) 20分



温度表示

温度・仕上がり調節つまみで温度を設定しているときは表示部に設定
温度が表示されます。

(例) 200℃



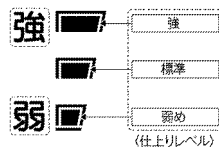
状態表示

この機器の状態を表示します。



仕上がり表示

自動調理のときに、仕上がりレベルが点灯します。

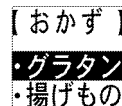


メニュー表示

設定中は、設定項目を表示します。調理中は運転内容を表示します。

<例>ソフト仕上げ設定中

<例>おかず・グラタン自動調理中



各部のなまえ

付属品

付属品



丸皿 (1枚)



オープン皿 (2枚)



網 (2枚)

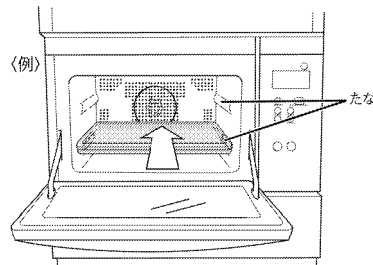


オープン皿取手 (1個)



クックブック (1冊)

オープン皿・網の取り付け方法



たなは、上下2段あります。
たなの上に、オープン皿や網をのせて
スライドさせて奥までいれます。



丸皿・網



オープン皿・網

※丸皿は網にのせて使用し
ます。

※網を使用する場合は、
オープン皿の上に網を重
ねて使用してください。

丸皿の使いかた

オープン皿のメニューを少量で調理する場合に、丸皿をお使いください。

※オープン皿より丸皿の容積が少ないため調理物の量が少なくなり、庫内の温度が上がりやすくなります。そのため、オープン皿より調理時間が短くなる場合がありますので、ご注意ください。

お使いになる前に

ご使用前の準備

1 電源プラグを接続する

- 電源プラグを専用のコンセントに接続してください。(交流 100V)
電源コードは下部扉の中にあります。(12ページ)

2 ガス栓 (ねじガス栓) を開ける

ガス栓は下部扉の奥にあります。
下部扉は上に持ち上げ手前に引くと開きます。

知っておくと便利なこと

形や大きさ・種類分量はそろえて

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

クックブックをご活用ください

クックブックには、いろいろなレシピが紹介されています。ぜひ、ご活用ください。
調理時間・調理温度は、食品の種類・形・量・大きさ・初温度・季節・室温などによって、多少異なります。クックブックに示されている調理内容は、一応の目安として利用してください。

加熱ムラを防ぐ並べ方を

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

お使いになる前に

コンベック調理について知っていただきたいこと

予熱について

あらかじめ庫内をあたためて調理温度に上げておかないと、料理がうまくできないことがあります。クックブックを見て調理してください。

予熱時間のめやすは、おおよそ下表のようになります。

目盛り	庫内温度	時間
150	約 150℃	3～4 分
200	約 200℃	4～5 分
250	約 250℃	6～7 分
280	約 280℃	8～9 分

オープン皿を使って大量調理

たなにオープン皿を 2 段乗せていただきますと一度に大量に調理ができます。背の高い食品を焼くときは下段を使います。

調理中の扉開閉はひかえめに

調理中に何度も扉を開閉すると、庫内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。調理中の食品にタレをぬるときなどは、庫内から取り出した後、すぐ扉を閉めてからぬり再び庫内へ入れるようにしてください。

調理後はすぐに取り出す

できあがった食品を長く庫内に入れておくと、できたての風味がそこなわれたり、余熱でこげることがあります。

オープン用ペーパーの活用を

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

アルミホイルの利用法

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

ソフトキーについて

調理中に循環ファンをオン・オフすることで、表面から水気が飛ばされる割合を減らして、調理物の乾燥を抑えます。クッキーやスポンジケーキをしっかりと焼く場合や、かたまり肉などを長時間ゆっくり中まで火を通す料理で表面の乾燥を抑えたい場合に、お使いください。

自動調理の種類について

マイコンによりコンベックで加熱します。

お菓子 (P.23 ページ)

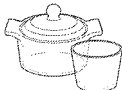
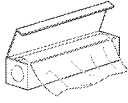
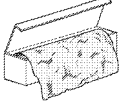
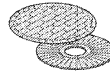
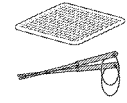
- スポンジケーキ
- クッキー
- バターロール
- パイ
- ピザ

おかず (P.25 ページ)

- グラタン
- 揚げ物

使える容器・使えない容器

○：使えます。 ×：使えません。

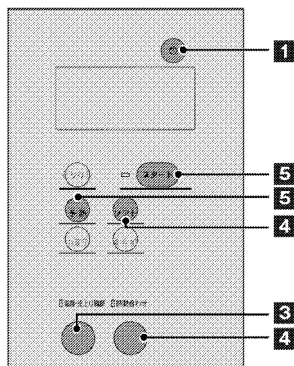
耐熱性ガラス容器	耐熱性のないガラス容器	陶 磁 器	プラスチック類	金属容器
●キャセロール ●バイレックス ●パイロセラム ●カスタードカップ  急冷すると割れることがあります	●強化ガラス ●カットグラス  急冷すると割れることがあります	●グラタン皿 ●茶碗  急冷すると割れることがあります		●ステンレス器 ●ホーローびき器 ●アルミ製容器 
○	×	○	×	○
直火用の超耐熱ガラス容器は使えます。耐熱温度 120℃程度のガラス容器は割れることがあるので使わないでください。	割れることがあるので使わないでください。	色絵付けしてあるものは、変色することがあります。	変形したり溶けることがあるので使わないでください。	取っ手がプラスチックなどでできているものは変形したり溶けるので使わないでください。
ラップ類	アルミホイル	漆 器	木・竹・紙の容器	金網・金串
				
×	○	×	×	○
溶けることがあるので使わないでください。		耐熱性がないので使わないでください。	耐熱性がないので使わないでください。	金網・金串が庫内に触れないようにご注意ください。

コンベック調理の使いかた

コンベック調理の基本的な使いかたです。
ここでは手動での調理方法を説明します。

手動調理

*使える容器は 16 ページをご確認ください。



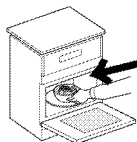
1 電源キーを押す

- 押すとメロディが鳴って (*) 表示部のバックライトが点灯します。



2 食品を庫内に入れ、オープン扉を閉める

- オープン扉を開けると同時に庫内灯が点灯します。
食品を庫内に入れてください。
オープン扉を閉めると庫内灯が消灯します。

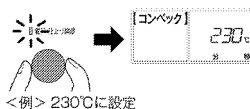


3 温度・仕上り調節つまみを回して、調理温度を合わせる

- 調理温度は 100℃～280℃の範囲で設定してください。
10℃単位で設定できます。
- 回すと、温度・仕上り調節つまみの表示ランプは点灯し、時間合わせつまみの表示ランプが点滅を開始します。

<乾燥を防ぎたいとき>

ソフトキーを押すと、ソフト仕上りになります。しっとり焼きたいときなどにお使いください。(16 ページ)



<例> 230℃に設定



<例> ソフト仕上りに設定

4 時間合わせつまみを回して、調理時間を合わせる

- 調理時間は 0～90 分の範囲で設定してください。
- 回すと、スタートキーの表示ランプが点滅します。



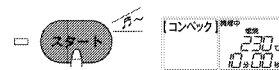
<例> 12分に設定

5 スタートキーを押して、調理を開始する

- スタートと同時にメロディが鳴って (*) 庫内灯が点灯し、「調理中」が点灯します。
バーナーに着火すると「燃焼」が点灯します。
スタートキーの表示ランプは消灯します。
- 調理時間はカウントダウンします。

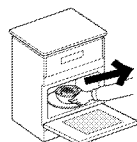
<庫内温度を表示したいとき>

予熱キーを押すと、温度表示に現在の庫内温度を表示します。



6 調理完了後、食品を取り出して、オープン扉を閉める

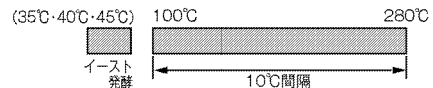
- 調理時間が「0」になると、メロディが鳴って (*) 調理完了です。オープン扉を開けて 10 秒後に表示が変わります。
食品を取り出してオープン扉を閉めると庫内が消灯します。
食品を取り出さないと、1 分後に庫内灯が消灯します。
また、1 分経過すると 5 分まで「ビビッ、ビビッ、ビビッ」とブザーが鳴ります。
- 電源は約 10 分で自動で切れます。



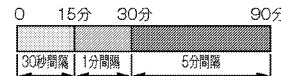
* 音設定機能を「電子音」にしたときは、「ビッ」とブザーが鳴ります。(16 ページ)

お知らせ

- 調理温度の設定について
温度・仕上り調節つまみで、庫内温度を設定します。
設定できる温度範囲は右図のとおりです。表示部を見ながら庫内温度を設定します。



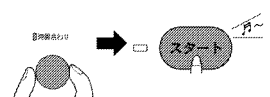
- 調理時間の設定について
時間合わせつまみで、調理時間のセットを行います。
調理時間は、90 分まで設定できます。



- 調理途中にオープン扉を開き、引き続き加熱したいとき
タレをぬるなどで調理途中にオープン扉を開き、引き続き加熱したいときは、オープン扉を閉じて再びスタートキーを押してください。
残り時間の加熱をします。



- 同じ調理を繰り返す行うとき (リピート機能)
時間合わせつまみを少し動かすだけで、同じ「時間」「温度」が設定されます。スタートキーを押して調理してください。
節電機能が働き電源が切れた場合、リピート機能はそのときに解除されます。



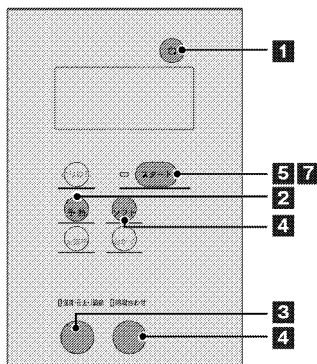
- 調理中に調理温度や調理時間を変更したいとき
温度・仕上り調節つまみまたは、時間合わせつまみを回し、温度や時間を設定できます。

予熱の使いかた

コンベック調理では、あらかじめ庫内の温度を上げてから調理を開始することができます。

手動調理

※使える容器は 16 ページをご確認ください。



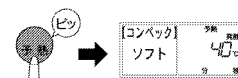
1 電源キーを押す

- 押すとメロディが鳴って (*) 表示部のバックライトが点灯します。



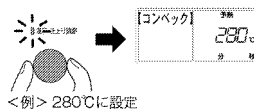
2 予熱キーを押す

- 押すと「予熱」が点灯し、温度・仕上り調節つまみの表示ランプが点滅を開始します。



3 温度・仕上り調節つまみを回して、調理温度を合わせる

- 調理温度は 100℃～280℃の範囲で設定してください。10℃単位で設定できます。
- 回すか 3 秒経過すると、温度・仕上り調節つまみの表示ランプは点灯し、時間合わせつまみの表示ランプが点滅を開始します。



＜例＞280℃に設定

＜乾燥を防ぎたいとき＞

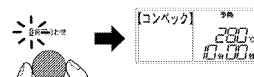
ソフトキーを押すと、ソフト仕上りになります。しっとり焼きたいときなどにお使いください。(15 ページ)



＜例＞ソフト仕上りに設定

4 時間合わせつまみを回して、調理時間を合わせる

- 調理時間は 0～90 分の範囲で設定してください。
- 回すと、スタートキーの表示ランプが点滅します。



＜例＞10 分に設定

5 スタートキーを押して、予熱を開始する

- 「予熱中」が点灯し、メロディが鳴って (*) 庫内灯が点灯します。バーナーに着火すると「燃焼」が点灯します。
- 予熱中は調理時間表示は変わりません。
- 予熱中にオープン扉を開けると、予熱は解除されます。



6 予熱完了後、食品を庫内に入れ、オープン扉を閉める

- 調理温度に達すると予熱完了となり、「ビッビッビッビッ」とブザーでお知らせします。予熱完了後、「完了」が点滅します。オープン扉を開けると同時に「予熱 完了」が消灯します。食品を庫内に入れてください。
- オープン扉を閉めると庫内灯が消灯します。



7 スタートキーを押して、調理を開始する

- スタートと同時にメロディが鳴って (*) 庫内灯が点灯し、「調理中」が点灯します。バーナーに着火すると「燃焼」が点灯します。スタートキーの表示ランプは点灯します。
- 調理時間はカウントダウンします。



＜庫内温度を表示したいとき＞

予熱キーを押すと、温度表示に現在の庫内温度を表示します。

お知らせ

- 予熱調理の場合、食品に熱をうばわれるため、庫内温度が下がる場合がありますが、調理のでき具合には関係ありません。

8 調理完了後、食品を取り出して、オープン扉を閉める

- 調理時間が「0」になると、メロディが鳴って (*) 調理完了です。食品を取り出してオープン扉を閉めると庫内灯が消灯します。食品を取り出さないと、1 分後に庫内灯が消灯します。また、1 分経過することにより 5 分で「ビビッ、ビビッ、ビビッ」とブザーが鳴ります。
- 電源は約 10 分で自動で切れます。



オープン扉を開けて 10 秒後に表示が変わります。

* 音設定機能を「電子音」にしたときは、「ビッ」とブザーが鳴ります。(1 ページ)

お知らせ

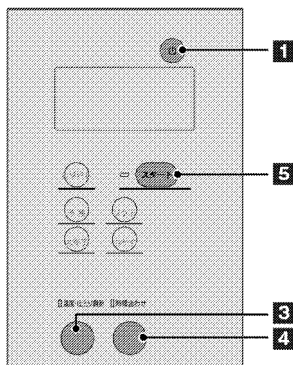
- 調理中に調理時間を変更したいときや、調理中に調理温度を変更したいときは、18 ページを参照してください。
- 予熱を 90 分以上続けると、安全装置が働きます。

イースト発酵の使いかた

コンベック調理の調理温度の設定により、庫内をパン生地発酵に適した温度（35℃・40℃・45℃）に保ちます。

手動調理

※使える容器は 16 ページをご確認ください。



お願い

＜イースト発酵は庫内を十分に冷やしてから＞

高温で調理した後、イースト発酵を行う場合は庫内を十分に冷やしてからご使用ください。熱いまご使用になるとイースト菌が死滅するなど失敗の原因になります。

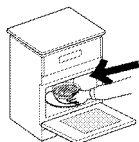
1 電源キーを押す

- 押すとメロディが鳴って（*）表示部のバックライトが点灯します。



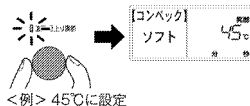
2 食品を庫内に入れ、オープン扉を閉める

- オープン扉を開けると同時に庫内灯が点灯します。食品を庫内に入れてください。オープン扉を閉めると庫内灯が消灯します。



3 温度・仕上り調節つまみを回して、調理温度を合わせる

- 調理温度は 35℃・40℃・45℃ の範囲で設定してください。「発酵」が表示されます。
- 回すと、温度・仕上り調節つまみの表示ランプは点灯し、時間合わせつまみの表示ランプが点滅を開始します。



お知らせ

- 自動的にソフト仕上げになります。

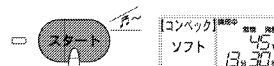
4 時間合わせつまみを回して、調理時間を合わせる

- 調理時間は 0 ～ 90 分の範囲で設定してください。
- 回すと、時間合わせつまみの表示ランプは点灯し、スタートキーの表示ランプが点滅します。



5 スタートキーを押して、調理を開始する

- スタートと同時にメロディが鳴って（*）庫内灯が点灯し、「調理中」が点灯します。
- バーナーに着火すると「燃焼」が点灯します。
- スタートキーの表示ランプは消灯します。
- 調理時間はカウントダウンします。



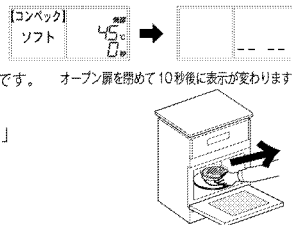
お知らせ

- 庫内温度が高い（60℃以上）と「ビッ、ビッ、ビッ」とブザーが鳴って、温度表示が「888℃」に点滅します。
- 強制冷却運転をして庫内温度を下げるか、庫内温度が下がるのを待って調理してください。
- 強制冷却運転について「888℃」の表示になった場合、オープン扉をいったん開けて食品を取り出した後、扉を閉めてスタートキーを押すと、ファンが回り庫内を強制冷却します。温度表示のバー「-」が順に点滅します。



6 調理完了後、食品を取り出して、オープン扉を閉じる

- 調理時間が「0」になると、メロディが鳴って（*）調理完了です。オープン扉を開けて 10 秒後に表示が変わります。食品を取り出してオープン扉を閉めると庫内灯が消灯します。食品を取り出さないと、1 分後に庫内灯が消灯します。また、1 分経過するごとに 5 分まで「ビッ、ビッ、ビッ」とブザーが鳴ります。
- 電源は約 10 分で自動で切れます。



* 音設定機能を「電子音」にしたときは、「ビッ」とブザーが鳴ります。（16 ページ）

お知らせ

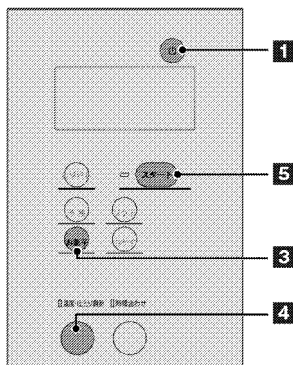
- 調理中に調理時間を変更したいときや、調理中に調理温度を変更したいときは、18 ページを参照してください。
- 庫内温度が高いと、バーナーに点火しないことがあります。この場合はファンも停止します。夏期など室温が 30℃ 以上の場合は、室温で自然発酵させても結構です。

お菓子の使いかた

お菓子の種類によって、コンベック調理で自動で調理します。

自動調理

※使える容器は 16 ページをご確認ください。



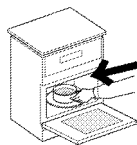
1 電源キーを押す

- 押すとメロディが鳴って (**) 表示部のバックライトが点灯します。



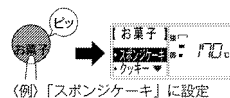
2 食品を庫内に入れ、オープン扉を閉める

- オープン扉を開けると同時に庫内灯が点灯します。食品を庫内に入れてください。オープン扉を閉めると庫内灯が消灯します。



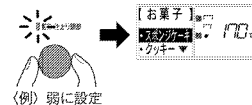
3 お菓子キーでメニューを選択する

- お菓子キーを押すごとに「スポンジケーキ」→「クッキー」→「バターロール」→「パイ」→「ピザ」というようにメニューが切り替わります。
- 押すと、温度・仕上り調節つまみの表示ランプは点灯し、スタートキーの表示ランプが点滅します。



4 必要に応じて温度・仕上り調節つまみを回し、仕上がりを調整する

- 右に回すと強、左に回すと弱になります。(12 ページ)



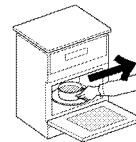
5 スタートキーを押して、調理を開始する

- スタートと同時にメロディが鳴って (**) 庫内灯が点灯し、「調理中」が点灯します。スタートキーの表示ランプは消灯します。残り時間は、調理途中より表示されます。



6 調理完了後、食品を取り出して、オープン扉を閉める

- 調理時間が「0」になると、メロディが鳴って (**) 調理完了です。オープン扉を開けて 10 秒後に表示が変わります。食品を取り出してオープン扉を閉めると庫内灯が消灯します。食品を取り出さないと、1 分後に庫内灯が消灯します。また、1 分経過するごとに 5 分まで「ビビッ、ビビッ、ビビッ」とブザーが鳴ります。
- 電源は約 10 分で自動で切れます。



* 音設定機能を「電子音」にしたときは、「ビッ」とブザーが鳴ります。(1 ページ)

お知らせ

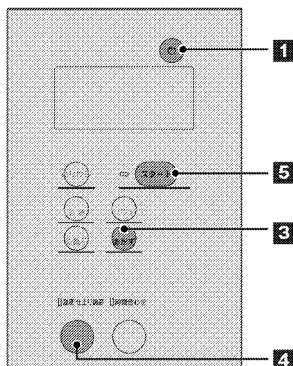
- 詳しくはクックブックをご覧ください。

おかずの使いかた

おかずの種類によって、コンベック調理で、自動で調理します。

自動調理

※使える容器は 16 ページをご確認ください。



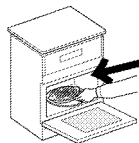
1 電源キーを押す

- 押すとメロディが鳴って(*) 表示部のバックライトが点灯します。



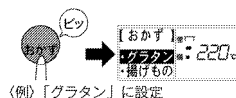
2 食品を庫内に入れ、オープン扉を閉める

- オープン扉を開けると同時に庫内灯が点灯します。食品を庫内に入れてください。オープン扉を閉めると庫内灯が消灯します。



3 おかずキーでメニューを選択する

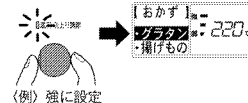
- おかずキーを押すごとに「グラタン」 ↔ 「揚げもの」というようにメニューが切り替わります。
- 押すと、温度・仕上がり調節つまみの表示ランプは点灯し、スタートキーの表示ランプが点滅します。



〈例〉「グラタン」に設定

4 必要に応じて温度・仕上がり調節つまみを回し、仕上がりを調整する

- 右に回すと強、左に回すと弱になります。(12 ページ)



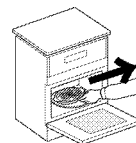
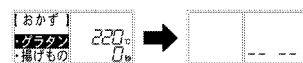
5 スタートキーを押して、調理を開始する

- スタートと同時にメロディが鳴って(*) 庫内灯が点灯し、「調理中」が点灯します。スタートキーの表示ランプは消灯します。残り時間は、調理途中より表示されます。



6 調理完了後、食品を取り出して、オープン扉を閉める

- 調理時間が「0」になると、メロディが鳴って(*) 調理完了です。オープン扉を開けて10秒後に表示が変わります。食品を取り出してオープン扉を閉めると庫内灯が消灯します。食品を取り出さないと、1分後に庫内灯が消灯します。また、1分経過すると5分まで「ビビッ、ビビッ、ビビッ」とブザーが鳴ります。
- 電源は約10分で自動で切れます。



* 音設定機能を「電子音」にしたときは、「ビッ」とブザーが鳴ります。(1 ページ)

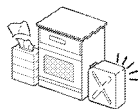
お知らせ

- 詳しくはクックブックをご覧ください。

日常の点検・お手入れのしかた

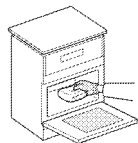
日常点検をしましょう

燃えやすい物を近くに置いていないか、スプレー缶など可燃性ガスを近くで使用していないか、置いていないか確認ください。
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、たばねたりしていないか確認ください。



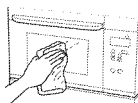
お手入れをしましょう

お手入れするときは、専用電源回路のブレーカーを切るか、電源プラグをコンセントから抜き、ガス栓（ねじガス栓）を閉め、本体が冷えてから手袋などはめて行ってください。



<機器表面>

- ・乾いた布でふいてください。
- ・汚れのひどいときは、中性洗剤（食器・野菜洗い用）で汚れをおとした後、乾いた布で洗剤や水気を十分にふき取ってください。



お願い

- 表面に傷がつくことがありますから、金属たわしやクレンザーなどは使用しないでください。
- アルカリ性洗剤などを使用しますと機器の塗装はがれるおそれがありますので使用しないでください。

<庫内>

- ・汚れたらぬれた布ですぐふき取ってください。
- ・ひどい汚れは、中性洗剤をぬれた布にしみ込ませてふき取り、乾いた布で洗剤や水気を十分にふき取ってください。
- ・強くこすると塗装はがれる原因になります。クレンザー・漂白剤は使用しないでください。
- ・庫内の下地はステンレスですので、万一表面の塗装が傷ついたり、はがれてもそのままお使いになれます。

<オープン扉ガラス・庫内灯の窓>

- ・汚れたらぬれた布ですぐふき取ってください。
- ・ひどい汚れは、中性洗剤をぬれた布にしみ込ませてふき取り、乾いた布で洗剤や水気を十分にふき取ってください。
- ・オープン扉ガラス・庫内灯の窓は、耐熱ガラスです。傷がつくと割れるおそれがあります。金属たわしやクレンザーなどは、ガラスに傷がつくことがありますから使用しないでください。

<付属品> (P.13ページ)

丸皿やオープン皿・網などは、ご使用のたびに、スポンジたわしなどで洗い、その後、水気を十分にふきとってください。



注意ラベルについて

- 機器本体には安全に関する注意ラベルが貼付してあります。汚れたりして読めなくなったときはやわらかい布などで汚れをふきとってください。また、お手入れの際には、はがれないようご注意ください。
- はがれたり読めなくなった場合は、お買い上げの販売店、またはもよりの大阪ガスで新しいラベルをお買い求めのうえ、貼り替えてください。

お手入れの道具と洗剤について

使ってよい



やわらかい
スポンジたわし



歯ブラシ



やわらかい布



台所用中性洗剤
(野菜・食器洗い用)

の 使 っ て は い け な い

傷・はがれの原因となります。



スポンジたわし裏面（硬い）



ナイロンたわし



たわし



金属たわし



メラミンフォーム
スポンジ



硬いブラシ



クレンザー



クリーム
クレンザー



みがき粉



磨みがき粉

はがれ・表面の変質・変色・さび・割れの原因になります。



酸性洗剤
アルカリ性洗剤
漂白剤



弱酸性洗剤
弱アルカリ性洗剤



シンナー
ペンシン
アルコール



重曹
重曹

故障の原因になります。

- 機器内部に洗剤が入ると、電子部品などに付着して、作動不良や腐食などの機器故障の原因になります。必ず、布に含ませてからお手入れしてください。

直接かけて使っては
いけないもの



スプレー式
洗剤

引火して火災の原因になります。

絶対使っては
いけないもの



可燃性スプレー
浸透液
潤滑剤

お願い

- 道具や洗剤は目立たない部分で試してから、使用してください。

故障かな？と思ったら

修理を依頼される前にもう一度ご確認ください

調べてみると故障でない場合もあります。修理を依頼する前にもう一度チェックしてください。

現象	原因	処置	参照ページ
点火しない	電気がきていない。	電源プラグが抜けていませんか。 配電盤のヒューズ・ブレーカーが切れていませんか。	14
	ガス栓の開き不十分。	ガス栓（ねじガス栓）を全開にしてください。	11・14
庫内温度が下がらない	ガス栓の開き不十分。	ガス栓（ねじガス栓）を全開にしてください。	11・14
うまく調理できない	排気口がふさがっている。	障害物を取り除いてください。	7
全く動かない	電気がきていない。	電源プラグが抜けていませんか。	14
	電源キーを押していない。	配電盤のヒューズ・ブレーカーが切れていませんか。 電源キーを押していませんか。	

【表示内容】

表示	内容	処置
00	● 予熱モード連続使用異常	予熱を連続して90分以上使用する場合表示します。
10	● 連続燃焼異常	庫内の食品の量を減らして再操作してください。 再度同じ状態になる場合は、点検を依頼してください。
11	● ガス栓の開き不十分	ガス栓（ねじガス栓）を全開にし、再操作してください。 再度同じ状態になる場合は点検を依頼してください。
12	● 途中失火	ガス栓（ねじガス栓）を閉め、電源プラグを抜いて、使用を中止し、点検・修理を依頼してください。
14	● 冷却ファンの故障	
31	● サーミスタの故障	
61	● 循環ファンの故障	
70	● 電子回路の故障	
72	● 炎検知回路の故障	

こんな場合は故障ではありません

現象	理由
● はじめてコンベックを使ったとき煙がでた	● 機器内の部材には、加工油を塗っています。コンベックをはじめて使うと、その加工油が焼けて煙がでることがありますが、故障ではありません。
● イースト発酵の場合、バーナーに火がつかない	● 夏場など、室温が高く発酵の温度以上になっている。 ● バーナー燃焼時のみファンが回転する装置になっています。 庫内の温度が高い場合動きません。
● 点火後や消火後にキシミ音が出る	● オープン本体などが加熱や冷却される際に金属が膨張・収縮して起こる音で故障ではありません。
● 運転中にカチンと音がする	● 温度調節をするための電磁弁（電気で開閉するガス弁）などの音です。
● 調理終了後、1分後、1分ごとに「ビビッ、ビビッ、ビビッ」と鳴る	● 調理終了後、庫内の食品を取り出さないと鳴る機能がついています。（取り出し忘れ防止機能 1ページ）故障ではありません。

● 朝一番など、長時間ガス栓を閉じていたときは、すぐに点火しないことがあります。機器配管内の空気が抜け、バーナーにガスがくるまで数回、点火操作を繰り返してください。

お願い

■ なお、異常のあるときやわからないときは、お買い上げの販売店、またはもよりの大阪ガスにご連絡ください。

長期間使用しない場合

- ガス栓（ねじガス栓）を必ず閉めてください。 11 ページ
- 電源プラグをコンセントから抜いてください。 8 ページ
- お手入れしておくと、次回使用するときに便利です。 27 ページ

故障かな？と思ったら／長期間使用しない場合

交換部品のご紹介

交換部品（お客さまにて取り替え可能な消耗部品）

価格はすべて税抜表示

- お買い上げの販売店、または別添「大阪ガスのお問い合わせ先」をご覧ください。
- 消耗部品は傷んできたら、早めに交換してください。

部品名・品名	部品コード	希望小売価格（税抜）
オープン皿（1枚）	102108680085	¥2,200
オープン皿取って	102103041800	¥500
網（1枚）	102108680084	¥900
丸皿	102102880800	¥500
クックブック	1114R5030887	¥1,500

2020年9月現在の価格です。価格・仕様は変更される場合があります。あらかじめご了承ください。

お願い

- 防熱板については、別売の指定の防熱板を必ずご使用ください。

アフターサービス／廃棄するときは

アフターサービス

サービスのお申し込み

- サービス（点検・修理）を依頼される前に「故障かな？と思ったら」に29・30ページの項を見て、もう一度ご確認ください。それでも不具合がある場合は、ご自分で修理なさらないでお買い上げの販売店、またはもよりの大阪ガスにご連絡ください。
- ご連絡の際には次のことをお知らせください。
 1. 品名……コンベック
 2. 型番……本体の下部とびら内側に貼付してあります。
 3. 故障、異常の現象……できるだけ詳しく
 4. お客さま名、住所、電話番号

転居されるとき

- ガスには都市ガス数種類、およびLPガスの区があります。ガスの種類が異なる地域へ転居される場合には、部品の交換や調整が必要となりますので、転居先のガスの種類をご確認の上、転居先のもよりのガス事業者にお問い合わせください。この場合、調整・改造に要する費用は保証期間内でも有料となります。ただし、ガスの種類によっては調整できない場合もあります。

保証・補修について

- 保証期間中は……保証書に記載のように、機器の故障について一定期間・一定条件のもとに修理いたします。詳しくは、保証書をご覧ください。保証書を紛失されますと、無料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。
- 保証期間経過後の故障修理についてお買い上げの販売店、またはもよりの大阪ガスにご相談ください。修理によって機能が維持できる場合は、お客さまのご要望により有料修理いたします。この商品の補修用性能部品（機能を維持するために必要な部品）の保有期間は、当商品製造中止後10年です。ただし、保有期間経過後であっても補修用性能部品の在庫がある場合は、有料修理いたします。

⚠危険



ガスくさいときはガス栓（ねじガス栓）を閉め、窓を全開にしてから（火気に注意して）大阪ガスにご連絡ください。

お問い合わせ先：別添 大阪ガスのお問い合わせ先をご覧ください。

廃棄するときは

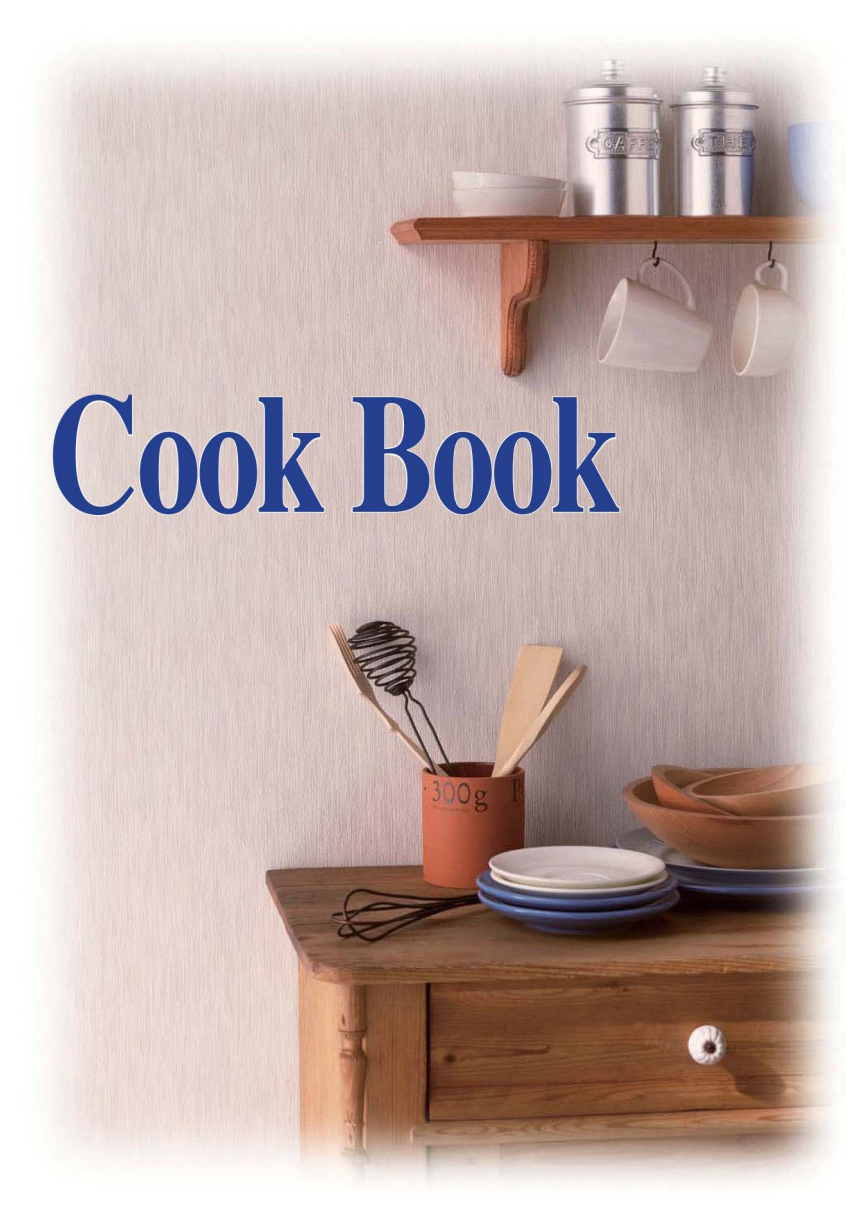
- 機器を取り替えた場合、旧機器は専門の業者に処理を依頼してください。

仕様

仕様

品名	コンベック・ビルトインタイプ
型式名	RBR-S15C
型番	114-R553 型
点火方式	連続放電点火
外形寸法	高さ 625mm (525 ~ 635mm 調整可) × 幅 598mm × 奥行 545mm
コンベック庫内有効寸法	高さ 195mm × 幅 340mm × 奥行 375mm
重量	41kg (附属品含む)
ガス接続	R1/2
電源	AC100V (50Hz - 60Hz 共用)
消費電力	80W (待機時消費電力 0W)
安全装置	立消え安全装置・過熱防止装置
付属品	オープン皿 (2)、網 (2)、丸皿、オープン皿取っ手、クックブック、取扱説明書 (保証書付)、設置工事説明書

ガスグループ			ガス消費量
都市ガス用	12	A	3.30kW (2840kcal/h)
	13	A	3.55kW (3050kcal/h)
LPガス用			3.55kW (0.254kg/h)

A rustic kitchen scene featuring a wooden shelf with coffee canisters and a wooden counter with various kitchen items. The background is a light-colored, textured wall. On the shelf, there are two silver coffee canisters labeled 'COFFEE' and 'TEA', a white bowl, and a blue bowl. Two white mugs hang from the shelf. On the counter, there is a red container labeled '300g' holding a whisk and wooden spatulas, a stack of blue and white plates, and a stack of wooden bowls. A whisk lies on the counter next to the plates. The counter has a wooden drawer with a silver knob.

Cook Book

Cooking Communication

手づくりの本当のおいしさに、もう出逢いましたか。

素材の旨味を存分にひき出して、

思いもかけない素敵なおちそうに仕上がれば、もう最高。

お料理はクッキングする人のちょっとした工夫で、

ずいぶんおいしさに差がついてしまうもの。

もてなす人への優しい心づかいと、

あなたのセンスで、さあCooking Communication。



COOKING BASIC

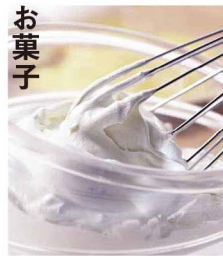
コンベークの特長.....	4
付属品.....	5
上手に使っていただくために.....	6
自動加熱.....	7
使える容器・使えない容器.....	8
操作部のなまえとはたらき.....	10
操作方法.....	12
お料理のあたため.....	18
下ごしらえ・葉菜.....	20
下ごしらえ 根菜.....	22
解凍.....	24
知つてると便利.....	26

パン



バターロール.....	29
食パン.....	32
オリジナル食パン.....	34
あんパン・クリームパン.....	36
メロンパン.....	37
ブリオッシュ.....	38
クロワッサン.....	40

お菓子



絞り出しクッキー.....	46
アイスボックスクッキー.....	47
フロランター・アーモンド.....	48
ココナッツマカロン.....	49
ロククッキー.....	49
栗まんじゅう.....	50
スライトポテト.....	50
アマンドケーキ.....	51
カスタードプディング.....	52
パンブキンディング.....	53
シュクリウム.....	54
アップルパイ.....	56
パンブキンバイ.....	58
きのこのキッシュ.....	59
ピザ.....	60
いちごのショートケーキ.....	62
ガトー・オ・ショコラ.....	64
シフォンケーキ.....	65
レアチーズケーキ.....	66
バナナタルト.....	67

ハードロール.....	44
シュトレン.....	42



魚料理

あじの塩焼き.....	91
ぶりの照り焼き.....	92
白身魚の包み焼き.....	93
白身魚の更紗焼き・コン焼き.....	94
ささえのつば焼き.....	94
いわしのロールフライ.....	95
サーモンのパビヨット.....	96
いかのエスカベッシュ.....	97
えびのテルミドル.....	98



卵・豆腐料理

茶わん蒸し.....	100
卵豆腐.....	101
スベイン風オムレツ.....	102
土佐豆腐.....	103
田楽.....	104



ごはん

山菜おこわ.....	106
いかめし.....	107
栗おこわ.....	108
桜ごはん.....	109
チキンピラフ.....	110
チキンドリア.....	111
和風きのこピラフ.....	112



肉料理

ローストビーフ.....	74
ビーフシチュー.....	76
牛肉のごぼう巻き.....	77
ハンバーグステーキ.....	78
ミートローフ.....	79
とんかつ.....	80
ロールポーク.....	81
スベアブリ.....	82
焼き豚.....	83
とり肉のから揚げ.....	84
とり肉の赤ワイン煮.....	85
とりも肉の照り焼き.....	86
とり肉の野菜巻き.....	87
ローストチキン.....	88

ロールケーキ.....	68
マドレーヌ.....	69
フルーツケーキ.....	70
チョコバナナケーキ.....	71
シャルロット・オ・フーズ.....	72



グラタン

マカロニグラタン.....	114
白身魚とほうれん草のグラタン.....	115
ほたて貝のコッラル.....	116
なすとトマトのグラタン.....	117
おもちのグラタン.....	118
オニオングラタンスープ.....	119
ホワイトソース.....	120



野菜料理

野菜の重ね焼き.....	123
なすの肉詰め.....	124
ロールキャベツ.....	125
ベイクドポテト.....	126
ポテトロースティ.....	127

調理方法により、使用できる付属品が決まります。

(操作部に使用できる付属品が表示されます。)

調理方法		付属品	
		 オープン皿 網	 ターナー
		2段同時使用が可能です。	(電子コンベックのみ付属)
手動加熱	レンジ 600W 200W		
	コンビ		
	コンベック		オープン皿の下段と同時使用はできません。
自動加熱	あたため		
	おかず	揚げ物、グラタンで使います。	オープン皿の下段と同時使用はできません。
	お菓子		オープン皿の下段と同時使用はできません。
	解凍		

〔網〕



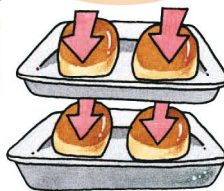
網の目はたてにしてオープン庫内に入れます。よこにして入れるとオープン皿取手が使えません。

〔その他の付属品〕
オープン皿取手



オープン皿・網・ターナーを取るのに使います。

コンベック



1 おいしさをそのままに

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

2 調理時間が短い

食品に熱が伝わる時、食品の表面に『境界膜』という熱を伝えにくい空気の壁ができます。コンベックはファンの力でこの『境界膜』を薄くし、食品の外側からグングン加熱し、短時間で仕上がります。

3 大量調理も一度に



熱風が庫内をムラなく循環するので、オープン皿や網を同時に二段使って、一度にたくさん調理ができます。

4 違った種類の料理も一度に



調理温度がほぼ同じなら、種類の違う料理が一度にできます。

電子レンジ

(電子コンベックのみ)



1 あたため、下ごしらえに

食品そのものが加熱されますから、あたため、下ごしらえなどに最適です。こげるとなく、少量なら非常に短時間でできます。

2 解凍は、解凍キーで

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

コンビネーションレンジ

(電子コンベックのみ)



1 調理時間がさらに短く

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



お料理をはじめめる前に、ちよつとだけクックブックの正しい見方。

自動加熱

〈お菓子・おかず〉			
キー	メニューキー	お料理一覧	ページ
お菓子	スポンジケーキ	いちごのショートケーキ	62
		ガトー・オ・ショコラ	64
	ク ッ キ ー	絞り出しクッキー	46
		アイスボックスクッキー	47
		ロッククッキー	49
	バターロール	バターロール	29
		あんパン・クリームパン	36
	パ イ	アップルパイ	56
		パンプキンパイ	58
		きのこのキッシュ	59
ピ ザ	ピザ	60	
おかず	グ ラ タ ン	チキンドリア	111
		マカロニグラタン	114
		白身魚とほうれん草のグラタン	115
		なすとトマトのグラタン	117
		おもちのグラタン	118
	揚 げ も の	とんかつ	80
		ロールポーク	81
		とり肉のから揚げ	84
		いわしのロールフライ	95

＜解凍・あたため＞			
キー	メニューキー	加熱内容	ページ
解凍 (電子コンベック のみのメニュー です)	肉・魚	センサーで重さを検知し 電子レンジであたためます。 冷凍素材が半解凍できます。	24～25
あたため (電子コンベック のみのメニュー です)	常温・冷蔵 冷凍	センサーで重さを検知し 電子レンジであたためます。 お料理のあたためができます。	18～19

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

簡単操作で好みのお料理が、自由自在にできあがります。

電子コンベックを、上手に使っていただくために。

1 材料と加熱時間

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

2 手動加熱の コールドスタートとホットスタート

コールドスタートとは、予熱(庫内をあたためること)なしで食品を庫内へ入れ調理すること。
ホットスタートとは、あらかじめ予熱してから食品を庫内へ入れることをいいます。自動加熱はすべてコールドスタートでおこなっています。

手動加熱でホットスタートをおこなう場合は「コンベック」又は「コンビ」キーを2度押します。コンベック単機能の場合は予熱キーを押します。

●予熱時間のめやすは、おおよそ下表のようになります。

設定温度	150℃	200℃	250℃	280℃
時間	3～4分	4～5分	6～7分	8～9分

3 計量について

計量は1カップ＝200ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlを使用しています。このクックブックには卵はMサイズ(約50g)で表示されています。

4 取り忘れ防止ブザーについて

調理完了後1分ごとに5分まで“ピーッ・ピーッ・ピーッ”と取り忘れを防止するためのブザーになります。蒸らしを必要とする調理はそのまま続けて下さい。

5 イースト発酵について

庫内温度が高いとイースト発酵を受けつけません。イースト発酵を行う場合は庫内を十分冷やしてからご使用下さい。熱いままでご使用になるとイースト菌が死滅するなど失敗の原因になります。夏期など室温が30℃以上の場合は、室温で自然発酵させても結構です。
※発酵温度は35℃、40℃、45℃に設定出来ます。

基本をしっかり覚える
だけでも、おいしさでグリーンと
アップするんです



お料理をおいしくつくるポイントは、容器選びから始まります。

○印は使えます。
×印は使えません。

容器					調理			
					調理			
木・竹・紙の容器	漆器	金属容器・金・金串	アルミホイル	ラップ類	プラスチック類	陶磁器	耐熱性のないガラス容器	耐熱性ガラス容器
コンベック加熱は高温になるため使えません。	漆ははげたり、ひび割れ、変色などが起こることがあります。	取っ手がプラスチックなどできているものは溶けたり変形しますので使えません。	ホイル焼きに使用したり、容器のふたがわりに使えます。	庫内が高温になり溶けてしまうので使えません。	コンベック加熱は高温になるため使えません。	日常使用している皿や茶碗類などは、急に冷やすと割れることがありますので注意して下さい。色絵付けしてあるものは熱によっては割れることがあります。	耐熱性がないので使えません。	直火用と表示してある市販の超耐熱ガラス容器などが適しています。使用後急冷するとか、耐熱温度120℃程度の耐熱ガラス容器は高温調理に使用すると割れることがあります。
カゴ、ザルなどに針金を使っているものは焦げたり燃えたりする場合があります。塗料を塗った紙器は、色やにおいが食品に移りますので、使わないで下さい。	漆ははげたり食品ににおいが移ったり、熱をもち、ひび割れ、変色などが起こることがあります。	電波を反射し透過しませんから調理ができません。	電波を反射するのので使えません。ただし、魚の尾に巻くなどして電波を加減することができます。	耐熱温度140℃以上のものは使えます。砂糖、油などが多く入った料理は高温になり、ラップが溶けることがありますので、注意して下さい。野菜をゆでるとき、包んだり、容器のふたとしてお使い下さい。	耐熱温度140℃以上のものは使えます。ただし、メラミン樹脂製の容器は使えません。ふた付きの密閉容器はふたの部分だけ耐熱性の低い場合がありますので注意して下さい。	金銀の模様の入ったもの、ひび模様や内側に模様の入ったものは避けて、できるだけ白い無地の陶器をお使い下さい。	ガラス自身の厚みの変化が大きいものやひずみのあるものは、割れやすいので使わないで下さい。	電子レンジ加熱専用の耐熱ガラス容器などが適しています。ただし急冷急熱に注意して下さい。
焦げたり燃えたりする場合がありますので使えません。	耐熱性がないので使えません。	電波を反射するのので使えません。ただし、クックブックで記載している使い方は使えます。(アップルパイ(P56)などを参照)	電波を反射するのので使えません。	庫内が高温になり溶けてしまうので使えません。	高温になるため使えません。	色絵付けや、金銀の模様のものは避けて、お使い下さい。使用後、急冷すると割れることがあります。	耐熱性がないので使えません。	直火用と表示してある市販の超耐熱ガラス容器などが適しています。使用後急冷するとか、耐熱温度120℃程度の耐熱ガラス容器は高温調理に使用すると割れることがあります。



電子コンベックは、**コンベック**の高温加熱と**電子レンジ**の加熱があります。電子コンベックでは電波の性質を考えて使える容器と使えない容器を選びます。

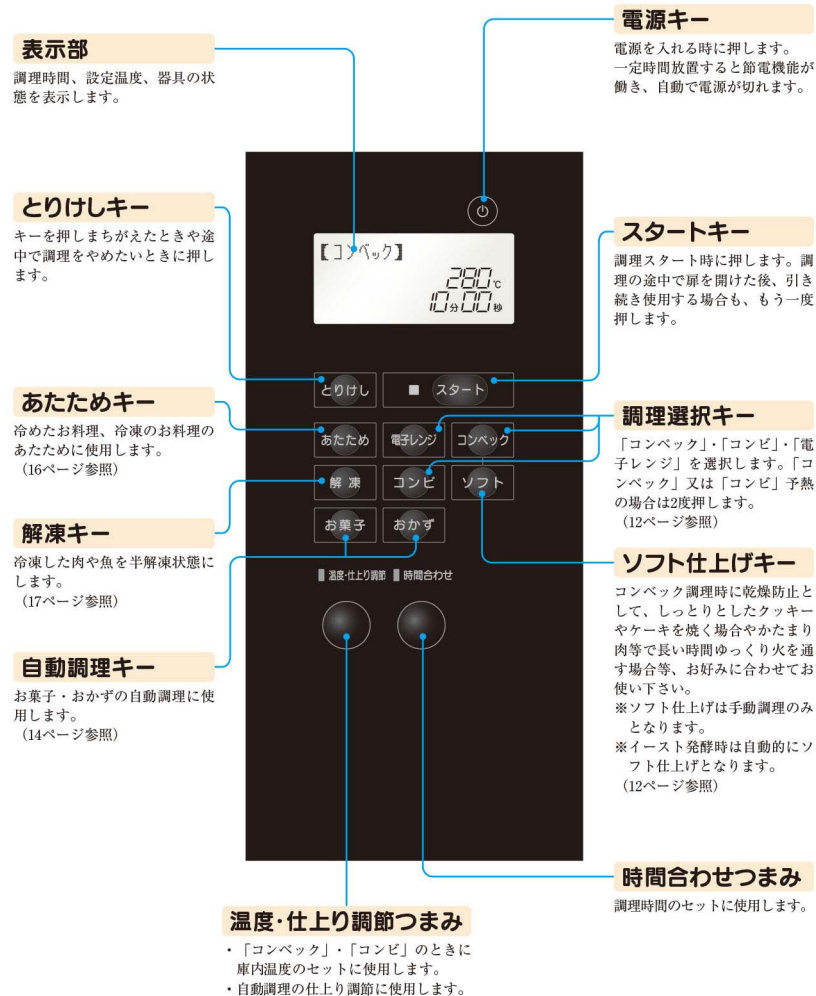
★電波には3つの性質があります。

- ・**吸収**
食品の水分や油分は電波のエネルギーを吸収し、食品の分子運動が起こりて摩擦熱が生じて加熱されます。
- ・**透過**
耐熱性のガラス・陶磁器・耐熱性のプラスチック容器などは、電波を吸収せず透過するので、容器としては最適です。
- ・**反射**
金属類は電波を反射させてしまうので、金属製の容器を用いると効率が悪くなります。

付属品以外に
使える容器と
使えない容器

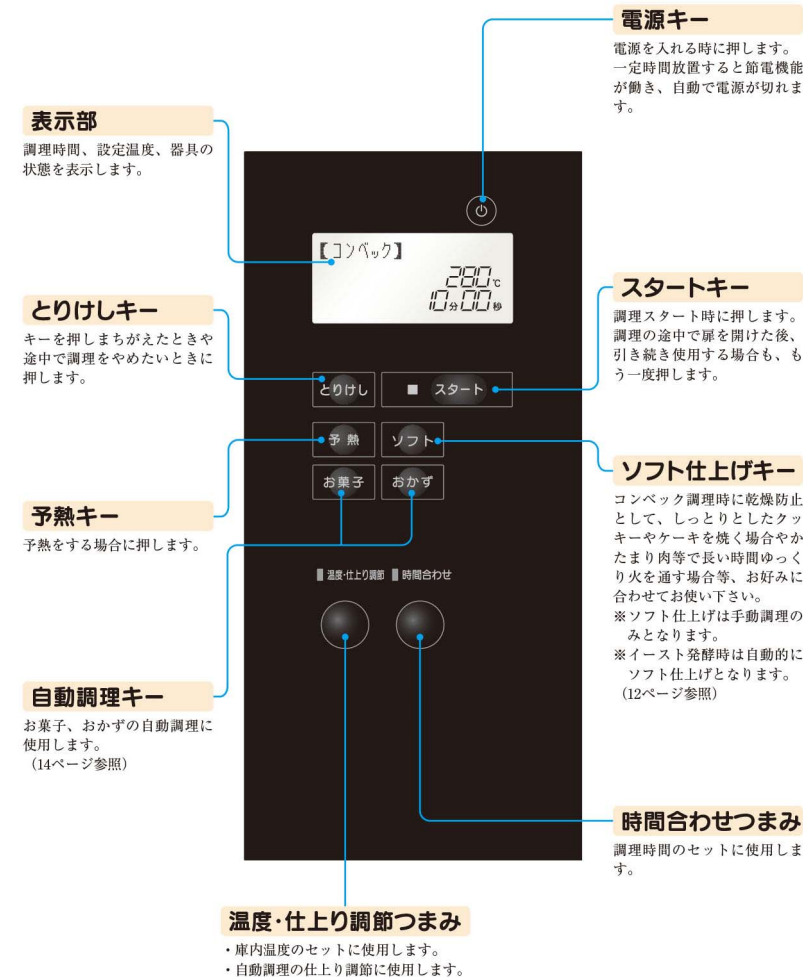
コンベック加熱と電子レンジ加熱では、加熱原理や調理温度が異なりますので、調理に使う容器や道具は正しくお使い下さい。

＜電子コンベックの場合＞



※型式によって操作部のデザインが異なる場合があります。

＜コンベックの場合＞



※型式によって操作部のデザインが異なる場合があります。

操作部のなまえとはたらきを覚えましょう。

イースト発酵(手動調理)

お願い

庫内温度が高いとイースト発酵を受けつけません。イースト発酵を行う場合は庫内を十分冷やしてからご使用ください。熱いままでご使用になるとイースト菌が死滅するなど失敗の原因になります。

※コンベック単機能の場合は、1の操作は省略されます。

手 順	操 作	表 示 部
1 食品を庫内に入れ、「コンベック」キーを押します。		【コンベック】 ソフト 発酵 40℃
2 「温度・仕上り調節」つまみを回し、「発酵」に合わせます。35℃、40℃、45℃を選択できます。		【コンベック】 ソフト 発酵 45℃ 「発酵」が点灯します。
3 「時間合わせ」つまみを回し、時間を合わせます。		【コンベック】 ソフト 発酵 45℃ 30分00秒 「発酵」が点灯します。
4 「スタート」キーを押します。		【コンベック】 調理中 ソフト 発酵 45℃ 13分30秒 「調理中」が点灯し、残り時間を表示します。
<調理完了>	調理時間が「0」になると、調理完了です。	【コンベック】 ソフト 発酵 45℃ 0秒

すべての操作をはじめる前に、電源Ⓢ キーを押し、電源を入れます。

※一定時間放置すると、節電機能が働き、自動で電源が切れます。

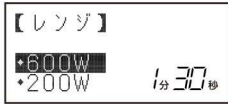
コンベック・コンビネーション(手動調理)

※コンベック単機能の場合は、1の操作は省略されます。

手 順	操 作	表 示 部
1 食品を庫内に入れ、「コンベック」又は「コンビ」キーを押します。		【コンベック】 ソフト 発酵 40℃
2 「温度・仕上り調節」つまみを回し、温度を合わせます。		【コンベック】 ソフト 280℃ 設定温度を表示します。 〈例〉280℃に合わせます。
3 「時間合わせ」つまみを回し、時間を合わせます。 ・お好みに合わせてソフトキーを押します。		【コンベック】 ソフト 280℃ 10分00秒 〈例〉10分に合わせます。
4 「スタート」キーを押します。		【コンベック】 調理中 ソフト 280℃ 9分50秒 調理中が点灯し、残り時間を表示します。
<調理完了>	調理時間が「0」になると、調理完了です。	【コンベック】 ソフト 280℃ 0秒

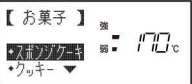
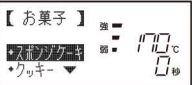
電子レンジ(600Wおよび200W)(手動調理)

電子レンジ (600W) (200W)

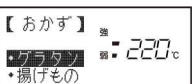
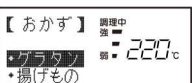
手 順	操 作	表 示 部
1 食品を庫内に入れ、「電子レンジ」キーを押します。 レンジ「600W」のとき …1度押し レンジ「200W」のとき …2度押し		
2 「時間合わせ」つまみを回し、時間を合わせます。		 セットした時間を表示します。 <例> 1分30秒に合わせます。
3 「スタート」キーを押します。		 「調理中」が点灯し、残り時間を表示します。
<調理完了>	調理時間が「0」になると、調理完了です。	



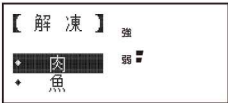
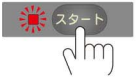
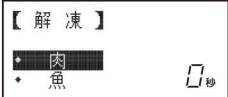
お菓子 (自動調理)

手 順	操 作	表 示 部
1 食品を庫内に入れ、「お菓子」キーを押します。	 「お菓子」キーを押すと表示部にメニューが表示されます。「お菓子」キーを1度押すごとにメニューが切り替わります。 スポンジケーキ→クッキー ピザ←ノイ←バターロール	 設定温度が点灯します。
2 必要に応じて「温度・仕上り調節」つまみを回し、仕上りを調節します。	 右に回すと強め 左に回すと弱め ・仕上り調節つまみで3段階の設定ができます。	 <例> 強めの場合
3 「スタート」キーを押します。		 「調理中」が点灯します。途中で残り時間が表示されます。
<調理完了>	調理時間が「0」になると、調理完了を「ピー」とブザーでお知らせします。	

おかず (自動調理)

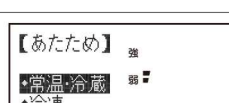
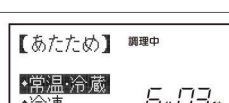
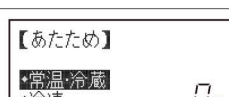
手 順	操 作	表 示 部
1 食品を庫内に入れ、「おかず」キーを押します。	 「おかず」キーを押すと表示部にメニューが表示されます。「おかず」キーを1度押すごとにメニューが切り替わります。 グラタン←揚げもの	 設定温度が点灯します。
2 必要に応じて「温度・仕上り調節」つまみを回し、仕上りを調節します。	 右に回すと強め 左に回すと弱め ・仕上り調節つまみで3段階の設定ができます。	 <例> 強めの場合
3 「スタート」キーを押します。		 「調理中」が点灯します。途中で残り時間が表示されます。
<調理完了>	調理時間が「0」になると、調理完了を「ピー」とブザーでお知らせします。	

解 凍 (自動調理)

手 順	操 作	表 示 部
1 食品を庫内に入れ、「解凍」キーを押します。	 「解凍」キーを押すと表示部が点灯します。 「解凍」キーを1度押すごとにメニューが切り替わります。 肉→魚	
2 必要に応じて「温度・仕上り調節」つまみを回し、仕上りを調節します。	 右に回すとやや強め→強め 左に回すとやや弱め→弱め ・仕上り調節つまみで5段階の設定ができます。	 〈例〉やや弱めの場合
3 「スタート」キーを押します。		 「調理中」が点灯し、途中で残り時間が表示されます。
〈調理完了〉	調理時間が「0」になると、調理完了です。	



あたため(自動調理)

手 順	操 作	表 示 部
1 食品を庫内に入れ、「あたため」キーを押します。	 「あたため」キーを押すと表示部が点灯します。 「あたため」キーを1度押すごとにメニューが切り替わります。 常温・冷蔵→冷凍	
2 必要に応じて「温度・仕上り調節」つまみを回し、仕上りを調節します。	 右に回すとやや強め→強め 左に回すとやや弱め→弱め ・仕上り調節つまみで5段階の設定ができます。	 〈例〉やや弱めの場合
3 「スタート」キーを押します。		 「調理中」が点灯し、途中で残り時間が表示されます。
〈調理完了〉	調理時間が「0」になると、調理完了です。	



あたたためのコツ

- ① 加熱前の温度、食品の種類、容器の形状・材質などに
より異なりますので、様子を
みながら加熱して下さい。
- ② ラップのいるものと、
いらぬものとを分けます。
- ③ ラップをする場合は、
ゆつたりとおおって下さい。
たるみがないと、
加熱途中で破れる場合があります。
ラップをして加熱した
場合は、加熱後すぐに
ラップをはずして下さい。
はずさないでラップがへこみ、
中の食品の形が変わってしまうことがあります。
※ラップをはずす時は
熱いので注意して下さい。
- ④ 量が多い場合は2つに分けた方が
上手に早くできます。
- ⑤ 分量に応じて仕上り調節キーで
調節して下さい。(16ページ参照)
- ⑥ 食品の分量に対して、極端に
重い容器、軽い容器は避けて下さい。
- ⑦ 次のようなメニューは電子レンジ調理で。
(パン)
耐熱容器にのせて、ラップなしで加熱します。
加熱して時間がたつとかわくなり、
又加熱しすぎると、こしがなく
柔らかくなりすぎるので注意します。
(まんじゅう)
耐熱容器にのせて、ラップなしで加熱します。
あんが熱くなるので、ひかえめに加熱します。



あたため ▶ スタート
(冷凍の場合は2度押し)

(ラップをするもの)

冷凍しゅうまい



水にサッとぐぐらせ耐熱容器にのせ
加熱します。
〈電子レンジ調理での目安〉
230g・電子レンジ(600W)で約4分30秒

煮もの



耐熱容器に入れ加熱します。
〈電子レンジ調理での目安〉
200g・電子レンジ(600W)で約2分

スープ



耐熱容器に入れ加熱します。
加熱後、かき混ぜます。
〈電子レンジ調理での目安〉
180ml・電子レンジ(600W)で約1分30秒

みそ汁・すまし汁



耐熱容器に入れ加熱します。
加熱後、かき混ぜます。
※溶り物やプラスチック製のおわんは使えません。
〈電子レンジ調理での目安〉
150ml・電子レンジ(600W)で約1分30秒

(ラップをしないもの)

ラップやふたをしないで加熱すると
食品中の水分が適度に蒸発してほどよく仕上がります。

焼きとり



耐熱容器に並べて加熱します。
〈電子レンジ調理での目安〉
6本(160g)・電子レンジ(600W)で約1分30秒

フライ



耐熱容器に並べて加熱します。
〈電子レンジ調理での目安〉
200g・電子レンジ(600W)で約2分

ピラフ・チャーハン



耐熱容器にのせて加熱します。
加熱後、混ぜます。
〈電子レンジ調理での目安〉
250g・電子レンジ(600W)で約2分30秒
冷凍の場合はラップをして
電子レンジ(600W)で約5分

餃子



耐熱容器にのせて加熱します。
〈電子レンジ調理での目安〉
10個(180g)・電子レンジ(600W)で約1分30秒

ごはん



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

ハンバーグ



耐熱容器にのせ表面が乾いていけば
サラダ油を、ぬって加熱します。
ソースは飛び散ることがあるので
あたためたあとでかけます。
〈電子レンジ調理での目安〉
200g・電子レンジ(600W)で約2分
冷凍の場合はラップをして
電子レンジ(600W)で約5分

野菜炒め



耐熱容器にのせ、表面が
パサついているときはサラダ油か
バターを少し混ぜて加熱します。
加熱後、混ぜます。
〈電子レンジ調理での目安〉
300g・電子レンジ(600W)で約2分

下ごしらえ・葉菜

レンジ加熱なら鍋を出したりお湯を沸かしたり、という手間をかけずに少量の下ごしらえも手軽にできます。

下ごしらえのコツ

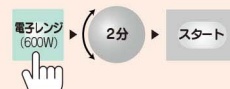
キャベツなどの葉菜 カリフラワーなどの花菜
その他火の通りやすい野菜

① ほうれん草・小松菜・春菊などの葉菜類は水洗いしたあと、水滴をつけたまま、葉と茎を交互に重ね、ラップできっちり包みます。

② あまり多くの量を包むと、ムラになりますので、半分ずつに分けて包みましょう。

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

※加熱後、容器をとりだす時やラップをはずす時は熱いので注意して下さい。



ほうれん草・春菊・小松菜・青梗菜

●分量約50～400g

①水洗いし、茎の太いものは十字に包丁を入れておきます。

②水滴をつけたまま葉と茎を交互に重ねてラップできっちり包み耐熱容器にのせて加熱します。
200g・電子レンジ(600W)で約2分30秒

③加熱後、アク抜きと色止めをするために、すぐに水に取ります。



キャベツ・白菜



●分量約50～400g

①水洗いし、太い芯はそいでおきます。
②水滴をつけたまま葉と芯を交互に重ねてラップに包み、耐熱容器にのせて加熱します。
200g・電子レンジ(600W)で約2分

グリーンアスパラガス



●分量約100～400g

①水洗いし、水滴をつけたまま、穂先と根元を交互にしラップに包み耐熱容器にのせて加熱します。
②加熱後、水に取って色止めします。
200g・電子レンジ(600W)で約2分30秒

カリフラワー・ブロッコリー



●分量約100～200g

①花の部分の小房に分け、食塩水につけてアク抜きをします。
②耐熱容器にひたひたの水を入れ、ラップをして加熱します。
200g(水400ml)・電子レンジ(600W)で約6分

なす



●分量約50～400g

①用途に合わせて切り、食塩水につけてアク抜きします。
②耐熱容器にのせラップをして加熱します。
200g・電子レンジ(600W)で約2分30秒

だいこん



●分量約100～500g

- ①用途に合わせて切り、大きい場合は、十文字のかくし包丁を入れておきます。
- ②耐熱容器にのせ、ラップをして加熱します。

200g・電子レンジ(600W)で約4分

にんじん



●分量約100～400g

- ①用途に合わせて切り、耐熱容器に入れ、ひたひたの水を加え、ラップをして加熱します。

200g(水200 ml)・電子レンジ(600W)で約4分30秒

※必ず水を加えて下さい。

さといも



●分量約100～1000g

- ①たわしなどでよく洗い、皮ごと耐熱容器にのせ、ラップをして加熱します。
- ②加熱後、ふきんの上のせて1個ずつ皮をむきます。

500g・電子レンジ(600W)で約7分30秒

かぼちゃ



●分量約100～1000g

- ①用途に合わせて切り、耐熱容器にのせ、ラップをして加熱します。

500g・電子レンジ(600W)で約6分

冷凍のミックスベジタブル



●分量約100～300g

- ①耐熱容器に入れ、ラップをして加熱します。

100g・電子レンジ(600W)で約2分30秒

※少量加熱は火花が出ることがありますので、加熱のしすぎには注意して下さい。

ごぼう



●分量約100～400g

- ①用途に合わせて切り、酢水につけてアク抜きします。
- ②耐熱容器に入れて、ひたひたの水を加え、ラップをして加熱します。

200g(水200 ml)・電子レンジ(600W)で約4分

下ごしらえのコツ

じゃがいも・にんじんなどの根菜
その他火の通りにくい野菜

※加熱後、容器をとりだす時やラップをはずす時は熱いので注意して下さい。

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

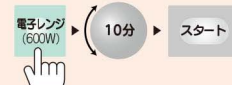


②丸ごと加熱する場合は、重ならないように底の平らな耐熱容器を使います。



①丸ごとの場合も、切つてからの場合も大きさをそろえておきます。

(丸ごとゆでる場合)



じゃがいも・さつまいも

丸ごとゆでる場合



●分量約100～1000g

- ①水洗いし、皮ごと丸のまま耐熱容器にのせラップをして加熱します。

600g・電子レンジ(600W)で約10分

切ってゆでる場合



●分量約100～500g

- ①皮をむき、大きさをそろえて切り、耐熱容器にのせラップをして加熱します。

400g・電子レンジ(600W)で約6分30秒

解凍のコツ

正しい解凍状態の見分け方

早い		表面を指で押してもまだかたく、もどし足りないもの。
良い		表面が少しぐにゃぐにゃしている。
やりすぎ		もどしすぎ。水分が流れ出てしまい、栄養分も味も低下します。

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



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



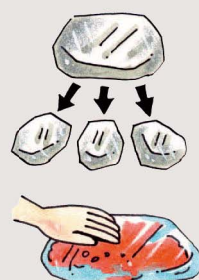
④ターンテーブルにラップを敷き、食品を直接のせます。食品を包んでいたラップなどは取りはずします。

⑤食品は同じ種類のもので大きさをそろえます。



ホームフリージングのレシピ

●フリージングする材料は、新鮮なものを選びましょう。●解凍方法を防ぐために、材料は一回分200g・300gずつに分け、平らな形にしておきます。



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

肉

※仕上がり調節は肉の種類により調節して下さい。操作方法は17ページを参照して下さい。



かたまり肉



ターンテーブルにラップを敷き、食品を直接のせて解凍します。＜電子レンジ調理での目安＞500g・電子レンジ(200W)で約6分30秒

ひき肉



＜電子レンジ調理での目安＞200g・電子レンジ(200W)で約3分30秒※仕上がり調節は「やや弱め」を選択します。

とり肉(骨付き)



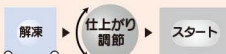
※足の細い部分にアルミホイルを巻きます。＜電子レンジ調理での目安＞200g・電子レンジ(200W)で約3分※仕上がり調節は「やや弱め」を選択します。

薄切り肉



＜電子レンジ調理での目安＞300g・電子レンジ(200W)で約4分※仕上がり調節は「弱め」を選択します。

魚



(解凍2度押し)

まぐろ



ターンテーブルにラップを敷き、食品を直接のせて解凍します。＜電子レンジ調理での目安＞200g・電子レンジ(200W)で約2分30秒

えび



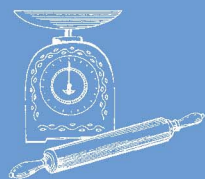
＜電子レンジ調理での目安＞120g・電子レンジ(200W)で約1分30秒

さんま・あじなど



※一尾魚の場合は尾の細い部分にアルミホイルを巻きます。※いか、さばなどの魚類も解凍できます。＜電子レンジ調理での目安＞200g・電子レンジ(200W)で約2分

BREAD



Point 1
クックブックに
示されている
調理内容は一応の目安に
調理時間・調理温度は、食品の種
類・形・量・大きさ・初温度・季節・
室温などによって、多少異なります。
クックブックに示されている調理内
容は、一応の目安として利用して
下さい。

**知ってる
と便利**

**形や大きさ・種類
分量はそろえて**

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

Point 3
加熱ムラを
防ぐ並べ方を

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

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

Point 4
オープン皿を使って
大量調理

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



Point 5
扉の開閉は少なく
スピーディーに

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

Point 6
アルミホイルの
利用法

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

Point 7
出来上がったらずくに
取り出して

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

Point 8
お掃除が簡単

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



バターロール

材料●18～20個分

強力粉(ふるう)	450g
ドライイースト※	9g
塩	5g
砂糖	45g
スキムミルク	12g
無塩バター	75g
仕込み水	
卵	M1個(50g)
水(又はぬるま湯)	240～250ml
ドリュウツル	
卵(溶き卵)	適宜
ぬり用無塩バター	適宜
※予備発酵不要のもの	

1 作り方

生地作り

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



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

混ぜます。
③ひとかたまりになるまで、よく練ります。



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



⑦薄い膜状に生地が伸び、指が透けて見えれば、こね上がりです。



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

2

第1発酵

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



3

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



4

分割・丸め

①発酵の終わった生地をボールから取り出し、手で軽く押さえてガス抜きをし、1個が約45gになるように18〜20個に切り分けます。
※分割にはスケッパー又は包丁を使用し、手ではちぎらないようにします。



コンベック ▶ イースト発酵 ▶ (40〜60分) ▶ スタート



②表面がなめらかになるように丸めます。

6

①休ませた生地を円すい形に形づくりします。



5

ベンチタイム

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



②生地をめん棒で細長い三角形に伸ばします。



③幅の広い方から左右平均に軽く巻きこみ、巻き終わりを下にします。



7

④オーブン用ペーパーを敷いたオーブン皿に並べます。
※焼き上がる約2.5倍になりますから、十分に間隔をとって並べ下さい。
ホイロ(最終発酵)
⑥を発酵温度35℃〜40℃にあわせたコンベックの中で約2倍の大きさにふくらむまで発酵させます。(30〜40分)
※生地の発酵具合に合わせて時間を加減して下さい。



8

⑤途中生地が乾燥しているようであれば霧吹きをします。
焼く
生地の表面につや出し用のドリュール(溶き卵)をハケで塗ります。自動加熱「お菓子のバターロール」を選択して焼きます。

コンベック ▶ イースト発酵 ▶ (30〜40分) ▶ スタート

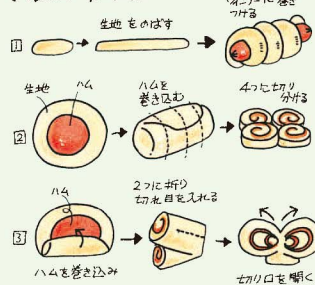
お菓子 ▶ バターロール ▶ スタート

(手動加熱の目安)

コンベック ▶ (170℃) ▶ (12〜13分) ▶ スタート



バリエーション





食パン

材料●1.5斤型(11×21×10cm)1個分

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

作り方

1 生地作り

①ボールに強力粉・イースト・塩・砂糖・スキムミルクを入れ混ぜ合わせます。

※イーストと塩は離して入れましょう。

②水を加え、バターロール[1]の要領で生地をしっかりとこねます(29〜30ページ参照)

※こね上がりの生地温度は27〜29℃が理想です。

2 第1発酵

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

3 パンチ(ガス抜き)

指パチテストで適性発酵を確認した生地を、手のひらで軽く押えてガスを抜きます。

4 分割・丸め

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

5 ベンチタイム

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

6 成形

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



③ 生地を3つ折りにします。



④ 3つ折りにします。



⑤ めん棒で伸ばします。



7

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



⑥ 手前から巻き込みます。



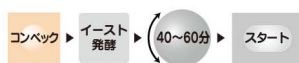
⑦巻き終わりを下にして真ん中を最後に入れます。

8 焼く

①[7]を約180℃のコンベックで25〜30分焼きます。

②焼き上げたパンは15cm位の高さから、型ごと落として、ショックを与え、パンがくぼんでしまうのを防ぎます。型からはずし、網にのせて冷まします。

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



オリジナル食パン

プレーンな食パンをちょっぴりアレンジして
ホームメイドならではのオリジナル食パンをお楽しみ下さい。

レーズンパン



食パンの材料に
レーズン90gを加えます。



ほうれん草パン



ほうれん草80gをさつとゆで、水気をきり
生地に使用する仕込み水の一部(約80ml)と
合わせてミキサーにかけ使用します。
水の量を220→230mlに減らします。



にんじんパン



食パンの材料ににんじん80gを
生のまますりおろして加えます。
水の量を220→230mlに減らします。



くるみパン



食パンの材料に粗く手で砕いた
くるみ60gを加えます。



食パン、パン生地作りのコツとポイント

室温、水温にご注意
室温や水温はパンの出来上
りに影響します。



夏場や室温の高いときはうま
くできない場合がありますの
で、冷水(約5℃)、冷やした粉
などを使って下さい。



冬場や室温の低いとき(約5℃
以下)のときもうまくできない
場合がありますので、温水(約
40℃)を使って下さい。



計量は正確に
正確にはからないと、上手に焼
き上がりません。材料は、か
り、乾いた計量カップ、計量ス
プーンで正確にはかって下さい。
計量スプーンではかるときは、
すりきりでかりましょう。



イースト
予備発酵のいらない、ドライ
イーストを使用して下さい。
(メーカーによって仕上がり
状態が変わることがありま
す。)また、開封したイースト
は、必ず密閉して冷凍室で保
存しましょう。イースト菌は
低温に強く、高温に弱い為50

60℃以上になると死んでし
まい、5℃以下では休眠状態
になります。



新鮮な材料を選びましょう
特に小麦粉は、製造年月日を
確かめて、新しいものを買いま
しょう。湿ったもの、古くなっ
たものは、パン作りに向きませ
ん。強力粉は、湿気や匂いを
吸収しやすいので高温多湿を
避けてなるべく早く使いきる
ようにします。



牛乳も使えます
スキムミルクがない場合は、牛
乳で代用できます。スキムミ
ルク大さじ1は、牛乳約50mlに
相当します。牛乳を使う場合
は、使用する牛乳と同量の水
を減らします。市販の調整乳
以外は一度沸騰させて、冷ま
してから使います。



おいしく食べるために
焼き上がったら粗熱をとり、
人肌程度になったら、ビニール
袋に入れて乾燥を防ぎます。
保存は2〜3日程度ならビニ
ール袋に入れて冷蔵庫へ、長
期なら冷凍室へ。冷凍したパ
ンは、電子レンジ(600W)で様
子を見ながら加熱すれば、ふ
つくとどります。

メロンパン

材料●12～14個分

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

作り方

●メロンの皮の作り方

- 1 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておきます。
- 2 バターはクリーム状に練り、砂糖を加えて泡立て器で白くなるまでよく混ぜます。
- 3 続いて卵を加え、メロンエッセンスを加えて香りをつけま。
- 4 ③に①の粉をゴムベラでさくりと合わせてま。
- 5 たまにまわすようにして軽く練り、長さ20cmほどの棒状にまとめラップにくるんで冷蔵庫で休ませます。（30分程）
- 6 12～14個に切り分け、丸くまとめます。

10

約170℃のコンベックで11～13分焼きま。

9

ホイロ（最終発酵）
（31ページ参照）

8

成形

ベンチタイムの終了した生地（29～30ページ参照）を丸め直し、⑦のメロン皮をかぶせグラニュー糖をつけて、スケッパー（又は包丁）で格子模様を入れます。

7

めん棒で直径12～13cmほどの円形に伸ばしま。（ラップにはさんで伸ばすと簡単にできます。）

コンベック ▶ 170℃ ▶ 11～13分 ▶ スタート



- 8 生地を丸く伸ばし、中央にあんをのせます。押しこみながら包み込み、生地をつまんで閉じます。
- 7 閉じ目を下ににして少し押さえます。
- 6 最終発酵（ベンチタイム）の終了した生地を手で軽く押さえま。
- 5 生地を丸く伸ばし、中央にあんをのせます。押しこみながら包み込み、生地をつまんで閉じます。
- 4 生地を丸く伸ばし、中央にあんをのせます。押しこみながら包み込み、生地をつまんで閉じます。
- 3 生地を丸く伸ばし、中央にあんをのせます。押しこみながら包み込み、生地をつまんで閉じます。
- 2 生地を丸く伸ばし、中央にあんをのせます。押しこみながら包み込み、生地をつまんで閉じます。
- 1 生地を丸く伸ばし、中央にあんをのせます。押しこみながら包み込み、生地をつまんで閉じます。



お菓子 ▶ バター ▶ スタート

（手動加熱の目安）
コンベック ▶ 170℃ ▶ 12～13分 ▶ スタート

あんパン クリームパン

材料●各6～7個分

パン生地……………210g
強力粉（ふるう）……………90g
薄力粉（ふるう）……………90g
ドライイースト……………9g
砂糖……………3g
塩……………3g
スキムミルク……………10g
無塩バター……………30g
仕込み水……………M1個（50g）
水（又はぬるま湯）……………170ml
あん……………180g
ごま……………少々

カスタードクリーム（P.55参照）
卵黄……………M2個分
牛乳……………240ml
砂糖……………40g
薄力粉（ふるう）……………25g
無塩バター……………25g
パナリエッセンス……………少々
ドリュウツ……………適宜
卵（溶き卵）……………適宜
※予備発酵不要のもの

作り方

①生地作り（ベンチタイム）

②生地を丸く伸ばし、中央にあんをのせます。押しこみながら包み込み、生地をつまんで閉じます。

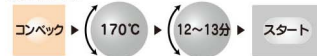
6

成形

ベンチタイムの終了した生地を手で軽く押さえま。



型入れタイプ



編み込みタイプ



②アルミカップ、または、無塩バターを薄く塗った型に入れ、軽く押さえます。

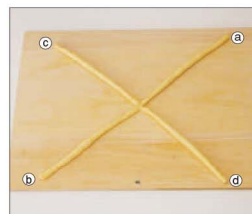


①生地を小指を押し当て、ころがして、くびれをつけます。

6 成形

⑤ベンチタイム
間隔をあけて並べ、生地が乾かないように固くしぼったぬれぶきんをかけて15分休ませます。

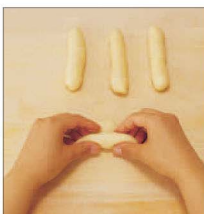
5 ベンチタイム



③40cm程まで伸ばし、4本で×印に置き中心を指で押さえます。



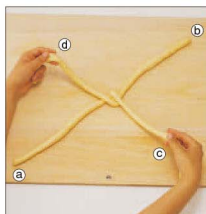
②さらに20cm程に伸ばします。



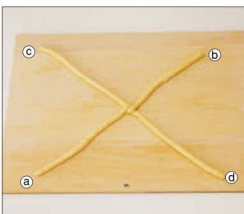
①編み込みタイプ
4個の生地を10cm程度の棒状にします。



⑥これを繰り返して、編み込んで、四つ編みを作ります。



⑤右手で③を持ち、左手で④を持ち③と④の生地を入れかえます。



④左手で③を持ち、右手で④を持ち③と④の生地を入れかえます。

8 焼く

生地の表面につや出し用ドリュール(溶き卵)を塗り、型入れタイプは約170℃のコンベックで12分、編み込みタイプはグラニュー糖・アーモンドスライスをのせて13分15分焼きます。
※本来は型入れタイプは塩味、編み込みタイプは甘味に仕上げるのですが、生地は統一しました。

7 ホイロ(最終発酵)

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

ブリオッシュ

材料●型入れ10個分・編み込み2本分

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

作り方

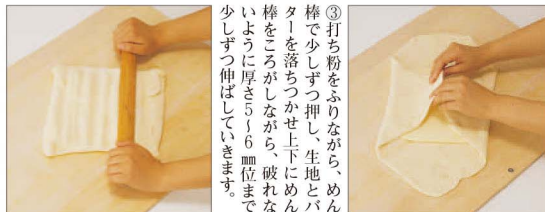
①生地作り指穴テスト
②をバターロール①③の要領で生地を作ります(29ページ参照)

③分割・丸め
発酵の終わった生地をボールから取り出し、手で軽く押さえてガス抜きをします。型入れ用(約30g)を10個、編み込み用(約40g)を8個、スケッチパー又は包丁で切り分け、表面がなめらかになるように丸めます。

④ベンチタイム
間隔をあけて並べ、生地が乾かないように固くしぼったぬれぶきんをかけて15分休ませます。

⑤ベンチタイム
間隔をあけて並べ、生地が乾かないように固くしぼったぬれぶきんをかけて15分休ませます。





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



④3つ折りにし、少しめん棒で押さえます。オーブン皿にラップを敷き、生地をのせラップをかけて冷蔵庫で15〜20分冷やします。これを3回繰り返します。



⑤底辺約8cm×高さ約16cmの三角形に切り、底辺に1.5cmの切り込みを入れます。



⑥底辺約8cm×高さ約16cmの三角形に切り、底辺に1.5cmの切り込みを入れます。

⑤成形
①35cm角の大きさに伸ばします。
②縁を切り落とし、さらに横半分に切ります。
※冷やした生地はふたたびめん棒で伸ばすときは、前に伸ばした方向から90度回転させて行ないます。



⑦焼く
生地の表面につや出し用のドリュール（溶き卵）を塗り、約180℃のコンベックで13〜15分焼きます。
（31ページ参照）

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



クロワッサン

コンベック ▶ 180℃ ▶ 13〜15分 ▶ スタート

材料●12〜14個分

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

作り方

1 下準備

④を合わせてよく混ぜます。ラップで折り込み用無塩バターをはき、10cm角に伸ばし、冷蔵庫で冷やしておきます。生地作り

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

②卵と水を合わせて仕込み水を作り①に加えて、力強くこねます。

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

2 フロアタイム

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

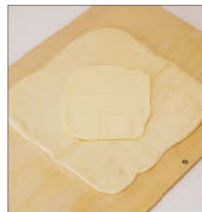
3 生地の冷却

少しゆるんで、ひとまわり大きくなるまでそのまま室内に放置します。(15〜20分)



4 バターを折り込む。

①10cm角に伸ばした折り込み用無塩バターをのせます。



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

コンベック

打ち粉は強力粉を使います。

ハードロール

材料●クッパ・シャンピニオン各4個分

④強力粉	210g
薄力粉	90g
ドライイースト※	6g
塩	5g
砂糖	6g
水(又はぬるま湯)	180ml
ショートニング	10g
無塩バター	適宜
サラダ油	適宜

※予備発酵不要のもの

作り方

1 生地作り

①ボウルに粉・イースト・塩・砂糖を入れ、混ぜ合わせておきます。

※イーストと塩は離して入れましょう。

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

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

ジ参照)

※こね上がりの生地温度は27〜29℃が理想です。

2 第1発酵

バターロール②の要領で生地を一次発酵させます。(30ペー

ジ参照)

3 分割・丸め

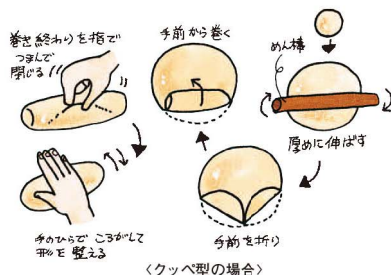
発酵の終わった生地をボールから取り出し、手で軽く押さえてガス抜きをし、クッパ(70〜80g)を4個、シャンピニオン約40gを4個、スクーパー又は包丁で切り分け、表面がなめらかになるように丸めます。

4 ベンチタイム

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

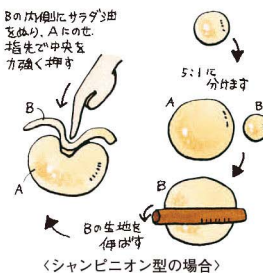
5 成形

①70〜80gの生地をクッパ型にします。



＜クッパ型の場合＞

② 40gの生地をシャンピニオン型にします。



＜シャンピニオン型の場合＞

6 ホイロ最終発酵

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



9 焼く

①オーブン用ペーパーを敷いたオーブン皿に、クッパは巻き終わりを下にしてのせま

す。カミソリなどで生地の表面に切れ目(クープ)を入れ、

切り口に細く切ったバターをのせます。シャンピニオンは笠を上にして。

約190℃のコンベックで16〜18分焼きます。

②①に固くしぼつたぬれぶき

んをかけ、ビニール袋でおお

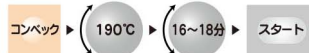
いで、約2倍の大きさになるま

で発酵させます。(30〜35分)

※表面が乾燥しないように注

意して暖かい場所(35℃前

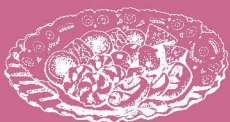
後)で発酵させます。



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



DESSERT



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



シュトレン

コンベック ▶ 170℃ ▶ 16~18分 ▶ スタート

材料●2個分

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

作り方

1 生地作り

①ボールに強力粉・イースト・塩・砂糖・スキムミルクを入れ、混ぜ合わせておきます。
※イーストと塩は離して入れましょう。
②粉の中央にくぼみを作り、溶きほぐした卵に水を加えて仕込み水を作り、流し入れまぜます。
③バターロール①の要領で全体をすばやくかき混ぜ、生地がなめらかな状態になるまで、力強くこねます。続けて無塩バターを混ぜ、さらにしっかりとこねます。（29〜30ページ参照）
④漬け込みフルーツ（70ページ参照）と刻んだくるみを加え、全体に均一に混ぜます。
※こね上がり生地温度は27〜29℃が理想です。

6 成形

①丸め直してめん棒で上下に伸ばします。



5 ベンチタイム

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

4 分割・丸め

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

3 指穴テスト

（30ページ参照）

2 第1発酵

（30ページ参照）

8 焼く

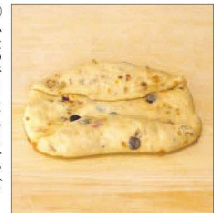
約170℃コンベックで16〜18分焼きます。
焼けたら網の上に取り出し、熱いうちに溶かした無塩バターを塗り、冷めたら粉砂糖をふります。

7 ホイロ（最終発酵）

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



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



②上下を折り込みます。



アイスボックス クッキー

材料●50〜70個（オープン皿2枚分）

バニラ生地

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

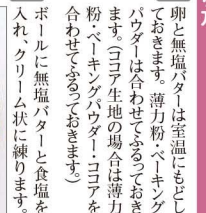
ココア生地

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

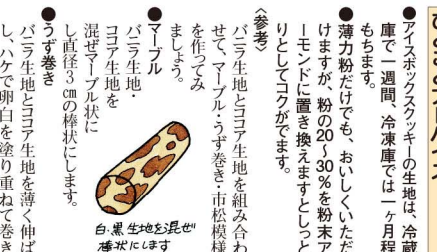
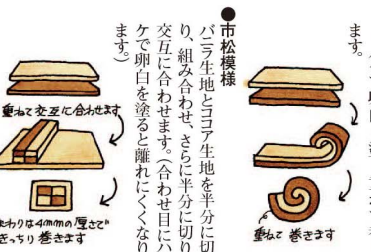
作り方



- 卵と無塩バターは室温にもどしておきます。薄力粉・ベーキングパウダーは合わせてふるっておきます。ココア生地の場合は薄力粉・ベーキングパウダー・ココアを合わせてふるっておきます。
- ボールに無塩バターと食塩を入れ、クリーム状に練ります。
- 砂糖を2〜3回に分けて加え、泡立て器で白っぽくなるまでよく混ぜます。
- 卵を割りほぐして入れ、バニラエッセンスを加え、さらに泡立て器で全体をよく混ぜます。ココア生地の場合はここで牛乳を加えます。
- ①の粉を入れ、ゴムベラで切るようにさくりと混ぜます。
- バニラ生地・ココア生地を各々ラップに包んで冷蔵庫で30分程休ませます。
- 少し固くなって扱いやすくなったら3cm角の棒状にします。
- 各々をラップに包んで冷蔵庫または冷凍庫へ入れて冷やし固めます。



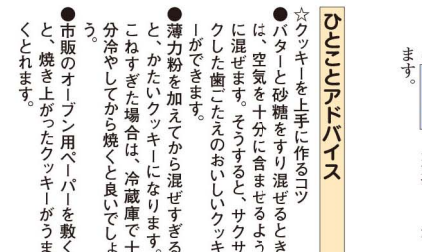
（手動加熱の目安）
コンベック 170℃ 13〜15分 スタート



ひとことアドバイス

作り方

- 卵と無塩バターは室温にもどしておきます。薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておきます。
- ボールに無塩バターを入れ、クリーム状に練ります。
- 砂糖を2〜3回に分けて加え、泡立て器で白っぽくなるまでよく混ぜます。
- 卵を割りほぐして入れ、バニラエッセンスを加え、さらに泡立て器で全体をよく混ぜます。
- ①の粉を一度に加え、ゴムベラで切るようにさくりと混ぜます。
- バニラ生地・ココア生地を各々ラップに包んで冷蔵庫で30分程休ませます。
- 少し固くなって扱いやすくなったら3cm角の棒状にします。
- 各々をラップに包んで冷蔵庫または冷凍庫へ入れて冷やし固めます。



材料●50〜70個（オープン皿2枚分）

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

（手動加熱の目安）
コンベック 170℃ 13〜15分 スタート



ひとことアドバイス



コンベック ▶ (150℃) ▶ (25~30分) ▶ スタート ▶ 庫内乾燥 約10分

ココナッツ マカロン

材料●50~70個(オープン皿2枚分)

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

作り方

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

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

3 約150℃のコンベックで25~30分焼きます。その後庫内で約10分乾燥させます。



お菓子 ▶ クッキー ▶ スタート

(手動加熱の目安)
コンベック ▶ (170℃) ▶ (13~15分) ▶ スタート

ロック クッキー

材料●50~70個(オープン皿2枚分)

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

作り方

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

2 チョコレットとくるみは粗く刻んでおきます。

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

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

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



フロランティー アーモンド

材料●28cm1枚分

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

作り方

1 ビスケット生地を作ります。卵と無塩バターは室温にまでしておきます。

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

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

4 ラップに包み、30分程冷蔵庫で休ませます。

5 めん棒で直径約28cmの丸形に生地を均一に伸ばし、オープン用ペーパーを敷いたオープン皿にのせ、約180℃のコンベックで16~18分焼きます。
※ラップにはさんで伸ばすと簡単に出来ます。

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

7 ⑤のビスケットの生地の上に⑥を広げ、再び約180℃のコンベックで12~14分焼きます。ローストします。

8 焼き上がったら、温かいうちに切り分けます。

(作り方⑤)

コンベック ▶ (180℃) ▶ (16~18分) ▶ スタート

(作り方⑥)

コンベック ▶ (170℃) ▶ (10~12分) ▶ スタート

(作り方⑦)

コンベック ▶ (180℃) ▶ (12~14分) ▶ スタート

コンベック ▶ (180℃) ▶ (15~17分) ▶ スタート

アマンド ケーキ

材料●直径7cmのアルミケース16個分

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

作り方

- 卵と無塩バターは室温にもどし、薄力粉とアーモンドプードルを合わせてふるっておきます。
- 無塩バターをクリーム状に練り、砂糖を2〜3回に分けて加え、さらに白っぽくなるまで泡立て器でしっかりと混ぜます。
- 溶き卵を少しずつ加えてよく混ぜます。(分離しそうなになったら①の粉をひとつまみ加えます。)
- パニラエッセンス・ラム酒を加えて香りをつけ、①の粉を入れてゴムベラで切るようにさつくりと混ぜ合わせます。
- アルミケースに8分目まで生地を流し入れ、アーモンドを1粒ずつのせ、約180℃のコンベックで15〜17分焼きます。



コンベック ▶ (170℃) ▶ (13~15分) ▶ スタート

栗まんじゅう

材料●15個分

卵M1個
砂糖100g
白あん200g
| 重そう小さじ1/2
| 水小さじ2
薄力粉(ふるう)180g
栗の甘露煮7〜8個
④ 卵黄1個分
| みりん2〜3滴
けしの実少々

作り方

- ボウルに卵と砂糖、白あん30gを入れ、湯せんにかけ白っぽくなるまで泡立て器で混ぜます。
- ①に水で溶いた重そう、ふるった薄力粉を加え、軽く混ぜます。(耳たぶ位のかたさになるよう、薄力粉で調整します。)
- ②の生地を、ラップに包み冷蔵庫で1時間程休ませます。
- 残りの白あんに細かく刻んだ栗を混ぜ、15個に丸めます。
- ③の生地を15等分にし、手のひらに広げ、④のあんを中央ののせて生地であんを包み込み、形をととのえ、オープン用ペーパーを敷いたオープン皿に並べます。
- 図のように楕円にくりぬいたアルミホイルを上のにのせ、④を合わせて⑤の上部にハケで塗りけしの実をふりかけます。

約170℃のコンベックで13〜15分焼きます。



(さつまいも)

コンベック ▶ (250℃) ▶ (30~35分) ▶ スタート

(※さつまいもの大きさにより、焼き時間が異なります。)

コンベック ▶ (230℃) ▶ (13~15分) ▶ スタート

- オープン皿に網をセットし、洗ったさつまいもをのせて、約250℃のコンベックで30〜35分焼きます。
- ※皮を焦がしたくない時はアルミホイルに包んで焼きます。
- 鍋に④と②を入れて弱火にかけよく練ります。
- さつまいもの皮に③を詰めて形をととのえ、表面にドリュウールを塗り、約230℃のコンベックで13〜15分焼きます。
- 仕上げに水あめを塗ります。



スイート ポテト

材料●8個分

さつまいも(1本200g程度のもの)4本
砂糖70g
無塩バター20g
④ 卵黄M1個分
生クリーム大さじ3
牛乳100ml
パニラエッセンス少々
ドリュウール
| 卵黄M1個分
| みりん大さじ1
水あめ適宜

作り方



パンプキン プディング

電子レンジ
(600W) ▶ (約8分) ▶ スタート

コンベック ▶ (160℃) ▶ (42~44分) ▶ スタート ▶ 庫内蒸らし
約10分

1 作り方
①型に無塩バターを塗り、カラメルソース(52ページ参照)を作って入れ、冷やしておきます。

材料●20cm耐熱性ガラス容器1個分

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

5 ①の型に④の生地を流し込み、アルミホイルでしっかりとふたをします。

6 オープン皿に⑤をのせ、沸騰したお湯を1cm程はり、約160℃のコンベックで42~44分加熱し、そのまま庫内で約10分蒸らしします。

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

3 牛乳・生クリーム・砂糖を合わせて、人肌程度に温めて砂糖を溶かします。

2 かぼちゃは適当な大きさに切り、耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で約8分加熱又は下ゆでします。皮をむいて熱いうちに裏ごしして300gのペーストにします。※ラップをはずす時は、熱いので注意して下さい。

コンベック ▶ (160℃) ▶ (21~23分) ▶ スタート ▶ 庫内蒸らし
約10分

カスタード プディング

材料●金属製プリン型(直径6×高さ4.5cm)9個分

牛乳.....380ml
砂糖.....75g
卵.....M4個
バニラエッセンス.....少々
カラメルソース.....少々
砂糖.....大さじ5
水.....大さじ4
湯.....大さじ2

ぬり用無塩バター.....少々

作り方

1 プリン型に無塩バターを薄く塗ります。

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

※湯を入れる時は飛び散るので充分注意して下さい。



3 牛乳と砂糖を合わせ、人肌程度に温めて砂糖を溶かしておきます。

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



5 アルミホイルでしっかりとふたをして、オープン皿に並べ、沸騰したお湯を1cm程はり、約160℃のコンベックで21~23分加熱します。※なお、調理時間は卵液の温度により、多少異なります。



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



ひとくちアドバイス

約600gのかぼちゃから300gのペーストができます。

コンベック ▶ (190℃) ▶ (28~30分) ▶ スタート

コンベック (予熱2度押し)



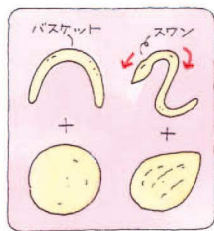
3 火からおろし、溶いた卵を少しずつ入れて混ぜ、生地のをさを調節します。最初は卵を1個加え、ある程度やわらかくなったら、卵は少しずつ早く加えます。

木べらで持ちあげて、生地が帯状にゆっくりと落ちるくらいの固さが理想です。

※出来上がった生地の温度は人肌程度がよくふくらみます。



2 ふるった薄力粉を一度に入れます。木じゃくしで手早くかき混ぜ、中火で2〜3分かき混ぜながら加熱して、粉に完全に火を通します。



シュークリームのバリエーションを楽しみましょう。

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

5 **コンベック** を一度押し約190℃で予熱します。生地の表面に霧を吹き、約190℃の**コンベック** で28〜30分焼きます。

※焼いている途中で扉を開けるとふくらんだシューがしぼんでしまいます。

4 絞り袋に生地をつめ、オープン皿に絞り出します。

※焼いてふくらんだ時、生地がつかないように間隔をあけて絞ります。



1 卵黄をほぐします。

2 卵黄に牛乳(大さじ2)を混ぜ、さらに砂糖・薄力粉を混ぜます。

3 残りの牛乳を温め、**2** に加えます。

カスタードクリームの作り方



★生地を絞るとき、円形でなくうず巻き状に絞ります。

Q オープンから出したとたんにへこんでしまう。

A ★焼き足りない。

Q 底がオーブン皿にくっついてはがれる。

A ★オーブン皿にバターを塗りすぎた。

Q 底が穴があく。

A ★オーブン皿にバターを塗りすぎた。

Q 底がオーブン皿にくっついてはがれる。

A ★オーブン皿にバターを塗りすぎた。

Q 底が穴があく。

A ★オーブン皿にバターを塗りすぎた。

Q 底がオーブン皿にくっついてはがれる。

A ★オーブン皿にバターを塗りすぎた。

Q 底が穴があく。

A ★オーブン皿にバターを塗りすぎた。

Q 底がオーブン皿にくっついてはがれる。

A ★オーブン皿にバターを塗りすぎた。

Q 底が穴があく。

A ★オーブン皿にバターを塗りすぎた。

Q 底がオーブン皿にくっついてはがれる。

A ★オーブン皿にバターを塗りすぎた。

Q 底が穴があく。

A ★オーブン皿にバターを塗りすぎた。

Q 底がオーブン皿にくっついてはがれる。

A ★オーブン皿にバターを塗りすぎた。

Q 底が穴があく。

A ★オーブン皿にバターを塗りすぎた。

Q 底がオーブン皿にくっついてはがれる。

A ★オーブン皿にバターを塗りすぎた。

Q 底が穴があく。

A ★オーブン皿にバターを塗りすぎた。

Q 底がオーブン皿にくっついてはがれる。

A ★オーブン皿にバターを塗りすぎた。

Q 底が穴があく。

A ★オーブン皿にバターを塗りすぎた。

Q 底がオーブン皿にくっついてはがれる。

A ★オーブン皿にバターを塗りすぎた。

Q 底が穴があく。

A ★オーブン皿にバターを塗りすぎた。

■ シュークリーム ■

材料●18~24個分 (オープン皿2枚分)

シュー皮	薄力粉 (ふるう)	30g
無塩バター	無塩バター	20g
塩	パナエッセンス	少々
水	ホイップドクリーム	100ml
薄力粉 (ふるう)	生クリーム	125g
卵	砂糖	M4~6個
カスタードクリーム	パナエッセンス	少々
卵黄	コーティング用チョコレート	適宜
牛乳	粉砂糖	適宜
砂糖		

作り方

1 鍋に無塩バターと塩と水を入れ、火にかけて沸騰させます。



シューとはフランス語でキバツという意味で、焼き上がったシューの形が似ているとか……いろいろな形にいろいろ作って冷凍しておくのもよいでしょう。

シュー皮失敗例とその原因

4 ③を火にかけ、焦がさないように絶えず木じゃくしでかき混ぜます。



5 とうもろこしがついて、ぶつぶつと沸騰したら、火からおろし、無塩バターを加えます。

冷めたら、パナエッセンスを加えます。

1 牛乳は耐熱容器に入れ、ラップをせずに**電子レンジ** (600W) で約2分加熱し、温めておきます。

2 大きめの耐熱容器に砂糖・ふるった薄力粉を入れ、①で温めた牛乳を少しずつ加え、泡立て器でたまにならぬようによく混ぜ、卵黄を加えて混ぜ合わせます。

3 ②をラップはせずに**電子レンジ** (600W) で約5分加熱し、途中で2〜3回かき混ぜます。

③に無塩バターを加え、冷めたらパナエッセンスを加えます。

電子レンジの場合



お菓子 ▶ パイ ▶ スタート

(手動加熱の目安)
<コンベックの場合>

コンベック ▶ (220℃) ▶ (16分)

+ コンベック ▶ (200℃) ▶ (12~14分) ▶ スタート

<コンビの場合>

コンビ ▶ (220℃) ▶ (16分)

+ コンビ ▶ (200℃) ▶ (8~10分) ▶ スタート

アップルパイ

材料●21cmパイ皿1枚分

パイ生地

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

りんごの甘露

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

ドリュウル

卵(溶き卵).....適宜
アンズジャム.....適宜
水.....少々

作り方

1 ボールに薄力粉・強力粉・食塩を混ぜます。

2 ①にバターを加え、スケッパーで5mm角に切りながら粉とあわせませす。

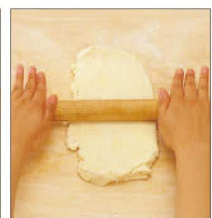


3 冷水を加えて、軽く混ぜ、生地をひとまとめにしてラップに包み、冷蔵庫で30分程休ませます。



4

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



5

休ませた生地を取り出し、90度回転させ、④の作業を2回繰り返します。



6

⑤の生地を3〜4mmの厚さに伸ばします。型に敷き込み、型のおきこに合わせて切りませす。



7

全体にフォークで穴をあけませす。



8

ケーキクラムを全体に広げ、水気をきつたりんごの甘露をのせませす。

※ケーキクラムはスポンジケーキなどをミキサーにかけたり、おろし金でおろしたものです。



9

パイ皿の周りにドリュウル(溶き卵)をハケでぬります。残りの生地で1.5cm幅の帯状の生地を作ります。格子状のせ、周りにのせませす。生地にドリュウル(溶き卵)をぬり、オープン皿にのせませす。自動加熱「お菓子のパイ」を選択して焼ませす。

※コンビの場合はターネーブルを使用します。



10

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



りんごの甘露の作り方

作り方

1 りんごは皮をむき6等分し、芯を除き、さらにいちよう切りにします。

2 鍋に①のりんご・砂糖・レモン汁を入れ火にかけませす。

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



甘くないケーキ きのこキッシュ

材料●21cm耐熱容器1個分

パイ生地…アップルパイの半量(P.56参照)

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

作り方

1

ソースを作ります。
①ボールにナチュラルチーズと薄力粉を入れます。

②①に溶きほぐした卵・牛乳・生クリームを加え、塩・こしょうしてよく混ぜ合わせます。

2

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

3

パイ生地を作ります。アップルパイ①⑥の作り方と同様にパイ生地を作ります。(56ページ参照)
耐熱容器にパイ生地を敷き込み、全体にフォークで穴をあけます。

5

焼き上がったら刻みパセリをかけます。

4

③の中に②を散らし、①のソースを注ぎ入れ、オープン皿にのせ、自動加熱「お菓子」の「パイ」を選択して焼きます。
※コンビの場合はターナー・ブルを使用します。

お菓子 ▶ パイ ▶ スタート

(手動加熱の目安)
〈コンベックの場合〉



〈コンビの場合〉



ハロウィーンの パンプキンパイ

材料●21cmパイ皿1枚分

パイ生地…アップルパイの同量(P.56参照)

かぼちゃのクリーム

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

ドリュール

卵 (溶き卵)……………適宜
アンズジャム……………適宜
水……………少々

作り方

1

かぼちゃのクリームを作ります。
①かぼちゃは適当な大きさに切ります。耐熱容器に入れ、ラップをして「電子レンジ」600Wで約8分加熱又は下ゆでします。皮をむいて熱いうちに裏ごしして、300gのペーストにします。

2

パイ生地を作ります。アップルパイ①⑦の作り方と同様にパイ生地を作ります。(56ページ参照)

3

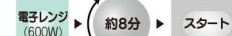
パイ生地の上に①のかぼちゃのクリームをのせます。

4

パイ皿の周りにドリュール(溶き卵)をハケでぬります。
残りの生地で顔を



(かぼちゃ)



お菓子 ▶ パイ ▶ スタート

(手動加熱の目安)
〈コンベックの場合〉



〈コンビの場合〉



5

焼き上がったの熱いうちに、アンズジャムと水を一煮立ちさせたものをぬります。
作り、③の上にのせ、周りに帯状の生地をのせます。生地にドリュール(溶き卵)をぬります。生地にドリュール(溶き卵)にのせ、自動加熱「お菓子」の「パイ」を選択して焼きます。
※コンビの場合はターナー・ブルを使用します。

材料●

トマト(又はマトビュレ)・・・3個(300g)	2片
にんにく・・・	1個
たまねぎ・・・	1/4本
セロリ・・・	少々
パセリ・・・	少々
パセリの茎・・・	1枚
ローリエ(月桂樹の葉)・・・	少々
オレガノ・・・	少々
バジル・・・	少々
タバスコ・・・	少々
オリーブ油(又はサラダ油)・・・大さじ2	
塩・こしょう・・・各少々	



ピザソース

本格派の方のために

●ピザの具は好みで選んで下さい。
 じゃがいも・たまねぎ・ピーマン・トマト・マッシュルーム・なす・ハム・ベーコン・サラミ・アンチョビ・えび・あさり・かに・ツナ・コーンなど
 ●チーズは2〜3種類を合わせて使うとおいしくなります。
 ゴータ・モッツアレラ・マリボ・サムソーなど

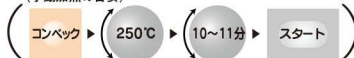
作り方

- 1 トマトは湯むきにし、種をとってザク切りにします。
- 2 にんにくはすりおろし、たまねぎ・セロリ・パセリはみじん切りにします。
- 3 厚手の鍋にオリーブ油(又はサラダ油)を熱し、にんにく・たまねぎ・セロリの順に炒めます。
- 4 さらにトマト・パセリの茎・セロリの葉・ローリエを加えて20〜30分弱火で煮込みます。
- 5 最後に塩・こしょうで味をととのえ、香辛料・パセリを加えて仕上げます。

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



(手動加熱の目安)



お菓子 ▶ ピザ ▶ スタート

7

焼く

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

6

成形

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

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

5

ベンチタイム

生地が乾かないように固くしぼったぬれぶきん又はキャンバス布をかけて15〜20分休ませます。

4

分割

生地をボールから取り出し、スケッパー(又は包丁)で2等分して丸めます。

3

指穴テスト

30ページ3参照

2

第1発酵

30ページ2参照

1

生地作り

①(A)を合わせてふるっておきます。ボールに粉・イースト・塩・砂糖・こしょうを入れ、混ぜ合わせます。
 ※イーストと塩は離して入れましょう。
 ②粉の中央にくぼみを作り、水を加えてよくこね、さらにオリーブ油を加えてよくこねます。
 ③バターロール①の要領で、②の生地の表面がなめらかで光沢のある生地になるまでこねます。(30ページ参照)

作り方

■ピザ■

材料●約28cmのもの2枚分

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

※予備発酵不要のもの

ワンコアドバイス

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

ショートケーキ

材料●金属製丸型1個分

ボンジ生地				ホイップドクリーム	
	(15cmの場合)	(18cmの場合)	(21cmの場合)		
薄力粉(ふるう).....	60g	90g	120g	生クリーム	300ml
卵	M2個	M3個	M4個	砂糖	30g
砂糖	60g	90g	120g	バナニエッセンス	少々
牛乳	小さじ2	大さじ1	小さじ4	シロップ	
無塩バター	10g	15g	20g	水	50ml
バナニエッセンス	少々	少々	少々	砂糖	50g
				ラム酒	大さじ1

いちご適宜
ぬり用無塩バター少々

別立て法

卵は、卵白と卵黄に分けます。

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

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

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

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

6 最後に人肌程度に温めた牛乳と溶かした無塩バターを加え全体を混ぜます。

7 準備した型に流し込みます。

11 上段のスポンジを重ねて表面をきれいに塗ります。

12 残りのホイップドクリームで飾ります。

3 仕上げにいちごをのせます。

スポンジ失敗例とその原因

- ★ Q ふくらみが悪く、かたい。
A (別立て法の場合)
 - ★ 卵白の泡立て方が足りない。
 - ★ 休みなでから泡立てた。
 - ★ 泡立ててから放置した。
(其立で法の場合)
 - ★ 卵の泡立て方が足りない。
 - ★ 湯せん中で泡立てなかった。
- ★ Q きめがあらうハサツ。
A (別立て法の場合)
 - ★ 卵白を泡立てすぎて分離してしまった。
 - (其立で法の場合)
 - ★ 卵の泡立てすぎ。
 - ★ 湯せん中の温度が高すぎた。
- ★ Q オープンから出すと上部の皮がはれる。
A
 - ★ A 上がべたつくようなら、焼き時間が足りない。
 - ★ 卵の量が足りない。
 - ★ 薄力粉の湿き方が足りない。
- ★ Q 焼いている途中でちぢんだ。
A ★ 焼いている途中でオープンのを開けた。
- ★ Q 焼きむらがある。
A ★ 生地を型に入れた後、表面を

8 15 cm位の高さから、生地への入
量を2〜3回落として、気
泡をそろえます。オーブン皿
にのせ、自動加熱 **お菓子**
ポテトケーキ を選択して焼きます。
※型の大きさに合わせて仕
上り調節を選択します。
直径15 cm：弱め
直径18 cm：標準
直径21 cm：強め
※焼き上がった後、15 cm位の
高さから型ごと落として焼
きさらちみを防ぎます。

共立て法

1 泡立て器で全卵を溶きほぐし、砂糖を加え、混ぜ合わせます。

2 ①を湯せんにかけて、人肌程度に生地を温めながら、もったりとなるまで泡立てます。バラエッセンスを加えます。※「の」の字がかかる程度まで泡立てます。

スポンジ失敗例とその原因

★卵白の泡立て方が足りない。
★休みながら泡立てた。
★泡立ててから放置した。
(共立て法の場合)
★卵の泡立て方が足りない。
★湯せんで泡立てなかった。
Ｑきめがあらくバサつく。
A (別立て法の場合)

A (別立て法の場合)
★卵白を泡立てすぎて分離してしまつた。
(共立て法の場合)
★卵の泡立てすぎ。
★湯せんの温度が高すぎた。
★オーブンから出すと上部の皮がはなれる。
A ★上がべたつくようなら、焼き

時間が足りない。
★卵の量が多い。
★薄力粉の混ぜ方が足りない。
Q 焼いている途中でちんだ。
A ★焼いている途中でオーブンの扉を開けた。
Q 焼きむらがある。
A ★生地を型に入れた後、表面を平らにしなかった。

（手動加熱の目安）

お菓子 → スポンジケーキ → スタート

コンベック → 170℃ → 28～32分 → スタート

6 15cm位の高さから、生地の入った型を2〜3回落として気泡をそろえます。自動加熱をお菓子のスポンジケーキを選択して焼きます。

※別立て法**8**を参照

10 ⑨の上にホイップクリームを少しのせます。



9生クリームに砂糖・バニラエッセンスを加えて冷水で冷やしながら泡立て、ホイップドクリームを作り、スポンジの下段を塗り、いちごのスライスをはさみます。

- 7 焼いたスポンジは、型から取り出し、敷紙をはがして網の上におきます。乾いたふきんをかけて冷まします。
- 8 横に2枚スライスして、それぞれシロップをハケで塗ります。
※シロップは砂糖と水を火にかかけ砂糖が溶けたら火からおろし冷ましてからラム酒を加えます。

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

④③のメレンゲに②を加え、全体をすくい上げるように混ぜ合わせ、バナラエッセンスを加えます。

3 卵白は泡立て器で角が立つまで泡立て、残りの砂糖を2〜



21 卵は、卵白と卵黄に分けます。
卵黄はほぐし、砂糖の $\frac{1}{3}$ 量を加え、白っぽくもったりとするまで泡立て器で泡立てます。

A circular inset illustration showing a person's hands pouring a thick, yellow batter from a bowl into a pan. The batter is being poured from a small hole in the bowl. The pan is already containing some batter.



6 最後に人肌程度に温めた牛乳と溶かした無塩バターを加えて全体を混ぜます。



11 上段のスポンジを重ねて表面をきれいに塗ります。

13 仕上げにいちごをのせます。

A round cake with white frosting, decorated with strawberries and cream swirls. The cake is presented on a white plate with a gold rim and a floral pattern.

コンパック ▶ (170℃) ▶ (35~37分) ▶ スタート

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



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

1 卵黄・砂糖30g、塩をボールに入れ、白っぽくなるまで泡立てます。

作り方

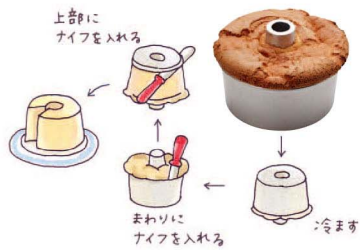
シフォンケーキ

材料●16cmのアルミ製シフォンケーキ型1個分

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

★抹茶のシフォンケーキ
薄力粉80gと抹茶大さじ1/2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。

応用



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

6 ⑤の生地を型に流し、親指で型の中央を押さえ、両手で型を少し持ち上げ、底を台にトントンと打ちつけて空気を抜きます。約170℃のコンパックで35〜37分焼きます。

5 ③に④のメレンゲを3回に分けて加え、手早く切るように混ぜ合わせます。



ガトー・オ・ショコラ

材料●直径18cmの金属製丸型1個分

ココアスポンジ生地 M3個分
卵 90g
砂糖 90g
④薄力粉 90g
④純ココア 大さじ3
牛乳 大さじ1
無塩バター 15g
シロップ 30ml
水 30g
砂糖 30g
ブランデー 30ml

ショコラクリーム 200ml
生クリーム 200ml
スイートチョコレート 80g
ブランデー 小さじ1
削りチョコ 適宜
ホワイトチョコレート 適宜
ぬり用無塩バター 少々

作り方

1 ①を合わせてふるっておきま。型に無塩バターをぬり、底と側面にオーブン用ペーパーを敷きます。別立て法(62ページ参照)でスポンジ生地を作ります。

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

※焼き上がった後、15cm位の

高さから型ごと落として焼きたちみを防ぎます。

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

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

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

6 焼き上げたスポンジの端を四角切り落とし、横半分に切つて⑤のシロップをハケで塗ってしみ込ませます。

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

8 削りチョコ・ホワイトチョコレートを飾ります。

ワンタッドパイス

●④の生クリームは、沸騰させないようにしましょう。
●ショコラクリームが固まり過ぎた場合は湯せんにつけ、少しやわらかくします。
●純ココアは、茶こしでふるってから薄力粉と合わせてふるいます。

(手動加熱の目安)

お菓子 ▶ スポンジケーキ ▶ スタート

(コンパック) ▶ (170℃) ▶ (28~30分) ▶ スタート

バナナタルト

材料●21cmタルト型1個分

タルト生地	120g
無塩バター	50g
砂糖	M1個
卵	少々
バニラエッセンス	少々
薄力粉(ふるう)	200g
カスタードクリーム	
シュークリームと同量(P.54参照)	
バナナ汁	3本
レモン汁	少々
無塩バター	適宜
ラム酒	50ml
砂糖	60g

作り方

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

7

③に冷めたカスタードクリームを詰め、⑥のバナナを並べます。

6

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

5

バナナは皮をむいて厚さ5mm程度の輪切りにし、レモン汁をふりかけます。

4

カスタードクリームを作りま

3

②の全体にフォークで穴をあけ、約180℃のコンベックで18〜20分焼き、冷めたら型からはずしておきます。

コンベック ▶ (180℃) ▶ (18〜20分) ▶ スタート



レアチーズケーキ

材料●直径18cmの金属製丸型1個分

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

作り方

1

別立て法(62ページ参照)でスポンジ生地を作り、約170℃のコンベックで17〜19分焼きま

2

チーズクリームを作ります。①粉ゼラチンは、水大さじ2にふり入れて、もじしておきます。

4

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

3

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

ひとことアドバイス

●底抜けの型の場合は型のまわりを熱い湯につけたふきんでなでて型から抜きます。
●底が抜けない型の場合は熱い湯の中に、型ごと5〜6秒入れて、裏向きにふせて型から抜きます。

コンベック ▶ (170℃) ▶ (17〜19分) ▶ スタート

■ロールケーキ■

材料●オープン皿1枚分

スポンジ生地

卵 M5個
砂糖 125g
薄力粉(ふるう) 125g
サラダ油 大さじ1
バニラエッセンス 少々
ホイップドクリーム 100ml
生クリーム 15g
砂糖 少々
バニラエッセンス 少々

(ココア生地) 一応用—

卵 M5個
砂糖 125g
薄力粉 110g
ココア 15g
サラダ油 大さじ1
バニラエッセンス 少々

作り方

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

4

③に卵黄を1個ずつ加え混
ぜます。



3

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



6

⑤にサラダ油とバニラエセン
スを加えて混ぜます。



5

ふった薄力粉を加え、ゴム
ベラで切るようにさっくりと
手早く混ぜます。

10

⑨のスポンジ生地にホイップ
ドクリームを塗り、巻きます。
巻き終わったらオープン用ペ
ーパで包み、さらにラップ
で包んで、巻き終わりを下
にして冷蔵庫で約30分おき、な
じませます。
※ホイップドクリームにはコ
アを加えても良いでしょう。



8

焼き上がったスポンジ生地
をオープン用ペーパーにつけた
まま網にのせ、乾いたふきん
をかけて冷まします。

9

ホイップドクリームを作
ります。(63ページ参照)
スポンジ生地を裏返し
てオープン用ペーパーを
はがし、再度裏返して
オープン用ペーパーにの
せ、表面に包丁で薄く
横に線を入れます。巻
き始めは少し切り落と
し、巻きやすくします。



応用

★ココアロールケーキ
(A)を合わせてふん、ロールケ
ーキと同様にして焼きます。

※二段で行う場合は、多少時間を
多めに設定して下さい。

コンベック ▶ (180℃) ▶ (11~13分) ▶ スタート



コンベック ▶ (170℃) ▶ (18~20分) ▶ スタート

■マドレーヌ■

材料●直径9cmの金属製マドレーヌ型9個分

卵 M3個
砂糖 135g
レモンエッセンス 少々
薄力粉(ふるう) 150g
無塩バター 120g

作り方

1 卵は室温にもどしておきま
す。マドレーヌ型に敷紙を敷
いておきます。

6

マドレーヌ型に⑤の生地を流
し入れ、約70℃のコンベック
で18~20分焼きます。

5

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

4

卵黄を1個ずつ加えながら
混ぜ合わせ、レモンエッセ
ンスを加えます。

3

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

2

卵は卵白と卵黄に分け、卵
白が角が立つまで泡立てます。

MOET 肉料理



シャルロット・ オ・フーズ

材料●直径18cmの金属製丸型1個分

スポンジ生地	卵	砂糖	薄力粉	粉砂糖	シロップ (P.63参照)	水	砂糖	ラム酒	いちごのパバロア	いちご	砂糖	レモン汁	粉ゼラチン	水	生クリーム	プレーンヨーグルト	飾り用 いちご	ホイップドクリーム	生クリーム	砂糖	いちごジャム	水
	M2個	50g	60g	適宜	50ml	50g	大さじ1/2	大さじ1/2	200g	200g	60g	大さじ2	10g	大さじ4	100ml	1カップ	20粒位		100ml	大さじ1	適宜	少々

1 作り方

別立て方(62ページ参照)でスポンジ生地を作り、直径5mmの丸口金をつけた絞り袋に入れ、オープン皿にそれぞれ絞ります。土台は直径18cm位の円形に絞り、残りは5cm位で縦に並べて絞り、側面を作ります。上から粉砂糖をふります。

約170℃のコンベックで10〜12分焼き、冷ましておきます。

コンベック ▶ 170℃ ▶ 10〜12分 ▶ スタート

2

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

② いちごを裏ごし、砂糖・レモン汁を混ぜ、弱火にかけ溶かします。火からおろし、①を加えて溶かします。

③ ②に七分立てした生クリームとヨーグルトを加えて、少しのろみが出るまで冷やします。

3

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

4

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



(レア) 40~50℃

コンベック ▶ (180℃) ▶ (35~40分) ▶ スタート

(ミディアム) 55~60℃

コンベック ▶ (180℃) ▶ (45~55分) ▶ スタート

ウエルダン	ビヤン・キマイ	いる
ミディアム	アネワン	中まで十分焼けて
レア	セニン	全体的に半焼け
レア	ブル	全体的に半焼け
レア	フラン・ブ	外側だけ焼けて、中はほとんど生
レア	フラン・ブ	外側だけ焼けて、中はほとんど生
レア	フラン・ブ	外側だけ焼けて、中はほとんど生
レア	フラン・ブ	外側だけ焼けて、中はほとんど生
レア	フラン・ブ	外側だけ焼けて、中はほとんど生
レア	フラン・ブ	外側だけ焼けて、中はほとんど生

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

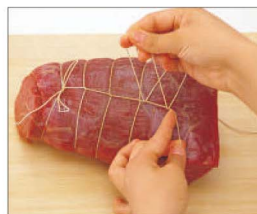
コンベック

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

2 オープン皿にオープン用ペーパーを敷き、①の肉をのせ、たまねぎ・セロリの葉をのせ、その上に②の肉をのせて、約180℃のコンベックで焼きます。肉の焼き加減はお好みに合わせて時間で調節して下さい。金串を肉の中心部まで刺して、5〜6秒後抜ければ、ミディアム程度です。最後にクレソンを飾ります。

(ウェルダン) 65~75℃

コンベック ▶ (180℃) ▶ (60~70分) ▶ スタート



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

作り方

材料●1本分

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

材料●1本分

赤ワイン 50ml
 ブイヨン 150ml
 塩 少々
 コーンスターチ 少々
 水 少々

作り方

1 肉の表面を焼いた②のフライパンに赤ワインを入れ、木じやくしで底をこそげ取るように混ぜ、ブイヨンを加えて半量になるまで煮て、塩こしょうで調味します。仕上げに水溶きたまごコーンスターチを少々加え、とろみをつけます。オープン皿にたまった肉汁を裏ごしして加えるといいでしょう。

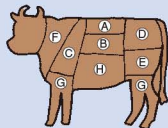


グレイビーソース

●肉の部位と使い方●

知っておくと便利

BEEF



- A** 背ロース(サーロイン)
ヒレよりも脂肪が多く、やわらかくて、ステーキや焼き肉などに適します。
- B** ヒレ肉(Tenderloin)
やわらかい赤身肉で、ステーキや焼き肉に適します。
- C** 肩ロース
脂肪が多く含まれて、焼きやすいため、ステーキや焼き肉に適します。
- D** 腰肉(シンハイチ)
脂肪が少なく赤身のやわらかい肉で、ステーキや焼き肉に適します。
- E** 腰肉(サーロイン)
脂肪が少なく赤身のやわらかい肉で、ステーキや焼き肉に適します。
- F** 首肉
脂肪が多く含まれて、焼きやすいため、ステーキや焼き肉に適します。
- G** 赤身肉
脂肪が少なく赤身のやわらかい肉で、ステーキや焼き肉に適します。
- H** 赤身肉
脂肪が少なく赤身のやわらかい肉で、ステーキや焼き肉に適します。



コンベック ▶ (220℃) ▶ (7~9分) ▶ スタート

牛肉の ごぼう巻き

材料●4人分

牛薄切り肉	300g
しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ2
酒	大さじ1
ごぼう	2本
酢	少々
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ2
だし汁	1カップ(200ml)

作り方

1 牛肉は、①の漬け汁に20分漬けておきます。

2 ごぼうは皮をこそぎ、10cm程度の長さに切り、縦に4つ割りにし、酢水にさらしてアクを抜きます。

3 ごぼうの水気を切り、①の調味液で煮ます。

4 ①の牛肉を広げ、③のごぼうを芯にして、やや斜めに巻きます。

5 オープン皿にオープン用ペーパーを敷き、④の巻き終わりを下にして並べ、約220℃のコンベックで7~9分焼きます。

ひとことアドバイス

牛肉の他に、うなぎ・あなご・はもなど身の長い魚を開いてごぼうに巻きつけ焼いてもよいでしょう。これを八幡巻きといいます。



ビーフシチュー

材料●4人分(ふた付の深い耐熱性ガラス容器)

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

作り方

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

2 たまねぎはくし切り、にんじん・じゃがいもはシャトー型(12ページ参照)に切り、サラダ油で軽く炒めておきます。

＜コンビの場合＞

コンビ ▶ (180℃) ▶ (50~60分) ▶ スタート

＜コンベックの場合＞

コンベック ▶ (180℃) ▶ (65~75分) ▶ スタート

4

① ② ③とローリエをふた付の深い耐熱性ガラス容器に入れます。容器の大きさに合わせて切ったオープン用ペーパーで落としふたをし、ふたをします。ターナーブルにのせ約180℃のコンベックで50分煮込みます。

※コンベックの場合はオープン皿を使用し、約180℃のコンベックで65分煮込みます。

3

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

ミートローフ

材料●バウンド型20×8×6cm・1個分

ハンバーグ種 (P.78参照) ……同量
ゆで卵 ……4個
マッシュポテト ……中6個
じゃがいも ……大さじ4
バター ……50ml
牛乳 ……少々
塩 ……少々
こしょう ……少々
卵黄 ……M1個分
パセリ ……少々
付け合わせ
クレソン・ブチトマト ……各適宜

作り方

1 マッシュポテトを作ります。
①じゃがいもは洗って皮ごと丸のまま耐熱容器にのせ、ラップをして電子レンジ(600W)で9〜10分加熱又はゆでます。

2 オープン用ペーパーを敷いたバウンド型にハンバーグ種(78ページ参照の半量)を入れ、ゆで卵の両端を少し切つて並べます。
その上に残りのハンバーグ種をのせ形をとのえます。

3 ②をオープン皿にのせ、約23℃のコンベックで24〜26分焼き

4 焼き上がったら型から取り出し、マッシュポテトで飾ります。

5 クレソンとブチトマトで飾ります。

(じゃがいも)

電子レンジ(600W) 9〜10分 スタート

コンベック 230℃ 24〜26分 スタート



ハンバーグのバリエーション

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

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



ハンバーグステーキ

材料●4人分

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

作り方

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

2 ハンバーグソースを作ります。
フライパンにバターを熱し、マッシュルームを炒め、トマトケチャップ・デミグラスソース(又はウスターソース・フイヨン)を加え5〜6分煮詰めます。
付け合わせのさやいんげんは塩ゆでします。
にんじん・じゃがいもは下ゆでしてバターで炒め、じゃがいもは刻みパセリをまぶして添えます。



3 オープン用ペーパーを敷いたオープン皿に並べて約230℃のコンベックで12〜14分焼き



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

■ ロールポーク ■

材料●4人分

野菜チーズ巻き

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

梅巻き

豚薄切り肉	200g
練り梅	大さじ1
西京みそ	大さじ1
青じそ	8枚
薄力粉	適宜
卵	1個
パン粉 (P.80参照)	適宜
サラダ油	適宜
付け合わせ	
ねぎ・青じそ	各適宜

作り方

●野菜チーズ巻き

1 豚肉を広げ、塩・こしょうをします。
2 にんじんは、直角の棒状に切り、大きめの耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で約2分加熱又は下ゆでします。さやいんげんは水洗いし、水滴をふいたままラップに包み耐熱容器にのせ電子レンジ(600W)で30秒～1分加熱又は下ゆでします。

(にんじん)

電子レンジ (600W) 約2分 ▶ スタート

(さやいんげん)

電子レンジ (600W) 30秒～1分 ▶ スタート

おかず ▶ 揚げもの ▶ スタート

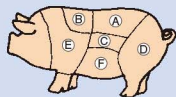
(手動加熱の目安)

コンベック ▶ 230℃ ▶ (10～12分) ▶ スタート

●肉の部位と使い方●

知っておくと便利

PORK



- (A) 背ロース 脂肪がやや少なめで、とんかつ・ロースト類・鍋物に適します。
- (B) 肩ロース 背ロースよりも少しかためで、脂肪が多く、ピカタ・焼きとんかつ・焼き豚などに適しています。
- (C) ヒレ肉 ロースよりもさらにやわらかく、脂肪が少ないうえに赤身肉で、とんかつ・ロースト類・鍋物に適します。
- (D) もも肉 脂肪が少なく、とんかつ・焼き豚・炒め物・すき焼きなどに適します。
- (E) 赤身肉(二枚肉) 赤身と脂肪が層になり、脂肪がとて多く、煮込み・炒め物・すき焼きなどに適します。
- (F) バラ肉(三枚肉) もも肉に比べてややかためで、脂肪が多く、ひき肉にして、焼き豚・とんかつなどに適します。



チーズは棒状に切ります。

- ①の肉に、にんじん・さやいんげん・チーズをのせて巻き、とんかつ(80ページ参照)と同様に衣を付け、サラダ油を全体に薄くつけます。
- ④ オープン皿に網をセットし、③のせま。自動加熱おかずの揚げものを選択して焼きます。
- ⑤ 付け合わせに細く切ったねぎと青じそを添えます。

●梅巻き

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



■ とんかつ ■

材料●4人分

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

作り方

1 パン粉はあらかじめオープン皿に広げ、約200℃のコンベックで途中かき混ぜながらきつね色になるまで8～10分焼いておきます。

2 豚肉は軽くたたいて筋切りし、塩・こしょうをします。

3 薄力粉・溶き卵・①のパン粉の順に付け、サラダ油を全体に薄くつけます。



(パン粉)

コンベック ▶ 200℃ ▶ (8～10分) ▶ スタート

おかず ▶ 揚げもの ▶ スタート

(手動加熱の目安)

コンベック ▶ 230℃ ▶ (10～12分) ▶ スタート

※パン粉は多めに焼き、冷凍保存すると便利です。

5

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



4

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



●八角(パッチャオ)

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

コンベック ▶ (200℃) ▶ (35~40分) ▶ スタート

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



3 オープン皿にオープン用ペーパーを敷き、②の肉をのせ、途中で漬け汁を塗りながら約200℃のコンベックで35~40分焼きます。

作り方

1 豚肉はフォークで数箇所つぎ刺し、たこ糸で縛って形をととのえておきます。

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

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

■焼き豚■

材料●1本分

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

コンベック ▶ (200℃) ▶ (18~20分) ▶ スタート

3

付け合わせにフライドポテト・レモン・クレソンを添えます。

2

オープン皿にサラダ油を塗った網をセットし、①の肉をのせ、約200℃のコンベックで18~20分焼きます。

1

スペアリブは④の漬け汁に8時間以上漬け込みます。

作り方

■スペアリブ■

材料●4人分

スペアリブ(約10cmのもの) ……800g
八丁みそ ……大さじ2
みりん ……大さじ2
砂糖 ……大さじ1
酒 ……大さじ2
しょうゆ ……大さじ2
酢 ……50ml
④ フイヨン ……50ml
にんにく(おろし) ……適宜
唐辛子 ……1本
たまねぎ(おろし) ……適宜
しょうが(おろし) ……1片
長ねぎ(きざみ) ……1本
サラダ油 ……適宜
付け合わせ
フライドポテト・レモン・クレソン ……各適宜





とり肉のから揚げ

材料●4人分

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

作り方

1 とり肉は一口大に切り、④の調味液に30分程漬け込みます。

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

3 付け合わせのラディッシュ・パセリ・レタス・レモンを添えます。

から揚げ衣バリエーション

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

(手動加熱の目安)



とり肉の赤ワイン煮

材料●4人分(ふた付の深い耐熱性ガラス容器)

とりもも肉	4枚(800g)
塩・こしょう	各少々
薄力粉	少々
マシニョールーム	1パック
デミグラスソース	8個
トマトの水漬(汁ごと)	1缶(220g)
④ トマトケチャップ	1/2カップ
赤ワイン	1カップ
ローリエ	1枚
塩・こしょう	各少々
付け合わせ クレソン	適宜

作り方

1 とり肉は、塩・こしょうして薄く薄力粉をまぶします。

2 フライパンにサラダ油を熱し、①のとり肉を入れ表面にこげ目をつけます。

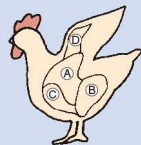
3 しめじは石づきを取って、ほぐしておきます。

4 ふた付の深い耐熱性ガラス容器に②③を入れ、容器の大きさに合わせて切ったオープン用ペーパーの落しじょうを、ふたをしてオーブン皿にのせ、約180℃のコンベックで50~60分煮込みます。最後にクレソンを添えます。



●肉の部位と使い方●

知っておくと便利



CHICKEN

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



(にんじん)

電子レンジ
(600W) ▶ (約2分) ▶ スタート

(ほうれん草)

電子レンジ
(600W) ▶ (約1分30秒) ▶ スタート

<コンビの場合>

コンビ ▶ (200℃) ▶ (18~20分) ▶ スタート

<コンベックの場合>

コンベック ▶ (200℃) ▶ (20~22分) ▶ スタート

とり肉の 野菜巻き

材料●4人分

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

4

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

3

②のほうれん草をよく絞って、とり肉の長さに合わせて切り、①を皮を下にして広げ、その上にほうれん草・にんじんのせて巻き、たこ糸で縛ってサラダ油を塗り、オーブン用ペーパーを敷いたタインテールバーの上にのせ、約200℃のコンベックで18~20分焼きます。※コンベックで焼く場合は、オーブン皿を使用し約200℃のコンベックで20~22分焼きます。

2

にんじんは、とり肉の長さに合わせて細い棒状に切り、大きめの耐熱容器に入れ、にんじんが浸る位の水を加え、ラップをして電子レンジ(600W)で約2分加熱又は下ゆでします。ほうれん草は水洗いし、水滴をつけたまま葉と茎を交互に重ねてラップで包み、耐熱容器にのせ電子レンジ(600W)で約1分30秒加熱又は下ゆでし、加熱後すぐに水に取ります。

作り方

1

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

とりもも肉の 照り焼き

材料●4人分

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

作り方

1

とりもも肉は骨の両側に骨にそって包丁を入れ、切り開きます。身の厚いところは切れ目を入れます。皮の方にフォークで穴をあけ、④に30分程漬け込みます。

2

タインテールバーにオーブン用ペーパーを敷き、①の肉にサラダ油を全体に薄くつけ、皮を上にしてのせ約230℃のコンベックで13~15分焼きます。※コンベックで焼く場合は、オーブン皿を使用し約230℃のコンベックで16~18分焼きます。

3

皿に盛り、サラダ菜とブチトマトを添えます。

<コンビの場合>

コンビ ▶ (230℃) ▶ (13~15分) ▶ スタート

<コンベックの場合>

コンベック ▶ (230℃) ▶ (16~18分) ▶ スタート



FISH



■ ローストチキン ■

〈コンビの場合〉

コンビ ▶ (220℃) ▶ (45~55分) ▶ スタート

〈コンベックの場合〉

コンベック ▶ (220℃) ▶ (30~40分) ▶ スタート

+ コンベック ▶ (200℃) ▶ (45~55分) ▶ スタート

材料

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

作り方

1

とり肉は洗って水気をふき、塩・こしょうをよくすり込んでおきます。



2

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



3

ターnteupルにオーブン用ペーパーを敷き、太めのせん切りにした香味野菜をまわりに敷きます。

4

2のとり肉を上にしたせ、溶かしたバターをかけながら約220℃のコンベックで45分焼きます。

※コンベックで焼く場合は、オーブン皿を使用し、約220℃のコンベックで30分焼き、さらに約200℃のコンベックで45分焼きます。



5

グレイビーソースを作ります。オーブン皿に残った野菜にブイヨンを加え煮つめて裏ごしします。塩・こしょうで調味して水溶き片栗粉でとろみをつけます。いたく時にグレイビーソースをかけます。

6

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



あじの塩焼き

材料●4人分

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

作り方

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

2 オーブン庫内に網を入れ、コンベックを一度押し約250℃で予熱します。予熱が完了したら網にサラダ油を塗り、オーブン皿にセトしあじの頭を左、腹を手前にしてのせ。コンベックで16〜18分焼きます。

※魚の大きさなどにより焼きあがり異なるため、様子をしながら焼いて下さい。
※尾やひれが焦げるような

(あじの塩焼き) 4尾 (1尾約150g)

コンベック ▶ (250℃) ▶ (16〜18分) ▶ スタート
👉👉👉
(予熱2度押し)

(さんまの塩焼き) 4尾 (1尾約150g)

コンベック ▶ (250℃) ▶ (15〜17分) ▶ スタート
👉👉👉
(予熱2度押し)

(いわしの塩焼き) 4尾 (1尾約100g)

コンベック ▶ (250℃) ▶ (10〜12分) ▶ スタート
👉👉👉
(予熱2度押し)

(さばの塩焼き) 4切れ (1切れ約100g)

コンベック ▶ (250℃) ▶ (9〜10分) ▶ スタート
👉👉👉
(予熱2度押し)

(さわらの塩焼き) 4切れ (1切れ約100g)

コンベック ▶ (250℃) ▶ (9〜11分) ▶ スタート
👉👉👉
(予熱2度押し)

※切身は皮を上にして焼いて下さい。
※アルミホイルで包みます。



あじの塩焼き



さわらの塩焼き



さんまの塩焼き



いわしの塩焼き



さばの塩焼き

白身魚の包み焼き

材料●4人分

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

作り方

1 白身魚は、酒・塩をふり、下味をつけます。

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

3 アルミホイルに薄くサラダ油を塗り①の魚をのせ②を並べて包みます。**コンベック**を2度押し約230℃で予熱します。オープン皿にのせて**コンベック**で10〜12分焼きます。

4 出来上がったら④をかけ、レモンを添えます。

コンベック ▶ 230℃ ▶ 10〜12分 ▶ スタート

🔥🔥🔥
(予熱2度押し)



コンベック ▶ 230℃ ▶ 7〜8分 ▶ スタート

🔥🔥🔥
(予熱2度押し)

ぶりの照り焼き

材料●4人分

ぶりの切り身(1切れ約100g)……	4切れ
しょうゆ……………	大さじ4
④ みりん……………	大さじ3
酒……………	大さじ1
しょうが汁……………	大さじ1
サラダ油……………	適宜
付け合わせ	
菊花大根 (P.122参照) ……	適宜
華しょうが (P.123参照) ……	4本

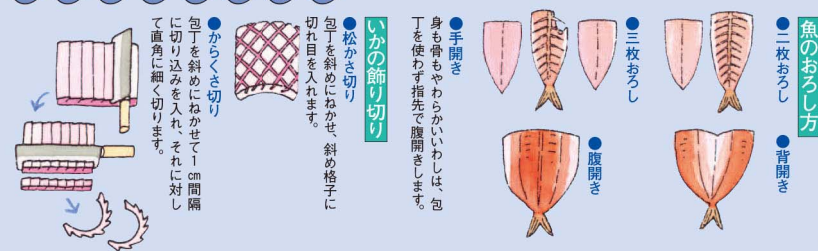
作り方

1 ぶりは、④に30分程漬けておきます。

2 オープン庫内に網を入れ、**コンベック**を2度押し約230℃で予熱します。予熱が完了したら網にサラダ油を塗り、オーブン皿にセロトシ、①のぶりをのせ、**コンベック**で7〜8分焼きます。

3 皿に盛り、菊花大根と華しょうがをあしらいます。
(122・123ページ参照)

知っておくと便利



いわしの ロールフライ

材料●4人分

いわし.....8尾	オーロラソース	大さじ1
塩.....少々	マヨネーズ	大さじ2
こしょう.....少々	ケチャップ	小さじ1
じゃがいも.....2個	生クリーム	小さじ1
たまねぎ.....1/2個	レモン汁	大さじ1
塩.....少々	タルタルソース	
こしょう.....少々	ゆで卵	M1個
マヨネーズ.....大さじ2	たまねぎ	少々
薄力粉.....適宜	ピクルス	少々
卵.....M1個	マヨネーズ	大さじ2
パン粉 (P.80参照).....適宜	レモン汁	大さじ1
サラダ油.....適宜	付け合わせ	
	ラディッシュ・レモン・パセリ...各適宜	

作り方

1 いわしは手開きにして、中骨を取り除き、塩・こしょうをします。

2 じゃがいもは洗って皮ごと丸のまま耐熱容器にのせ、ラップをして電子レンジ(600W)で5分加熱又は下ゆでします。加熱後皮をむいてマッシュします。たまねぎのみじん切りを炒めて加え、塩・こしょう・マヨネーズを加えて8等分します。

(じゃがいも)

電子レンジ(600W) 5～6分 ▶ スタート

おかず ▶ 揚げ物 ▶ スタート

(手動加熱の目安)

コンベック ▶ 230℃ ▶ 10～12分 ▶ スタート

5

つまようじをぬいて、皿に盛りつけ、ラディッシュ・スライスを好みでかけます。

4

オープン皿に網をセットし、3の揚げものを自動加熱おかずにのせて焼きます。

3

いわしは薄力粉をふって2ののせて巻き、つまようじで尾の所を止め、薄力粉・溶き卵・パン粉(80ページ参照)をつけてサラダ油をかけます。

オーロラソースの作り方
マヨネーズ・ケチャップ・生クリームを混ぜ合わせ、最後にレモン汁を加えます。

タルタルソースの作り方
ゆで卵・たまねぎ・ピクルスはみじん切りにし、マヨネーズであえ、レモン汁を加えます。

白身魚の更紗焼き コーン焼き

材料●4人分

更紗焼き

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

コーン焼き

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

作り方

1 白身魚を①に10分程漬けておきます。

2 生しいたけは、石づきを取ってせん切りにします。にんじんもせん切りにし、わけぎは青い部分を3mm程度に切ります。

3 ②であえておきます。

4 耐熱容器に①の魚と、その上に③をのせます。オープン皿にのせ、約220℃のコンベックで7～9分焼きます。

●コーン焼きの場合も更紗焼きと同様に④に漬けた魚に⑤をのせて焼きます。仕上げに刻みパセリをかけます。



(作り方②) コンベック ▶ 200℃ ▶ 6～7分 ▶ スタート

予熱2度押し

(作り方④) コンベック ▶ 250℃ ▶ 3～4分 ▶ スタート

さざえの つぼ焼き

材料●4人分

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

作り方

1 さざえはタワシでよく洗います。

2 コンベックを2度押しして約200℃で予熱します。オープン皿に網をセットし、①をおきます。しょうゆを落とす、コンベックで6～7分焼きます。

3 焼いたさざえの身を取り出し、ワタを除き、身を適当に切ります。

4 さざえの殻に生しいたけの細切りと③を入れ、④を注ぎます。オープン皿に網をセットした上におき、約250℃のコンベックで3～4分焼きます。

5 焼き上がったら、適当な長さで切ったみつばを飾ります。



コンベック ▶ (180℃) ▶ (18~20分) ▶ スタート
 予熱2度押し

6 仕上げにバターソースと刻みパセリをかけます。(バターを少しのせるだけでもよいでしょう)

5 バターソースを作ります。鍋に水とレモン汁を入れて火にかけ沸騰したら、バターを少しずつ加えながら泡立器で溶かし混ぜ、塩・こしょうで調味します。



4 ③のオーブン用ペーパーのまわり全体にハケで卵白を塗り、2つに折り線をしっかりと折り込みます。**コンベック**を2度押しして約180℃で予熱します。オーブン皿にのせ、**コンベック**で18~20分焼きます。

コンベック ▶ (230℃) ▶ (5~6分) ▶ スタート
 予熱2度押し

いかのエスカベッシュ

材料●4人分

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

作り方

1 いかの足とワタを取り除き、薄皮をむいて、1cmの幅切りにし、水気を取ります。薄力粉をまぶし、サラダ油をかけます。**コンベック**を2度押しして約230℃で予熱します。オーブン皿にいかを並べて**コンベック**で5~6分焼きます。

3 ④を合わせ、①のいかを熱いうちに入れ、1時間程漬けます。



サーモンのパピヨット

材料●4人分

生鮭(1切れ約100g)	4切れ	オープン用ペーパー(30cm×40cm)	4枚
塩・こしょう・白ワイン	各少々	アルミホイル	適宜
たまねぎ	1個	バターソース	50ml
ピーマン	2個	水	150ml
トマト	1/2個	レモン汁	15ml
レモン(スライス)	4枚	バター	150g
サラダ油	適宜	塩・こしょう	各少々
卵白	適宜	パセリ	適宜

作り方

1 たまねぎは、半分に切つて太めにスライスし、ピーマンは細切り、トマトは角切りにします。

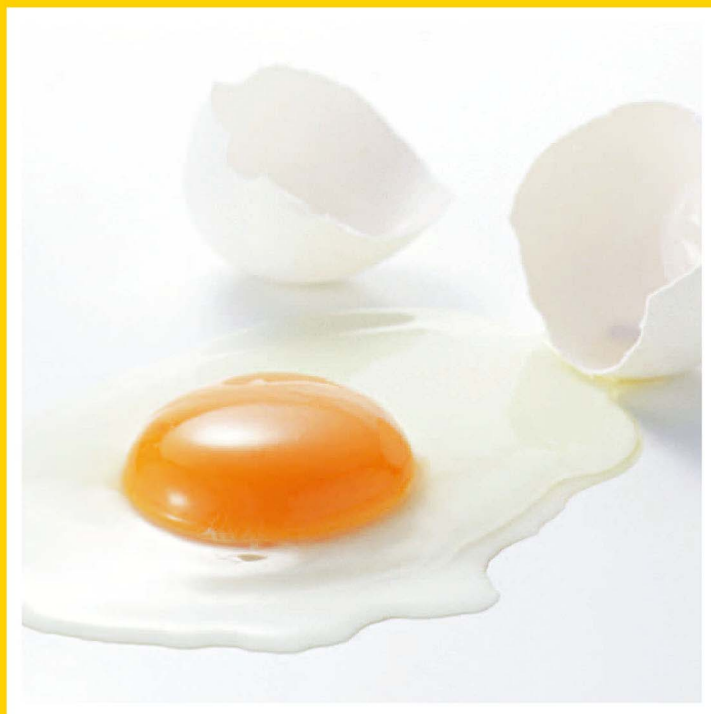
2 鮭は塩・こしょう・白ワインをふつておきます。

3 鮭よりひとまわり大きく切つたアルミホイルにサラダ油を塗り①の野菜、②の鮭・レモンの順にのせ、ハート型に切つたオープン用ペーパーの上にのせます。



EGG & TOFU

卵・豆腐料理



えびの テルミドール

材料●4人分

伊勢えび(又はロブスター)…2尾
ブランデー……………大さじ6

ソース

マヨネーズ……………大さじ4
レモン汁……………大さじ1
生クリーム……………大さじ2
塩……………少々
こしょう……………少々

付け合わせ

クレソン……………4本

作り方

1 伊勢えび又はロブスターは、腹部の真ん中から頭の方へ包丁を入れ、上から押えるようにして切り、尾の方も同様にして、2つに切ります。

2 ブランデーを全体にふりかけ、しばらくおきます。

3 **コンベック**を2度押し約250℃で予熱します。オーブン皿に網をセットし、えびをのせ、**コンベック**で7分8分焼きます。殻から身はずして、小さく切ります。

4 ソースを作ります。

マヨネーズとレモン汁を合わせ生クリームも加えて混ぜます。

5 **3**の身と**4**のソースを混ぜ合わせ、塩こしょうで調味します。

6 殻に**5**をつめて、約230℃の**コンベック**で8分10分焼きます。最後にクレソンを飾ります。

(作り方**3**) **コンベック** ▶ (250℃) ▶ (7～8分) ▶ スタート

 (予熱2度押し)

(作り方**6**) **コンベック** ▶ (230℃) ▶ (8～10分) ▶ スタート



- 4** ③を冷蔵庫で冷やし、青じそをしいた器に盛り④の汁をかけます。
- 3** アルミホイルでしっかりふたをしてオーブン皿にのせ、沸騰したお湯を約1cm程はり、約180℃のコンベックで26〜28分加熱し、そのまま庫内で約10分蒸らします。
- 2** ①の卵液に塩・みりんを加えて味付けし、水でぬらした型に静かに入れます。
- 1** 卵は泡立てないようによく溶きほぐし、冷めただし汁を加え、裏ごしします。④は合わせて一煮立ちさせ冷ましておきます。

作り方

卵豆腐

材料●14×11×4.5cmの金属製卵豆腐型

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

コンベック ▶ (180℃) ▶ (26〜28分) ▶ スタート ▶ 庫内蒸らし 約10分



コンベック ▶ (160℃) ▶ (26〜28分) ▶ スタート ▶ 庫内蒸らし 約15分

茶わん蒸し

材料●4わん分

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

- 4** ぎんなんは鬼がらをむき、さつと塩ゆでし、しぶ皮をとっておきます。
- 5** 卵は泡立てないようによく溶きほぐし、冷めた①の調味液を加えて裏ごしします。
- 6** 蒸し茶わんに、具を色とりよく並べ、⑤の液を静かにそそぎ、最後にみつ葉、ゆず又はすだちをのせます。
- 7** アルミホイルでしっかりふたをしてオーブン皿に並べ、沸騰したお湯を約1cm程はり、約160℃のコンベックで26〜28分加熱し、そのまま庫内で約15分蒸らします。
- ※加熱時間は、卵液の温度と器の大きさにより多少異なります。卵液は約25℃が適温です。温度が高いとスガたつたりします。

作り方

- 1** だしをとり、④の調味料と合わせて冷まします。
- 2** えびは殻と背わたをとり、とり肉はそぎ切りにし、しょうゆと酒で下味をつけまします。
- 3** 干しいたけは砂糖をひとつまみ入れた水でもどし、石づきを取り除き飾り包丁を入れておきます。

ポイントアドバイス

茶わん蒸しの中身を変えて、豆腐を入れたり、うどんを入れたりすると空也蒸し、小田巻蒸しにもなり、あなかけにして、わさびなどを添えても、おいしくいただけます。

スペイン風 オムレツ

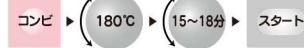
材料●4人分(直径20cmの耐熱性ガラス容器)

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

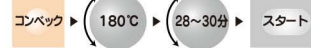
作り方

- 1 じゃがいもは皮をむき、5mmの厚さのいちょう切りにして水にさらし、耐熱容器に並べ、ラップをして電子レンジ(600W)で約2分加熱又は下ゆでします。
- 2 たまねぎは薄切りにし、トマトはへたとたねを取り除き、1cm角に切り、ベーコンは1cm幅に切ります。
- 3 サラダ油で、ベーコン・たまねぎ・じゃがいもの順に炒めます。
- 4 ボールに卵を割りほぐし、牛乳を加えて、塩こしょうで調味します。

＜コンビの場合＞



＜コンベックの場合＞



- 5 器にバターを塗り③を敷きます。トマトをのせて④を流し込みます。タインテーブルの上ののせ、約180℃のコンベックで15～18分焼きます。刻みパセリをかけます。
- 6 ※コンベックで焼く場合は、オーブン皿にのせ、約180℃のコンベックで28～30分焼きます。

＜じゃがいも＞



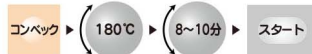
土佐豆腐

材料●4人分

豆腐	1丁	適宜
薄力粉	M2個	40g
卵	2個	少々
がきかつお	少々	適宜
ネギ	少々	適宜
ササゲ	少々	適宜
しょうが	少々	適宜
だし汁	200ml	
薄口しょうゆ	30ml	
みりん	大さじ2	
塩	少々	
酒	大さじ1	

作り方

- 1 豆腐の水気を切つて、12等分に切つておきます。
- 2 ①に薄力粉・卵・ネギがきかつおの順につけ、オーブン用ペーパーを敷いたオーブン皿に並べ、サラダ油をかけて約180℃のコンベックで8～10分焼きます。



- 3 ④を合わせて、二煮立ちさせ、かけ汁を作ります。
- 4 青じそのせん切り・おろししょうが・貝われ菜を添えます。



RICE



田楽

材料●4人分

豆腐		1・1/2丁
こんにゃく		1枚
木の芽		少々
田舎みそ		少々
白みそ		80g
砂糖		大さじ2
だし汁		大さじ3
だりりん		大さじ2
白みそ		70g
赤みそ		大さじ5
砂糖		大さじ2
だし汁		大さじ1
みりん		大さじ1

作り方

- 1 豆腐はふきんで包み、水気を切り、扇形に切ります。
- 2 こんにゃくも扇形に切つて、湯通しします。
- 3 鍋に各々みそと調味料を入れて火にかけ、2種類の田楽みそを作ります。
- 4 オープン皿にオープン用ペーパーを敷き、豆腐こんにゃくを並べて約230℃のコンベックで5〜7分素焼きしたあと、③の田楽みそを塗り、約230℃のコンベックで4〜6分焼きます。
- 5 焼きあがったら、木の芽・けしの実をのせます。

(素焼き)



(田楽)

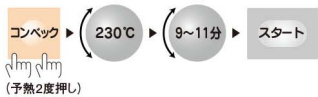


(耐熱性ガラス容器の場合)



いかめし —山菜おこわの応用—

- 作り方**
- 1** いかはワタと足を取り出して、④の調味液に30分程漬けます。山菜おこわ(106ページ参照)を詰め、口をつまようじでとめます。
- 2** コンベックを2度押しして約230℃で予熱します。オーブン用ペーパーを敷いたオーブン皿に①をのせ、コンベックで9~11分焼きます。
- 3** 鍋に⑤の調味料を合わせて一煮立ちさせ、とうみをつけてあんを作り、いかめしにかけます。筆しょうが、木の芽を添えます。



- 6** ⑤をオーブン皿にのせ、約280℃のコンベックで15~16分加熱し、温度を180℃に下げて13~14分加熱します。炊き上がったまま庫内で約15分蒸らし、かき混ぜます。
- 5** 鍋に③の煮汁とだし汁を入れて火にかけ、沸騰したら熱いうちに④に加えてふたをします。

- 4** ①の米と③の具をふた付の耐熱性ガラス容器に入れます。
- 3** 鍋に④を合わせ、②を加えて5~6分煮ます。ざるに上げて煮汁を切り、煮汁は残しておきます。
- 2** 山菜は水切りし、にんじんはせん切りにします。油あげは熱湯をかけて油抜きし、せん切りにします。
- 1** もち米は洗って1時間程水に浸し、水気をきっておきます。



山菜おこわ

材料●4人分
(ふた付の深い耐熱性ガラス容器)

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



材料●4人分

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



桜ごはん

材料●4人分
(ふた付の深い耐熱性ガラス容器)

もち米 1.5カップ (240g)
うるち米 1.5カップ (240g)
桜の塩漬け 16本
④ 食紅 少々
桜の塩漬けのもどし汁 100ml
水 500ml
塩 少々

作り方

1 もち米・うるち米は洗って1時間程水に浸し、水気をきっておきます。

2 桜の塩漬けはぬるま湯200mlでもどします。

3 ①の米をふた付の耐熱性ガラス容器に入れます。

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

5 ④をオーブン皿のせ、約280℃のコンベックで16〜18分加熱し、温度を180℃に下げて8〜10分加熱します。炊き上がったからそのまま庫内で約15分蒸らし、かき混ぜます。

6 ご飯を型抜きし、水気をふきとった桜をのせます。

(耐熱性ガラス容器の場合)



栗おこわ

材料●4人分
(ふた付の深い耐熱性ガラス容器)

もち米 3カップ (480g)
あずき 50g
むき栗 10粒
塩 少々
あずきのゆで汁 480ml
(たりない場合は水を加える)

作り方

1 あずきは水からゆで、煮立ったらず一度お湯を捨て、再び水を入れて少し硬めにゆでます。

2 もち米は洗って1時間程水に浸し、水気をきっておきます。

3 ②の米と①のあずき、むき栗・塩をふた付の耐熱性ガラス容器に入れます。

4 鍋にあずきのゆで汁を入れて火にかけ、沸騰したら熱いうちに③に加えてふたをします。

5 ④をオーブン皿のせ、約280℃のコンベックで16〜18分加熱し、温度を180℃に下げて13〜15分加熱します。炊き上がったからそのまま庫内で約15分蒸らし、かき混ぜます。

(耐熱性ガラス容器の場合)



蒸し器を使わなくてもこんなにかんたんにおこわが炊けます。



チキンピラフ

材料●4人分(ふた付の深い耐熱性ガラス容器)

米	3カップ(480g)	④	ブイヨン	650ml
とりもも肉	200g		赤ワイン	大さじ2
たまねぎ	1個		ケチャップ	大さじ5
にんじん	1/2本		塩	小さじ1
にんにく	1片		グリーンピース	小1缶
サラダ油	大さじ1		パセリ	適宜
バター	大さじ1			
塩	少々			
こしょう	少々			

作り方

- 1 米は洗って水気をきり、30分程おきます。
- 2 とり肉は2cm角に切り、たまねぎ・にんじん・にんにくはみじん切りにします。
- 3 鍋にサラダ油・バターを熱し、②を炒めて塩・こしょうで調味し、①の米を加えてさらに耐熱性ガラス容器に入れ、グリーンピースも加えます。

ピラフをおいしく炊くコツ

スープとお米は炊く寸前に合わせましょう。

(耐熱性ガラス容器の場合)



- 4 別の鍋に④を入れて火にかけ、沸騰したら熱いうちに③に加えてふたをします。
- 5 ④をオーブン皿にのせ、約270℃のコンベックで20分22分加熱し、炊き上がったまま庫内で約10分蒸らしします。
- 6 かき混ぜて盛り付け、最後にパセリを添えます。

チキンドリア ーチキンピラフの応用ー

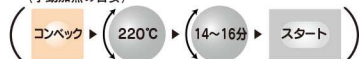
材料●4人分

チキンピラフ(P.110参照) …4人分
ホワイトソース(P.120参照) …2カップ
ぬり用バター …少々
ピザ用チーズ …80g
粉チーズ …適宜
パセリ …適宜

作り方

- 1 チキンピラフを作ります。(110ページ参照)
- 2 ホワイトソースを作ります。(120ページ参照)
- 3 バターを薄く塗った耐熱容器に①を入れ、②のホワイトソースをかけます。チーズをのせて粉チーズをふりかけます。自動加熱おかずのグラタンを選択して焼きます。
- 4 焼き上がったら刻んだパセリをかけます。

(手動加熱の目安)

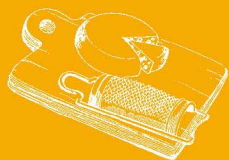


おかず ▶ グラタン ▶ スタート



GRATIN

グラタン



- 3** しめじ・生しいたけは石づきを取ります。しめじは食べやすい大きさにほぐし、生しいたけ・たまねぎ・ピーマンは細切りにし、マッシュルームは水気をきっておきます。
- 2** バターで②を炒め、①の米を加えてさらに炒めます。炒めたらふた付の耐熱性ガラス容器に入れます。
- 1** 米は洗って水気をきり、30分程おきます。
- 作り方**

和風きのこピラフ

材料●4人分（ふた付の深い耐熱性ガラス容器）

米	3カップ (480g)	【フイヨン	650ml
しめじ	1パック	酒	小さじ1
生しいたけ	4枚	塩	小さじ1強
たまねぎ	1/2個	しょうゆ	大さじ2
ピーマン	2個	こしょう	少々
マッシュルーム(スライス)	小11缶	青じそ	少々
バター	30g	ねぎ	少々

(耐熱性ガラス容器の場合)



- 4** 鍋に④を入れて火にかけ、沸騰したら熱いうちに③に加えてふたをします。
- 5** ④をオーブン皿にのせ、約270℃のコンベックで20～22分加熱し、炊き上がったたらそのまま庫内で約10分蒸らし、青じそのせん切りを混ぜ、最後に小口切りにしたねぎをのせます。



マカロニグラタン

材料●4人分

マカロニ.....80g
とりむね肉.....80g
むきえび.....100g
たまねぎ.....1/2個
バター.....大さじ2
マッシュルーム(スライス).....小1缶
.....少々
こしょう.....少々
ホワイトソース(P.120参照).....3カップ
ピザ用チーズ.....80g
パセリ.....少々
ぬり用バター.....少々

作り方

- 1 マカロニは塩ゆでします。
- 2 とりむね肉は1cmの角切りにし、えびは背わたをとり、たまねぎは薄切りにします。
- 3 フライパンにバターを熱し、②を炒めマッシュルームを加えてさらに炒め、塩こしょうで調味します。
- 4 ホワイトソースを作り(20ページ参照)、②量と①・③を混ぜ合わせます。
- 5 グラタン皿にバターを塗り、④を入れ、残りのソースをかけてチーズをのせます。オーブン皿にのせ、自動加熱 **おかず** の **グラタン** を選択して焼きます。
- 6 焼き上がったら、刻みパセリをかけます。

(手動加熱の目安)



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

ホワイトソース

(ほうれん草)



(手動加熱の目安)



白身魚とほうれん草のグラタン

材料●4人分

白身魚(1切れ約100g).....4切れ
ほうれん草.....1把
バター.....大さじ2
白ワイン.....大さじ3
塩.....少々
こしょう.....少々
ホワイトソース(P.120参照).....3カップ
マッシュルーム(スライス).....小1缶
ピザ用チーズ.....80g
ぬり用バター.....少々
付け合わせ
クレソン.....適宜

作り方

- 1 ほうれん草は水洗いし、水滴をつけたまま葉と茎を交互に重ねてラップで包み、耐熱容器にのせ **電子レンジ** (600W) で約2分加熱又は下ゆでし加熱後すぐに水に取ります。
- 2 ①のほうれん草をよく絞って、3cm幅に切り、バターで炒めます。ここに白身魚を加えてさつと炒め、白ワイン・塩・こしょうで調味します。
- 3 ホワイトソースを作り(20ページ参照)、半量を②に加えます。残りのソースには、マッシュルームを入れます。
- 4 バターを塗ったグラタン皿にホワイトソースでからめた白身魚とほうれん草を入れ、マッシュルーム入りのソースをかけてチーズをのせます。オーブン皿にのせ、自動加熱 **おかず** の **グラタン** を選択して焼きます。
- 5 クレソンを添えます。



なすとトマトのグラタン

作り方

1 なすは斜め輪切りにし、水さらしてアクを抜きます。水気をよくふきとり、オーブン用ペーパーを敷いたオーブン皿に並べ、サラダ油を少量かけます。約230℃のコンベックで12〜14分焼きます。

材料●4人分

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

(なす)
コンベック ▶ (230℃) ▶ (12〜14分) ▶ スタート

おかず ▶ グラタン ▶ スタート

(手動加熱の目安)
(コンベック) ▶ (220℃) ▶ (14〜16分) ▶ スタート

- 2** トマトは皮をむき、輪切りにします。
- 3** たまねぎ・にんにくはみじん切りにし、バターで炒め、豚ひき肉と1cm幅に切ったベーコンを加え、さらに薄力粉を加えて炒めます。
- 4** ③に④を加えて煮詰めます。
- 5** グラタン皿にバターを塗り、なすとトマトを交互に並べ、④のソースをかけ、チーズとパン粉をのせます。オーブン皿にのせ、自動加熱 **おかずのグラタン** を選択して焼きます。
- 6** 焼き上がったなら、刻みパセリをかける。



ほたて貝のコンキール

材料●4人分

ほたて貝	8個
白ワイン	適宜
ブロッコリー	8房
ホワイトソース(P.120参照)	2カップ
粉チーズ	少々
ぬり用バター	少々

作り方

- 1** ほたて貝は2枚にスライスし、白ワインをふりかけます。
- 2** ブロッコリーは食塩水につけてアク抜きし、耐熱容器に入れ、ひたひたの水を加えてラップをし、**電子レンジ** (600W) で約5分加熱又は下ゆでします。
- 3** ホワイトソースを作ります。(20ページ参照)
- 4** バターを塗ったコンキール皿(耐熱容器)に、ほたて貝・ブロッコリーをのせ、③のホワイトソースをかけて粉チーズをふります。
- 5** ④をオーブン皿にのせ、約220℃の**コンベック**で10〜12分焼きます。

(ブロッコリー)

電子レンジ (600W) ▶ (約5分) ▶ スタート

コンベック ▶ (220℃) ▶ (10〜12分) ▶ スタート

VEGETABLES

野菜料理



ホワイトソース

材料	分量	1カップ	2カップ	3カップ	4カップ
バター		15g	30g	50g	70g
薄力粉		15g	30g	50g	70g
牛乳		½カップ	1カップ	1½カップ	2カップ
ブイヨン		½カップ	1カップ	1½カップ	2カップ
塩・こしょう		各 少 量			

作り方

1

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

2

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



電子レンジの活用

1

大きめの深い耐熱容器にバターと薄力粉を入れ、ふたをせずに電子レンジ（600W）で1〜2分加熱し、よくかき混ぜます。

2

①に牛乳とブイヨンを少しずつ加えてよく混ぜ合わせます。ふたをせずにとろみがつくまで電子レンジ（600W）で8〜9分加熱し、途中2〜3回泡立て器でかき混ぜ、塩・こしょうを加えて調味します。

（作り方①）



（作り方②）





ロールキャベツ

(キャベツ)

電子レンジ (600W) ▶ 3〜4分 ▶ スタート

<コンビの場合>

コンビ ▶ 180℃ ▶ 35〜40分 ▶ スタート

<コンベックの場合>

コンベック ▶ 180℃ ▶ 45〜50分 ▶ スタート

6

器に盛り、刻みバセリをかけます。

5

ふた付きの深い耐熱性ガラス容器に④と④を入れ、容器の大きさに合わせて切ったオープン用バーの落としふたをし、ふたをしてターナーブルの上にせ約180℃のコンベックで35〜40分煮込みます。

4

ベークを横半分に切り、ロールキャベツの上からおび状に巻いてようじで止めます。

3

①のキャベツの内側に薄力粉をふり②の肉を8等分して包みます。

2

ハンバーグ種を半量作ります。(78ページ参照)

1

キャベツは水洗いし、厚い芯はそぎ、4枚ずつに分けて芯と葉先を交互に重ね、ラップに包み耐熱容器にのせ、電子レンジ(600W)で3〜4分加熱又は下ゆでします。

作り方

材料●4人分(ふた付の深い耐熱性ガラス容器)

キャベツ……………8枚
ハンバーグ種(P.78参照) ……半量
薄力粉……………適宜
スライスベーコン……………4枚
ブイヨン……………600ml
塩……………小さじ1/3
④ こしょう……………少々
白ワイン……………大さじ1
ローリエ……………1枚
バセリ……………少々
オープンバー

なすの肉詰め

材料●4人分

米なす……………2個
バター……………大さじ1
合いき肉……………200g
パン粉……………大さじ2
④ 牛乳……………大さじ2
塩……………少々
こしょう……………少々
スライスチーズ……………4枚

ソース
デミグラスソース……………大さじ2
⑤ トマトケチャップ……………大さじ3
ブイヨン……………大さじ2
こしょう……………少々
付け合わせ
グリーンピース
ヤングコーン(缶詰)……………各適宜

作り方

1

米なすは縦半分に切り、水にさらします。

2

なすの水気をふき取り、スプーンで3mm程度皮を残して中身をくり抜きます。

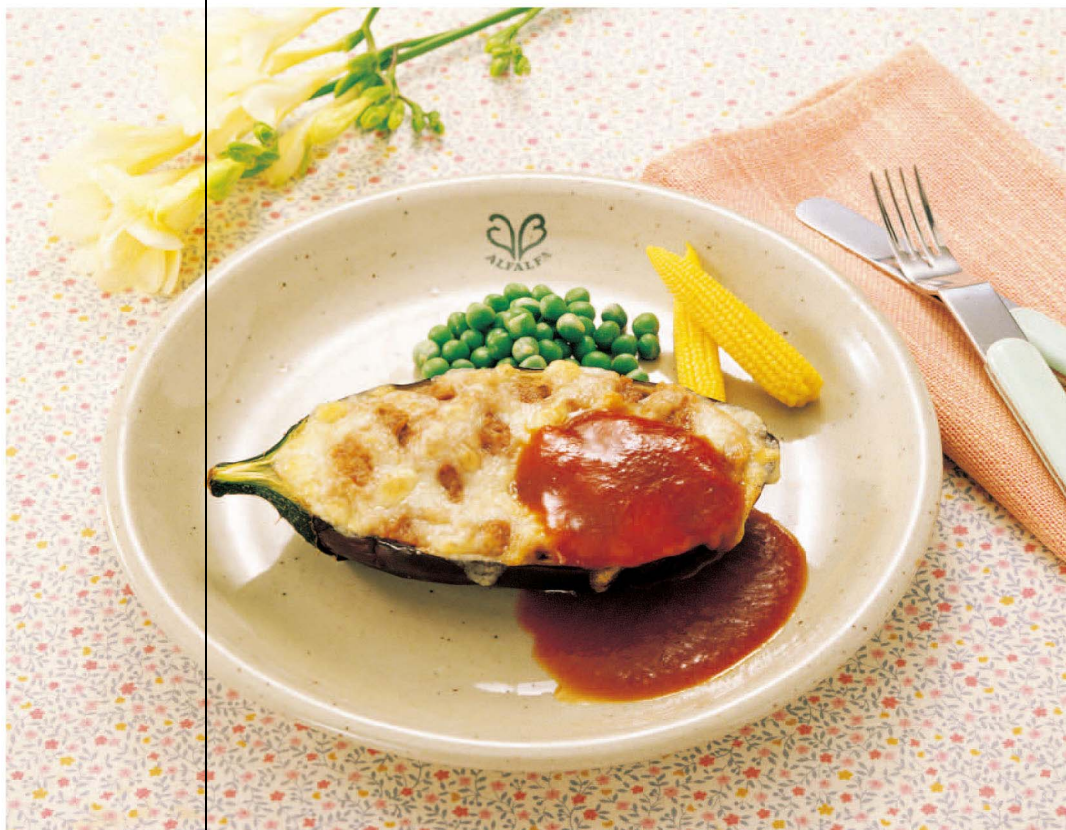
3

なすの身を粗くみじん切りにし、バターで炒めて冷まし、⑤と合わせてよく練ります。

4

②のなすに③を詰め、スライスチーズを帽子状にのせます。オープン皿に網をセットし上にのせて、約250℃のコンベックで13〜15分焼きます。

コンベック ▶ 250℃ ▶ 13〜15分 ▶ スタート



ポテト ロスティ

材料●18cmリング型1個分

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

作り方

1 じゃがいもは洗って皮ごと丸のまま耐熱容器にのせ、5個ずつ2回に分け、ラップをして電子レンジ(600W)で9分10分加熱又は下ゆでします。皮をむいて熱いうちにつぶし、塩・こしょう・バター・牛乳・溶き卵を加えて混ぜ、マッシュポテトを作り冷まします。

2 リング型にマッシュポテトがくっつかないように、全体にバターをしっかりと塗って、上から薄力粉をふり、①の4を入れます。オープン皿にのせ、約230℃のコンベックで14分15分焼き、型から耐熱性の皿の上に抜きます。

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

(じゃがいも)

電子レンジ(600W) ▶ 9~10分 ▶ スタート

(作り方②)

コンベック ▶ 230℃ ▶ 14~15分 ▶ スタート

(作り方④)

コンベック ▶ 230℃ ▶ 8~10分 ▶ スタート

5

焼き上がったらパセリを飾ります。
※リング型や耐熱性の皿が熱くなるため、取り扱いは注意して下さい。

4

残りの1/4のマッシュポテトを絞って飾り、オープン皿にのせ、約230℃のコンベックで8分10分焼きます。



ベークドポテト

材料●4人分

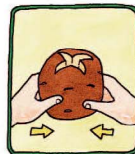
じゃがいも 中4個
トッピング
マッシュポテト(P.79参照) 100g
ベーコン 30g
マヨネーズ 適宜
ピザ用チーズ 適宜
バター 適宜
パセリ 適宜

作り方

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

ひとことアドバイス

ポテトの下部を両手の親指と人し指で持ち上げるようにして押さえ、と、切り口がきれいに開きます。
※バターを切り口に塗るだけで、もおいしくいただけます。



(じゃがいも)

コンベック ▶ 250℃ ▶ 30~40分 ▶ スタート

(※じゃがいもの大きさにより、焼き時間が異なります。)

(作り方③)

コンベック ▶ 250℃ ▶ 6~8分 ▶ スタート

4

焼き上がったら、刻みパセリをかけます。

3

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

2

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



あ

アイスポックスクッキー……………47

アップルパイ……………56

アマンドケーキ……………51

あじの塩焼き……………91

あんぱん……………36

い

いかのエスカベッシュ……………97

いかめし……………107

いちごのショートケーキ……………62

いわしのロールライ……………95

え

えびのテルミドル……………98

お

オニオングラタンスープ……………119

おもちのグラタン……………118

オリジナル食パン……………34

か

カスタードフディング……………52

ガトー・オ・ショコラ……………64

き

牛肉のごぼう巻き……………77

きのこのキッシュ……………59

く

クリームパン……………36

栗おこわ……………108

栗まんじゅう……………50

クロワッサン……………40

こ

ココナツマカロン……………49

さ

サーモンのパティート……………96

桜ごはん……………109

さきまのつば焼き……………94

し

山菜おこわ……………106

シフォンケーキ……………65

絞り出しクッキー……………46

シャルロット・オ・フーズ……………72

シュークリーム……………54

シュトレン……………44

食パン……………32

白身魚とほうれん草のグラタン……………115

白身魚の包み焼き……………93

白身魚の更紗焼き・コーン焼き……………94

す

スイートポテト……………50

スペアリブ……………82

スペイン風オムレツ……………102

た

卵豆腐……………101

ち

チキンンドリア……………111

チキンピラフ……………110

茶わん蒸し……………100

チョコバナナケーキ……………71

て

田楽……………104

と

土佐豆腐……………103

とり肉の赤ワイン煮……………85

とり肉のから揚げ……………84

とり肉の野菜巻き……………87

とりも肉の照り焼き……………86

とんかつ……………80

な

なすとトマトのグラタン……………117

なすの肉詰め……………124

は

ハードロール……………42

バターロール……………29

バナナタルト……………67

ハバークステーク……………78

パンブキンブディング……………53

パンブキンパイ……………58

ひ

ビーフシチュー……………76

ピザ……………60

ふ

ブリオッシュ……………38

ぶりの照り焼き……………92

フルーツケーキ……………70

フロランター・アーモンド……………48

へ

ベークドポテト……………126

ほ

ほたて貝のコキール……………116

ポテトロスティ……………127

ホワイトソース……………120

ま

マカロデラタン……………114

マドレーヌ……………69

み

ミートローフ……………79

め

メロンパン……………37

や

焼き豚……………83

野菜の重ね焼き……………123

れ

レパチーズケーキ……………66

ろ

ローストチキン……………88

ローストビーフ……………74

ロールキャベツ……………125

ロールケーキ……………68

ロールポーク……………81

ロッククッキー……………49

わ

和風きのこピラフ……………112