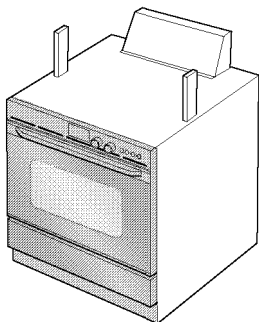


# 取扱説明書

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。



JC0006-032(01)☆

2207008

(工場管理) 06000004709780

型番

114-R564型

114-R574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 ..... 3

## はじめに

各部のなまえ ..... 13

お使いになる前に ..... 16

使える容器・使えない容器 ..... 18

## 使いかた

**手動調理** コンベック調理の使いかた ..... 19

予熱の使いかた ..... 22

イースト発酵の使いかた ..... 25

**自動調理** おかずの使いかた ..... 27

お菓子の使いかた ..... 29

カスタマイズ機能の使いかた ..... 31

## 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 ..... 32

故障かな？と思ったら ..... 35

長期間使用しない場合 ..... 36

交換部品のご紹介 ..... 37

アフターサービス/廃棄するときは ..... 38

仕様 ..... 39

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

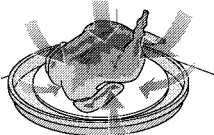
食品に熱が伝わる時、食品の表面には『境界』という熱を伝えにくい空気の壁ができます。コンベックはファンの力でこの『境界』を薄くし、食品の外側からガンガン加熱するので、短い調理時間で仕上がります。

#### 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段使って、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. 27 ~ 30 ページ)

## ほかにも機能いろいろ

### イースト発酵機能 (P. 25 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。

### セルフクリーニング機能 (P. 32 ページ)

庫内は全面セルフクリーニング仕上げ。べとべとした脂汚れが残りにくく、お手入れが簡単です。

### オートオフ機能 (P. 31 ページ)

調理終了後、電源スイッチが「入」の状態でも3分経過すると、節電のために自動的に電源が切れます。電源が切れる時間は、変更することができます。

### 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。

### 始めの位置で止まるターンテーブル

調理終了時、ターンテーブルがスタート時の位置で停止しますので、容器や食品の取り出しが容易にできます。(ただし、途中でドアを開けられた場合はその位置にて終了します)

### 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「ビビビ」と鳴ります。

### 使用皿確認機能

メニューを設定すると使用する皿が表示されます。

(例) **コンベック**  
・予熱なし  
オープン  
ターンテーブル使用

オープン皿とターンテーブル両方使用可能です。

### 予熱機能 (P. 22 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。

### ロック機能 (P. 31 ページ)

幼いお子さまのいたずらや誤ってスイッチを押してしまうなどの誤操作も、作動しないようにロックすることができます。電源スイッチを「切」にしても、ロックを解除するまでロック状態を記憶しています。

### 音声お知らせ機能 (P. 31 ページ)

音声で機器の状況をお知らせします。お好みに応じて下記の3つのモードから選択できます。音量は3段階選択できます。

標準モード…標準の音声モードです。安全機能のお知らせやネクストガイドをします。

親切モード…標準モードよりもさらに多くの音声でお知らせしてくれます。

OFF (音声「切」モード)…ブザー音だけで音声はありません。

初期は親切モードに設定してあります。

# 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

アース線を必ず確認する

## 危険

### ガス漏れに気づいたら



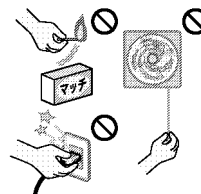
■絶対に火をつけない

■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。



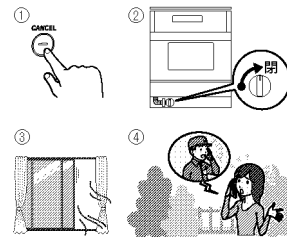
■すぐに使用を中止する

①CANCEL（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。

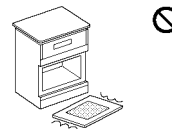


## 警告



■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。



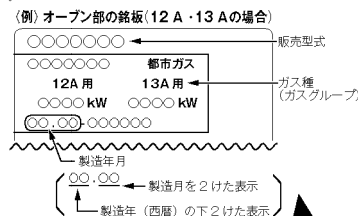
# 安全上のご注意 (設置編)



## 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。



## 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

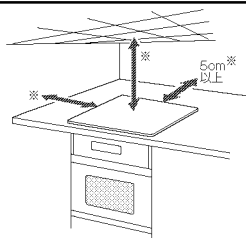
火災予防条例で定められています。必ず守ってください。  
距離が近いと火災の原因になります。また可燃性の壁にステンレス板などを、直接取り付けご使用になっても、熱伝導で長年の間に可燃物が炭化し火災になることがあります。

- 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）  
コンロに同梱されている「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。



## 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に取り付けしないでください。
- 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ください。

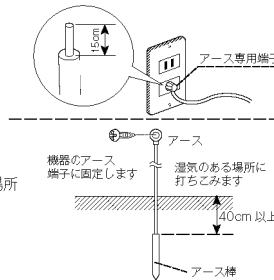
#### ①湿気のある場所

- 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)



**警告**



### ■外付け装置による遠隔操作はしない

スマートフォン、IT 機器を使ってオープンのスイッチを操作する外付け装置は、安全性を確認できないため使用しないでください。

※操作ボタン付近に設置し、インターネット通信等を介して、操作ボタンを「入」「切」できる装置。



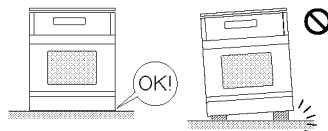
**注意**

### 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

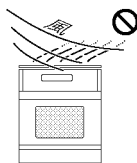
照明器具のかさなどが変形・変色することがあります。

#### ■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、CANCEL (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)



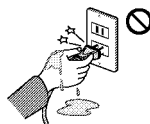
## ■異常時の処置

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.35～36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。



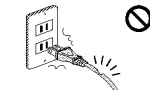
## ■ぬれた手で電源プラグを抜き差ししない

感電やけがをすることがあります。



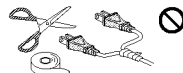
## ■傷んだ電源コードや電源プラグ、差し込みがゆるいコンセントは使用しない

感電、火災の原因になります



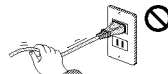
## ■電源コードを加工したり、無理な力を加えたり、物をのせたり、たばねたりしない

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。



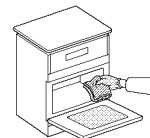
## ■排気口や給気口をふさがない

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。



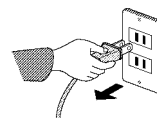
■お手入れするときは、専用電源回路のブレーカーを切るか、電源プラグをコンセントから抜き、ガス栓（ねじガス栓）を閉め、本体が冷えてから手袋などをはめて行う

やけど、感電、けがをすることがあります。



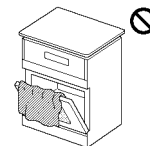
■長期間ご使用にならないときはガス栓（ねじガス栓）を閉め、電源プラグをコンセントから抜く

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

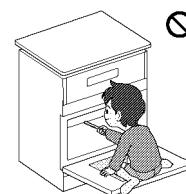
熱気漏れによってコンロ部の操作ボタンなどが熱変形したり、はさんだものが発火するおそれがあります。



■扉に無理な力を加えない

■幼いお子さまを扉の上にさせない

オープン扉の変形などにより、熱気漏れや熱気漏れ、けがややけどの原因になります。

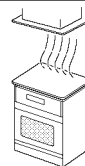


■必ず換気扇を回すか、窓を開ける

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。

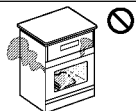
## 安全上のご注意 (使用編)

### ⚠注意



#### ■庫内に不要なものがいないことを確認する

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、P.34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・ターンテーブルの出し入れは、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あります。やけどの原因になります。

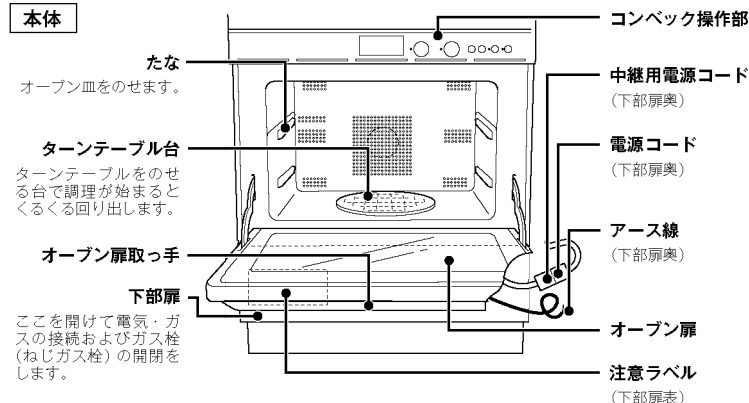
## 安全上のご注意

### お願い

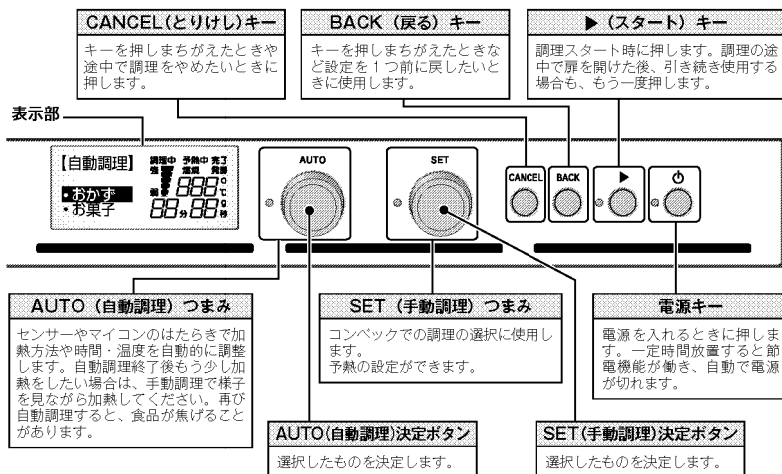
#### その他

- 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、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。下部扉部は焼空気を取り入れ口になっていますので、空気を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

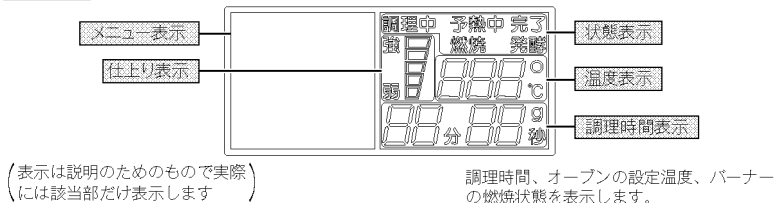


## コンベック操作部



●操作部の表面に透明の保護シートが貼られている場合は、ご使用前にはがしてください。

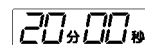
## 表示部



## 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

SET (手動調理) 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℃



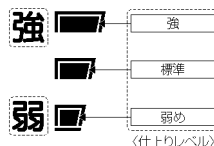
## 状態表示

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、仕上がリレベルが点灯します。点滅しているときに、仕上がリレベルを強・標準・弱の3段階で設定できます。

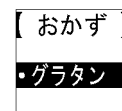
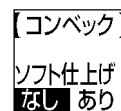


## メニュー表示

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



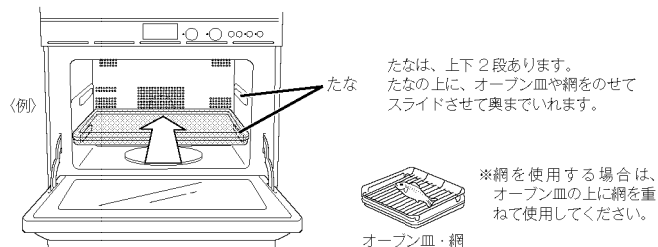
# 各部のなまえ

## 付属品

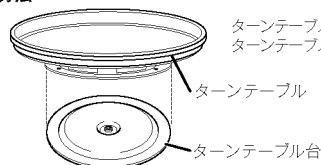
### 付属品



### オープン皿・網の取り付け方法



### ターンテーブルの取り付け方法



※ターンテーブル台の取り付けは、16ページを確認ください。  
 ※ターンテーブルをお使いの場合、下のたなにオープン皿・網をのせてお使いいただくことはできません。  
 ※オープン皿取っ手は、ターンテーブルにもお使いいただけます。

# 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

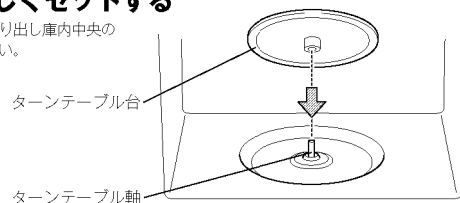
- 電源プラグを専用のコンセントに接続してください。(交流 100V)  
 電源コードは下部扉の中にあります。(13ページ)

### 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。

### 3 ターンテーブル台を正しくセットする

- 部品箱の中からターンテーブル台を取り出し庫内中央のターンテーブル軸にさし込んでください。



### 4 オープンの空焼きをする

購入後、はじめてコンベックをお使いになるときは、庫内の加工油を焼ききるためにまず、空焼きをしてください。「コンベック調理の使いかた」(19ページ)を参照し、調理温度 280℃で 20 分間程度、庫内の空焼きをしてください。  
 このとき煙と臭いがでることがありますが異常ではありません。

## お願い

- ターンテーブル台以外の付属品は空焼きをしないでください。ひずむ場合があります。
- オープン庫内に異物がいないことを確認してから行ってください。

## 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 か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℃	4.5～5.5分
250	約250℃	7～8分
280	約280℃	9～10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、すぐ扉を開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。

### ソフト仕上げについて

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とり焼く場合や、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。

### おかず (P.27 ページ)

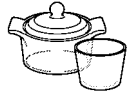
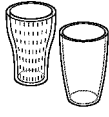


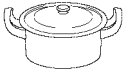
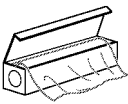
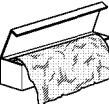

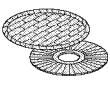
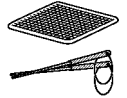
- グラタン
- 揚げもの

### お菓子 (P.29 ページ)

- スポンジケーキ
- クッキー
- パターロール
- パイ
- ピザ

# 使える容器・使えない容器

○：使えます。 ×：使えません。

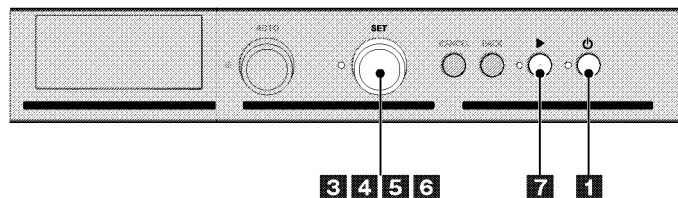
耐熱性ガラス容器	耐熱性のないガラス容器	陶磁器	プラスチック類	金属容器
<ul style="list-style-type: none"> <li>● キャセロール</li> <li>● バイレックス</li> <li>● バイロセラム</li> <li>● カスタードカップ</li> </ul>  <p>急冷すると割れることがあります</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 強化ガラス</li> <li>● カットグラス</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● グラタン皿</li> <li>● 茶碗</li> </ul>  <p>急冷すると割れることがあります</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● ステンレス器</li> <li>● ホーローびき器</li> <li>● アルミ製容器</li> </ul> 
○	×	○	×	○
直火用の超耐熱ガラス容器は使えます。耐熱温度120℃程度以上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。

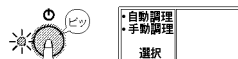
## 手動調理

※使える容器は 18 ページをご確認ください。



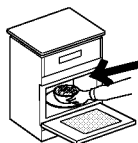
### 1 電源キーを押す

- ・押すと電源が入り、表示部のバックライトが点灯します。
- ・SET (手動調理) つまみ、AUTO (自動調理) つまみの表示ランプが点灯します。



### 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。



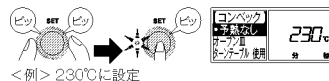
### 3 SET(手動調理)つまみを回して「予熱なし」を選択し、決定ボタンを押す

- ・SET (手動調理) つまみを回すと AUTO (自動調理) つまみの表示ランプが消灯します。
- ・押すと、SET (手動調理) つまみの表示ランプが点滅を開始します。



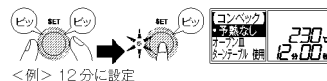
### 4 SET(手動調理)つまみを回して調理温度を合わせ、決定ボタンを押す

- ・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。



### 5 SET(手動調理)つまみを回して調理時間を合わせ、決定ボタンを押す

- ・調理時間は 0～90 分の範囲で設定してください。



### 6 SET(手動調理)つまみを回して「ソフト仕上げなし」、「ソフト仕上げあり」を選択し、決定ボタンを押す

- ・押すと、SET (手動調理) つまみの表示ランプが点灯し、▶(スタート) キーの表示ランプが点滅します。



#### お知らせ

- ・「ソフト仕上げあり」に設定すると乾燥防止になります。お好みに合わせてお使いください。

### 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。

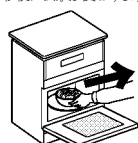
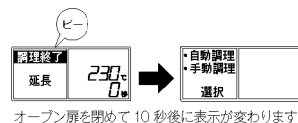


#### <庫内温度を表示したいとき>

調理中、AUTO (自動調理) 決定ボタンを押すと現在の庫内温度を表示します。

### 8 調理完了後、食品を取り出して、オープン扉を閉める

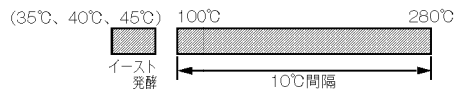
- ・調理時間が「0」になると、調理完了です。食品を取り出してオープン扉を閉めると庫内が消灯します。
- ・食品を取り出さないと、1 分後に庫内灯が消灯します。また、1 分経過するごとに 5 分まで「ビビビ」 とブザーが鳴ります。
- ・電源はその後約 1 分で自動で切れます。



# コンベック調理の使いかた

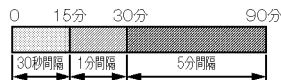
## ●調理温度の設定について

SET（手動調理）つまみで、コンベック調理の庫内温度を設定します。  
設定できる温度範囲は下図のとおりです。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

SET（手動調理）つまみで、調理時間のセットを行います。  
コンベックの調理時間は、90分まで設定できます。

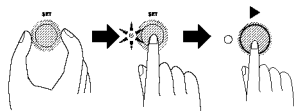


●調理途中にオープン扉を開き、引き続き加熱したいとき  
タレをぬるなどで調理途中にオープン扉を開き、引き続き加熱したいときは、オープン扉を閉じて再び▶(スタート)キーを押してください。  
残り時間の加熱をします。



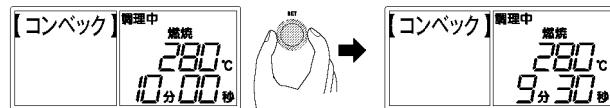
## ●同じ調理を繰り返し行うとき（リピート機能）

前回使用した調理メニューを選択、決定すると、同じ「時間」「温度」が設定されます。  
オートオフ機能が動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。  
※手動調理のみリピート機能が働きます。



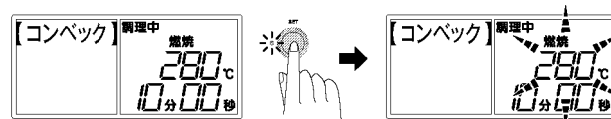
## ●調理中に調理時間を変更したいとき

SET（手動調理）つまみを回し、時間変更ができます。

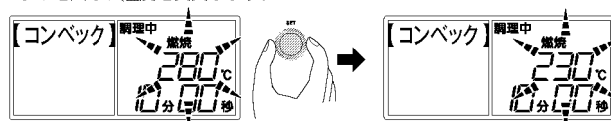


## ●調理中に調理温度を変更したいとき

SET（手動調理）つまみの「決定ボタン」を押すと、設定温度が点滅します。



SET（手動調理）つまみを回し、温度を変更します。



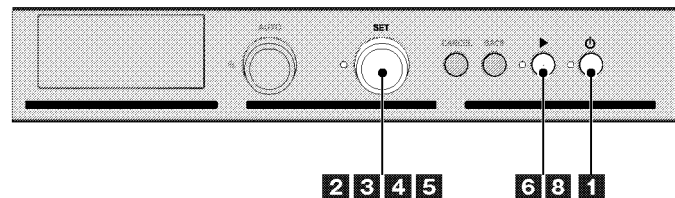
SET（手動調理）つまみの「決定ボタン」を押して確定するか、押さなくても10秒後に確定します。

# 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 18 ページをご確認ください。

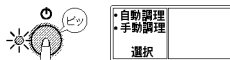




# 予熱の使いかた

## 1 電源キーを押す

- ・押すと電源が入り、表示部のバックライトが点灯します。
- ・SET（手動調理）つまみ、AUTO（自動調理）つまみの表示ランプが点灯します。



## 2 SET（手動調理）つまみを回して「予熱あり」を選択し、決定ボタンを押す



## 3 SET（手動調理）つまみを回して調理温度を合わせ、決定ボタンを押す



<例> 280℃に設定

- ・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。

## 4 SET（手動調理）つまみを回して調理時間を合わせ、決定ボタンを押す



<例> 10分に設定

- ・調理時間は 0～90 分の範囲で設定してください。

## 5 SET（手動調理）つまみを回して「ソフト仕上げなし」、決定ボタンを押す



<例> 「ソフト仕上げなし」に設定

- ・押すと、SET（手動調理）つまみの表示ランプが点灯し、▶（スタート）キーの表示ランプが点滅します。

### お知らせ

- ・「ソフト仕上げあり」に設定すると乾燥防止になります。お好みに合わせてお使いください。

## 6 ▶（スタート）キーを押して、予熱を開始する



- ・「予熱中」が点灯します。バーナーに着火すると「燃焼」が点灯します。
- ・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。

## 7 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、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、▶（スタート）キーの表示ランプが点滅し、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。

## 8 ▶（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。

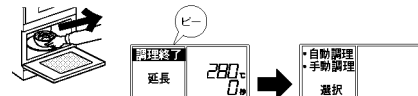
### <庫内温度を表示したいとき>

調理中、AUTO（自動調理）決定ボタンを押すと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。

## 9 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、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 分経過するごとに 5 分まで「ビビビビ」とブザーが鳴ります。
- ・電源はその後約 1 分で自動で切れます。

### お知らせ

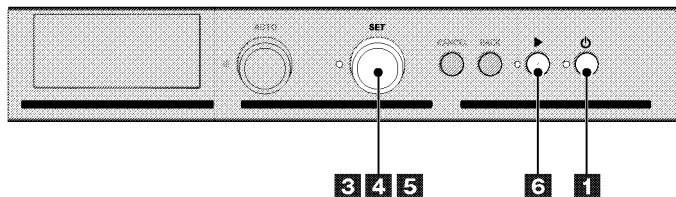
- ・調理中に調理時間を変更したいときや、調理中に調理温度を変更したいときは、P.22 ページを参照してください。
- ・予熱を 90 分以上続けると、安全装置が働きます。

# 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、庫内をパン生地の発酵に適した温度（35℃・40℃・45℃）に保ちます。

## 手動調理

※使える容器は 18 ページをご確認ください。



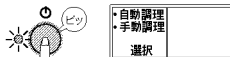
## お願い

<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。

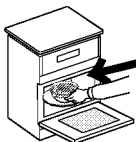
## 1 電源キーを押す

- 押すと電源が入り、表示部のバックライトが点灯します。
- SET（手動調理）つまみ、AUTO（自動調理）つまみの表示ランプが点灯します。



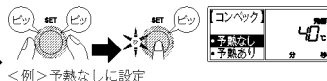
## 2 食品を庫内に入れ、オープン扉を閉める

- 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。



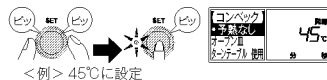
## 3 SET(手動調理)つまみを回して「予熱なし」「予熱あり」を選択し、決定ボタンを押す

- SET（手動調理）つまみを回すと AUTO（自動調理）つまみの表示ランプが消灯します。
- 押すと、SET（手動調理）つまみの表示ランプが点滅を開始します。

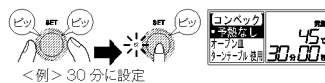


## 4 SET(手動調理)つまみを回して調理温度を合わせ、決定ボタンを押す

- 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。



## 5 SET(手動調理)つまみを回して調理時間を合わせ、決定ボタンを押す

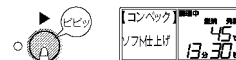


- 調理時間は 0 ～ 90 分の範囲で設定してください。
- 押すと、SET（手動調理）つまみの表示ランプが点灯し、▶（スタート）キーの表示ランプが点滅します。

## お知らせ

- 自動的に「ソフト仕上げあり」になります。

## 6 ▶（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「加熱」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

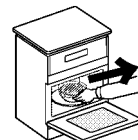
- 庫内温度が高い（60℃以上）と「庫内が熱い」が表示されます。強制冷却運転をして庫内温度を下げるか、庫内温度が下がるのを待って調理してください。
- 強制冷却運転について「庫内が熱い」の表示になった場合、オープン扉をいったん開けて食品を取り出した後、扉を開けて▶（スタート）キーを押すと、ファンが回り庫内を強制冷却します。

庫内が熱い

## 7 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、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 分経過するごとに 5 分まで「ビビビ」とブザーが鳴ります。
- 電源はその後約 1 分で自動で切れます。



## お知らせ

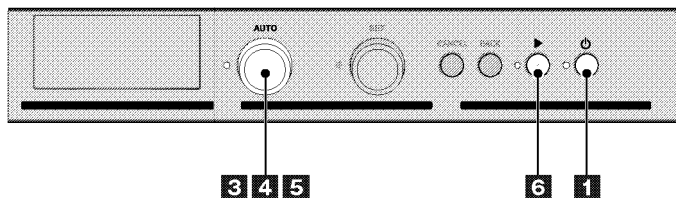
- 調理中に調理時間を変更したいときや、調理中に調理温度を変更したいときは、22 ページを参照してください。
- 庫内温度が高いと、バーナーに点火しないことがあります。この場合はファンも停止します。夏期など室温が 30℃以上の場合、室温で自然発酵させても結構です。

# 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。

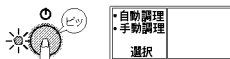
## 自動調理

※使える容器は 18 ページをご確認ください。



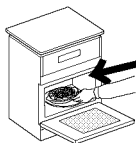
### 1 電源キーを押す

- 押すと電源が入り、表示部のバックライトが点灯します。
- SET (手動調理) つまみ、AUTO (自動調理) つまみの表示ランプが点灯します。



### 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 AUTO(自動調理)つまみを回して「おかず」を選択し、決定ボタンを押す

- AUTO (自動調理) つまみを回すと SET (手動調理) つまみの表示ランプが消灯します。
- 押すと、AUTO (自動調理) つまみの表示ランプが点滅を開始します。



### 4 AUTO(自動調理)つまみでメニューを選択して決定ボタンを押す

- AUTO (自動調理) つまみで「グラタン」 ↔ 「揚げもの」というようにメニューが切り替わるので選択して決定ボタンを押します。



### 5 必要に応じて AUTO (自動調理) 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。(14 ページ)
- AUTO (自動調理) 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。



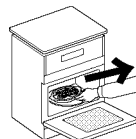
### 6 ▶(スタート) キーを押す

- スタートと同時に庫内灯が点灯し、「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。



### 7 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、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 分経過するごとに 5 分まで「ビビッ」とブザーが鳴ります。
- 電源はその後約 1 分で自動で切れます。



### お知らせ

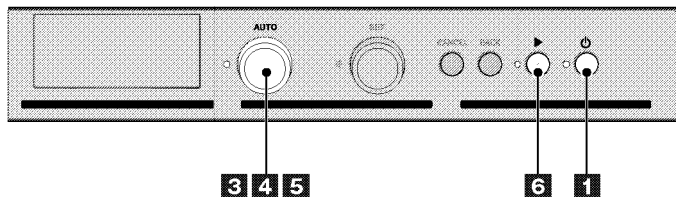
- 詳しくはクックブックをご覧ください。

# 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。

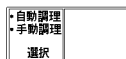
## 自動調理

※使える容器は 18 ページをご確認ください。



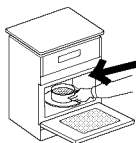
### 1 電源キーを押す

- ・ 押すと電源が入り、表示部のバックライトが点灯します。
- ・ SET (手動調理) つまみ、AUTO (自動調理) つまみの表示ランプが点灯します。



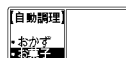
### 2 食品を庫内に入れ、オープン扉を閉める

- ・ 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 AUTO(自動調理)つまみを回して「お菓子」を選択し、決定ボタンを押す

- ・ AUTO (自動調理) つまみを回すと SET (手動調理) つまみの表示ランプが消灯します。
- ・ 押すと、AUTO (自動調理) つまみの表示ランプが点滅を開始します。



### 4 AUTO(自動調理)つまみでメニューを選択して決定ボタンを押す

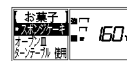
- ・ AUTO (自動調理) つまみで「スポンジケーキ」↔「クッキー」↔「バターロール」↔「パイ」↔「ビザ」のようにメニューが切り替わるので選択して決定ボタンを押します。



(例)「スポンジケーキ」に設定

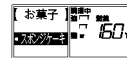
### 5 必要に応じて AUTO (自動調理) つまみを回し、仕上がりを調整する

- ・ 右に回すと強、左に回すと弱になります。(14 ページ)
- ・ AUTO (自動調理) 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。



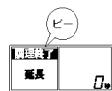
### 6 ▶(スタート) キーを押す

- ・ スタートと同時に庫内灯が点灯し、「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。

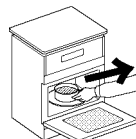


### 7 調理完了後、食品を取り出して、オープン扉を閉める

- ・ 調理時間が「0」になると、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「ビビビッ」とブザーが鳴ります。
- ・ 電源はその後約 1 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。

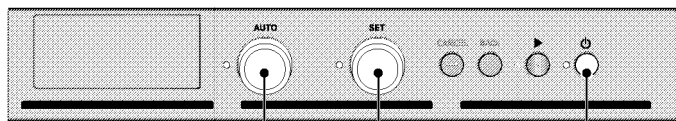


#### お知らせ

- ・ 詳しくはクックブックをご覧ください。

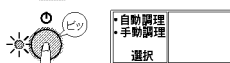
# カスタマイズ機能の使いかた

この機能はお客さまが使いやすいようにロック、オートオフ変更、音声変更、音量変更の設定・変更ができます。



## 1 電源キーを押す

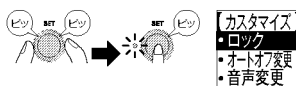
- ・押すと電源が入り、表示部のバックライトが点灯します。
- ・SET（手動調理）つまみ、AUTO（自動調理）つまみの表示ランプが点灯します。



## 2 AUTO（自動調理）決定ボタンとSET（手動調理）決定ボタンを同時に2秒間長押しする



## 3 SET（手動調理）つまみで設定、変更したいものを選択し、決定ボタンを押す



### ロック

#### ロックの設定

SET（手動調理）つまみでロックの「設定」を選択し、SET（手動調理）決定ボタンを押します。

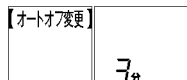
#### ロックの解除

AUTO（自動調理）決定ボタン、SET（手動調理）決定ボタンを2秒間長押しします。SET（手動調理）つまみで「解除」を選択し、決定ボタンを押します。



### オートオフ変更

オートオフ変更選択後、SET（手動調理）つまみで時間の設定をします。1～10分の範囲で選択できます。選択後、SET（手動調理）決定ボタンを押します。（初期は3分に設定してあります。）



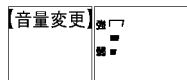
### 音声変更

音声変更選択後、SET（手動調理）つまみで標準モード、親切モード、OFF（音声「切」モード）を選択できます。選択後、SET（手動調理）決定ボタンを押します。



### 音量変更

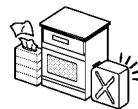
音量変更選択後、SET（手動調理）つまみで音量を3段階選択できます。選択後、SET（手動調理）決定ボタンを押します。



# 日常の点検・お手入れのしかた

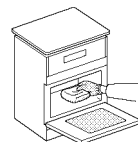
## 日常点検をしましょう

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。



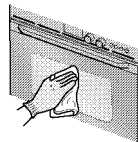
## お手入れをしましょう

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を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

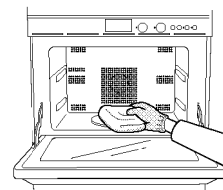
- 表面に傷がつくことがありますから、金属たわしやクレンザーなどは使用しないでください。
- アルカリ性洗剤などを使用しますと機器の塗装がはがれるおそれがありますので使用しないでください。

### <庫内>

庫内は、セルフクリーニング仕上げになっています。乾いた布でからぶきしてください。

## セルフクリーニング仕上げとは

調理中に飛び散った脂が一か所にかたまらないように薄く広げ、温度が高いときに蒸発や炭化を早める効果があり、ベタベタした脂汚れが残りにくく、お手入れが簡単になります。



## お知らせ

- 脂の付着量が多すぎてベタベタした感じになったときは、280℃で30分～1時間程度、空焼きをしてください。もしこの操作を怠りますとセルフクリーニングの効果が悪くなります。
- 洗剤やみがき粉などで洗うとセルフクリーニングホーローが目ざまりし、セルフクリーニングの効果が悪化することがありますので、空焼きやからぶき以外はしないでください。
- 脂の付着量が多くなると、庫内発火の原因となりますので使用のつど脂の除去をしてください。
- 脂などでシミになった場合は、セルフクリーニングでも取れない場合があります。

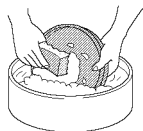
# 日常の点検・お手入れのしかた

## <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。

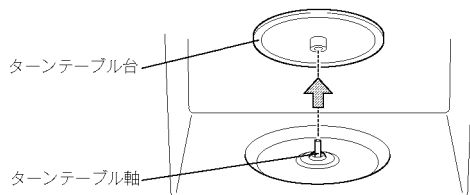
## <付属品> (15ページ)

ターンテーブルやオープン皿・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。



## <ターンテーブル台> (16ページ)

持ち上げるだけで簡単にはずれます。中性洗剤で洗ってください。



## 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



歯みがき粉

## 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  
ベンジン  
アルコール



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。	13・16
	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。	13・16
	庫内温度があらがない	ガス栓（ねじガス栓）を全開にしてください。	13・16
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。	9
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。 配電盤のヒューズ・ブレーカーが切れていませんか。	13・16
ターnteーブルが回転しない	調理温度・調理時間の設定忘れ。	調理温度・調理時間を設定してください。	19・20
	▶（スタート）キーの押し忘れ。	▶（スタート）キーを押してください。	20
ターnteーブルから異常音がでる	ターnteーブルが正しくセットされていない。	ターnteーブルを正しくセットしてください。	16

## 【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
● はじめてコンバックを使ったとき煙がでた	● 庫内には加工油を塗っています。コンバックをはじめて使うと、その加工油が焼けて煙がでます。 はじめてコンバックをお使いのときは、庫内の油を焼ききるために280℃で約20分、空焼きをしてください。 ● 空焼きをする場合、庫内に異物がないことを確認してから行ってください。
● 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（電気で作開するガス弁）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 2ページ）故障ではありません。
● 調理中または調理終了後にファンの音がしている	● この機器には、電子部品を冷却するために冷却ファンが組み込まれています。機器温度が上昇しますと自動的に冷却ファンが運転され、「ブーン」と音がします。使用後も機器が冷却されファンが自動的に止まるまで回転音がしますが異常ではありません。電源は調理終了後、冷却されるまで抜かないでください。

● 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。 13ページ
- 電源プラグをコンセントから抜いてください。 10・13ページ
- お手入れしておくこと、次回使用するときに便利です。 32ページ

# 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）

- 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」をご覧の上、もよりの大阪ガスにお問い合わせください。
- 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（本体価格）
オープン皿（1枚）	1114-R514-0953	¥1,265（¥1,150）
オープン皿取っ手（1個）	1021-0304-1800	¥616（¥560）
網	1114-R514-0952	¥1,265（¥1,150）
ターンテーブル	1021-0868-0082	¥3,553（¥3,230）
ターンテーブル台	1114-R564-0954	¥1,320（¥1,200）
クックブック	1114-R514-0955	¥3,333（¥3,030）

2022年10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35・36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……本体の下部扉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ガスの区分があります。ガスの種類が異なる地域へ転居される場合には、部品の交換や調整が必要となりますので、転居先のガスの種類をご確認の上、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	コンパクト・ビルトインタイプ
型 式 名	RBR-S52C
型 番	114-R564 型・114-R574 型
点 火 方 式	連続放電点火
外 形 寸 法	高さ 625mm (780 ~ 860mm 調整可) × 幅 598mm × 奥行 545mm
コンパクト庫内有効寸法	高さ 250mm × 幅 420mm × 奥行 345mm
重 量	53kg (附属品含む)
ガ ス 接 続	R1/2
電 源	AC100V (50Hz - 60Hz 共用)
消 費 電 力	75W (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、ターンテーブル、ターンテーブル台、オープン皿取っ手 (2)、クックブック、取扱説明書 (保証書付)、設置工事説明書

ガ ス 種 (ガスグループ)		ガ ス 消 費 量
都市ガス用	12 A	4.34kW (3700kcal/h)
	13 A	4.65kW (4000kcal/h)
LPガス用		4.65kW (0.333kg/h)

# 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。



酒かん	牛乳	解凍	ゆでもの	根菜	ゆでもの	葉菜	お料理のあとため	知っている	操作方法	操作部のなまえとはたらき	付属品	使える容器・使えない容器	自動加熱	上手に使用していたくために
26	24	22	20	18	17	10	8	6	6	5	4			



パ  
シ

バターロール	29
メロンパン	32
あんぱん・クリームパン	33
食パン	34
ブリオッシュ	36
クロワッサン	38
ハードロール	40
シュトレン	42

お菓子



いちごのシヨコケーキ	44
ガトー・オシヨコラ	47
シフォンケーキ	46
レアチーズケーキ	48
シャルロット・オフレーズ	50
ロールケーキ	49
マドレーヌ	51
フルーツケーキ	52
チョコレートケーキ	53
紅茶バターケーキ	54
アマンドケーキ	55
絞り出しケーキ	56
アイスコックルケーキ	57
フロランタイアマンド	58
ココナツ・マカロン	59
ロククッキー	59
アップルパイ	60
パンパーンパイ	62
きのこのキッシュ	63
ピザ	64
チーズタルト	67
バナナタルト	66
カスタード・プディング	68
パンパンプディング	69

## 魚料理



96	い	わ	の	ロ	ル	フ	イ
95	さ	さ	さ	さ	さ	さ	さ
94	白	白	白	白	白	白	白
93	さ	さ	さ	さ	さ	さ	さ
92	あ	あ	あ	あ	あ	あ	あ

卵・豆腐料理



茶わん蒸し	98
卵豆腐	99
スペイン風オムレツ	100
土佐豆腐	101
田楽	102

ごはん



104	チキンピラフ
105	チキンドリフ
106	山菜おこわ
107	いかめし
108	桜ごはん
109	和風きのこピラフ
110	赤飯

肉料理



74	ローストビーフ
76	スエアリブ
77	焼き豚
78	とり肉の野菜巻き
79	ローストチキン
80	とり肉も肉のチーズ焼き
81	とりも肉の照り焼き
82	ハンバーグステーキ
83	ミートローフ
84	ビーフシチュー
85	チキンのクリーム煮
86	ポークカレー
87	とり肉の赤ワイン煮
88	とんかつ
89	ロールポーク
90	とり肉のから揚げ

グラタ



マカロニグラタン……………112  
白身魚とほうれん草のグラタン……………113  
ほたて貝のゴキール……………114  
なすとトマトのグラタン……………115  
おもちのグラタン……………116  
オニオングラタンスープ……………117  
ホワイトソース……………118

野菜料理



野菜の重ね焼き 121  
なすの肉詰め 122  
ロールキャベツ 123  
肉じゃが 124  
筑前煮 125  
ペークドポテト 126  
ポテトロスアイ 127



# 簡単操作で好みのお料理が、自由自在にできあがります。

センサーやマイコンのはたらくで加熱方法・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。

## 自動加熱

キー	メニュー	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	44
		ガトー・オ・ショコラ	46
		シフォンケーキ	47
	クッキー	絞り出しクッキー	56
		アイスボックスクッキー	57
		ロッククッキー	59
	バターロール	バターロール	29
		あんパン・クリームパン	33
	パイ	アップルパイ	61
		パンブキンパイ	62
おかず	ピザ	きのこのキッシュ	63
		ピザ	64
		チキンドリア	105
		マカロニグラタン	112
		白身魚とほうれん草のグラタン	113
	グラタン	なすとトマトのグラタン	115
		おもちのグラタン	116
		とりも肉の照り焼き	81
	揚げ物	とんかつ	88
		ロールポーク	89
		とり肉のから揚げ	90
		いわしのロールフライ	96
	※茶碗むし	茶碗むし	98
	※カレー・煮物	ビーフシチュー	84
		ポークカレー	86
		とり肉の赤ワイン煮	87
		肉じゃが	124
	※カレー・煮物 仕上がり調整 で弱めを選択 してください。	チキンのクリーム煮	85
		ロールキャベツ	123
		筑前煮	125

(電子コンベックのメニューです。)

キー	メニュー	お料理一覧	ページ
ゆでもの	葉 菜	ほうれん草・キャベツなどの葉菜類の野菜をゆでます。	20~21
	根 菜	じゃがいも・にんじんなどの根菜類の野菜を下ごしらえします。	22~23
解凍	肉	冷凍素材が半解凍できます。	24~25
	魚	冷凍素材が半解凍できます。	
あたため	ごはん・おかず	お料理のあたためができます。 ごはん・みそ汁などほどよくあたためます。	18~19
	酒 か ん	日本酒を飲みごろにかんします。	26
	牛 乳	牛乳やコーヒーを飲みごろにあたためます。	

# 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。お好みに応じているいる工夫しながらお料理をお楽しみください。1度にオープン皿にのらない場合は2回に分けて加熱してください。

## 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、予熱ありを選択してください。

## 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。

## 4 取り忘れ防止 ブザーについて

調理完了後1分毎に5分迄、取り忘れを防止するためのブザーがなります。蒸らしを必要とする調理はそのまま続けてください。

## 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。

# コンベックはおいしいお料理をお約束します。

コンベック

お菓子などの自動加熱はコンベックで行っています。

電子レンジ

〈電子コンベックのみ〉

## 1 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と栄養が逃げず、おいしく風味ゆたかに仕上がります。

## 1 あたため、ゆでものに

食品そのものが加熱されますから、あたため、ゆでものなどに最適です。こぼることなく、少量なら非常に短時間でできます。

## 2 調理時間が短い

食品に熱が伝わる時、食品の表面には「境膜」という熱を伝えにくい空気層ができます。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し、従来のオープンの1/2から2/3くらいの調理時間で仕上がります。

## 2 解凍は、解凍キーで

電子レンジの変速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。

## 3 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段使って、一度にたくさんの調理ができます。

コンビ

〈電子コンベックのみ〉

## 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。

## 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。急なお客さま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。



# お料理をおいしくつくるポイントは、容器選びから














# 始まります。

コンベック調理と電子レンジ調理では、加熱原理や調理温度がまったく異なりますので、調理に使う容器や道具は正しく使わないと思われ失敗をすることがあります。

容器																																																																									
調理		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			ラップ類			アルミホイル			金属容器・金・金串			漆器			木・竹・紙の容器																																															
コンベック調理		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、耐熱温度120℃前後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。			耐熱温度120℃前後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。			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けることがあります。			コンベック加熱は高温になるため、プラスチック類の容器は加熱に向きません。			庫内が高温になり溶けてしまうので使えません。			ホイル焼きに使用したり、容器のふたがわりに使えます。			取っ手がプラスチックなどでできているものは溶けたり変形しますので使えません。			漆がはげたり、ひび割れ、変色などが起こることがあります。			コンベック加熱は高温になるため向きません。																																															
電子レンジ調理		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。			ガラス自身の厚みの変化が大いものやひずみのあるものは、割れやすいため使わないで下さい。			金銀の模様の入ったもの、ひび模様や内面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。			耐熱温度120℃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。			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。野菜をゆでる時に包んだり、容器のふたとしてお使い下さい。			電波を反射するので使えません。しかし、魚の尾に巻くなどして電波を加減することができます。			電波を反射し透過しませんから調理ができます。			漆が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。			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。																																															
コンベ調理		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。			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。			高温になるため使えません。			庫内が高温になり溶けてしまうので使えません。			電波を反射するので使えません。			電波を反射するので使えません。			耐熱性がないので使えません。			焦げたり燃えたりする場合がありますので使えません。																																															

## 調理方法により、使用できる付属品が決まります。

○印は使えます。×印は使えません。

調理方法 付属品	手動加熱 1						自動加熱				
	レンジ	強弱	コンビ	コンベック	あたため	おかず (グラタン・揚げ物)	おかず (左記以外)	お菓子	解凍	酒かん・牛乳	ゆでもの
 オープン皿  グリル											
 ターンテーブル				オープン皿と同時 使用はできません。		オープン皿と同時 使用はできません。		オープン皿と同時 使用はできません。			

【その他の付属品】  
オープン皿取手  
(2個)



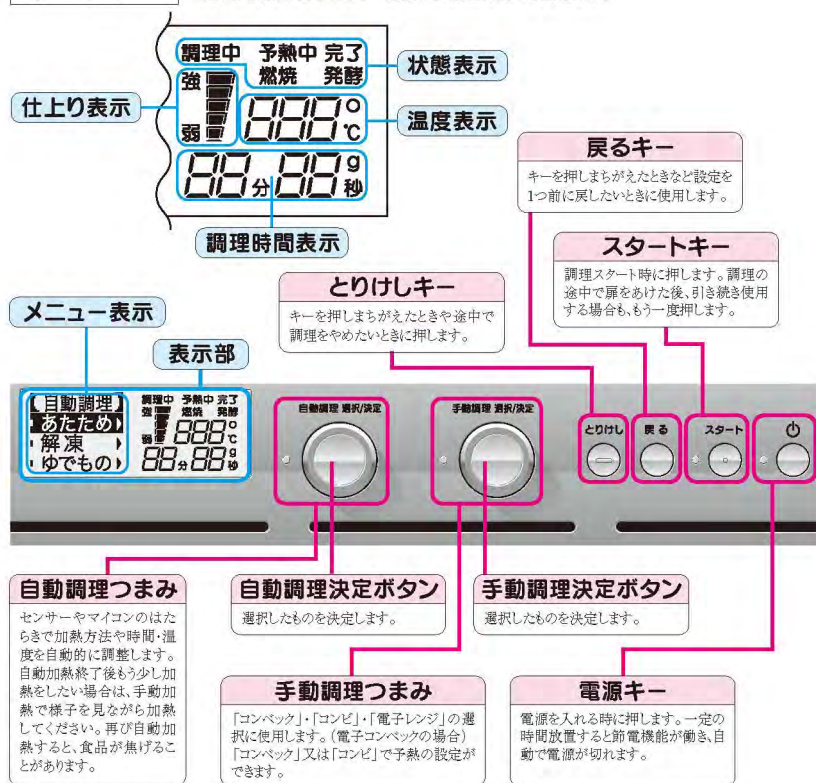
オープン皿・網・ターンテーブルを取るのに使用します。



# 操作部のなまえとは たらきを覚えましょう。

## 表示部

調理時間、オープンの設定温度、オープンバーナーの燃焼状態を表示します。  
(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)



※〈コンベック単機能機種〉では、コンビ、電子レンジ機能はありません。詳しくは、取扱説明書を参照ください。

## アドバイス

### ●イースト発酵の場合

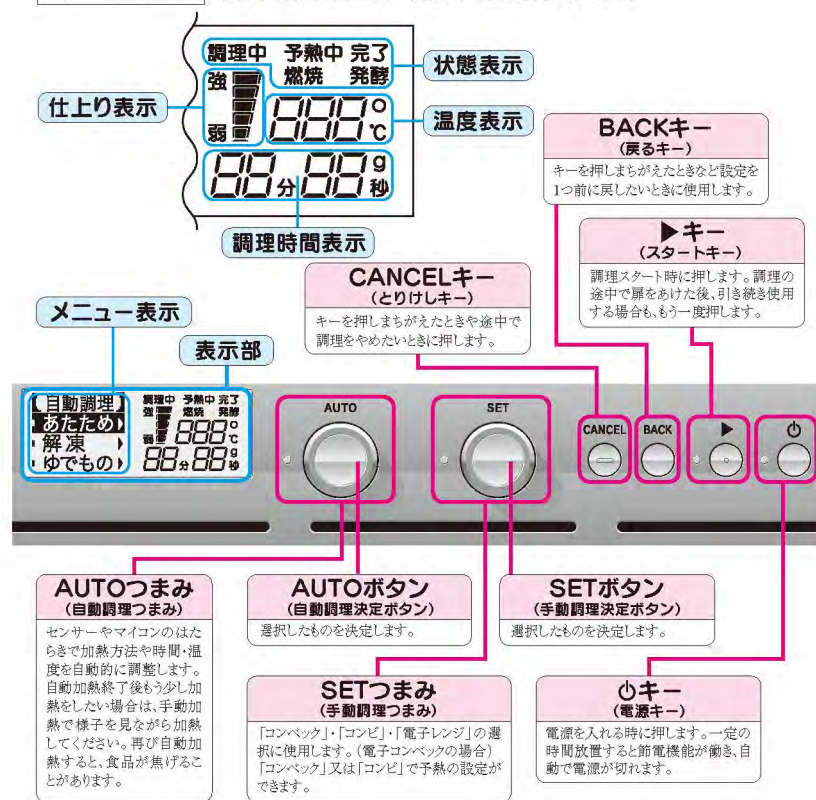
庫内温度が高いと、バーナに点火しないことがあります。この場合はファンも停止します。夏期など室温が30℃以上の場合は、室温で自然発酵させても結構です。

### ●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	150	200	250	280
庫内温度	約150℃	約200℃	約250℃	約280℃
時間	3~4分	4.5~5.5分	7~8分	9~10分

## 表示部

調理時間、オープンの設定温度、オープンバーナーの燃焼状態を表示します。  
(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)



※〈コンベック単機能機種〉では、コンビ、電子レンジ機能はありません。詳しくは、取扱説明書を参照ください。



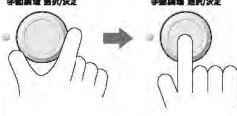

### ●イースト発酵の温度について

庫内のパン生地発酵に適した温度(35℃、40℃、45℃)を選ぶ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。

- ・35℃ 通常の発酵に使用します。クロワッサンなどバターを多く含むパン生地を発酵させる場合は、バターが溶けやすいので35℃で発酵させて下さい。
- ・40℃ こねあげた生地温度が低い場合に適します。
- ・45℃ 冷蔵庫でねかせたパン生地を速く発酵させたい場合に適します。

(電子コンベックの場合)

## 電子レンジ(強および弱)(手動調理)


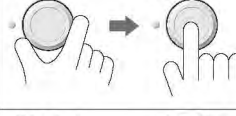




手 順	操 作	表 示 部	ご 注 意
1 手動調理つまみを回し、「電子レンジ」を選択し、「決定ボタン」を押します。		【手動調理】 コンベック コンビ 電子レンジ	
2 手動調理つまみを回し、「強」、「弱」を選択し、「決定ボタン」を押します。		【電子レンジ】 強 弱	
3 手動調理つまみを回し、調理時間を合わせ、「決定ボタン」を押します。		【電子レンジ】 強 タンテール使用 1分30秒	調理時間の範囲は 600W(レンジ強): 0~30分 200W(レンジ弱): 0~90分 です。
4 「スタート」キーを押します。		【電子レンジ】 調理中 強 1分29秒	スタートと同時に庫内灯が点灯します。
〈調理完了〉	調理終了時は、「ピー」とブザーでお知らせします。	調理終了 延長 0分	

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(手動調理)

※予熱なし、ソフト仕上げなしの場合


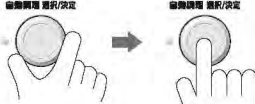



手 順	操 作	表 示 部	ご 注 意
1 手動調理つまみを回し「コンベック」又は「コンビ」を選択し、「決定ボタン」を押します。		【手動調理】 コンベック コンビ 電子レンジ	コンベック単機能機種ではこの操作が省略されます。
2 手動調理つまみを回し、「予熱なし」、「予熱あり」を選択し、「決定ボタン」を押します。		【コンベック】 予熱なし 予熱あり 40℃	
3 手動調理つまみを回し、調理温度を合わせ、「決定ボタン」を押します。		【コンベック】 予熱なし オープン皿 タンテール使用 230℃	温度設定は100℃~280℃の範囲で10℃単位でできます。
4 手動調理つまみを回し、調理時間を合わせ、「決定ボタン」を押します。		【コンベック】 ソフト仕上げ なしあり 12分00秒	調理時間の範囲は、0~90分です。
5 手動調理つまみを回し、ソフト仕上げ「なし」、「あり」を選択し、「決定ボタン」を押します。		【コンベック】 ソフト仕上げ なしあり 12分00秒	ソフト仕上げありに設定すると乾燥防止になります。お好みに合わせてお使いください。
6 「スタート」キーを押します。		【コンベック】 調理中 230℃ 10分00秒	スタートと同時に庫内灯が点灯します。コンベック調理中、コンビ調理中、自動調理決定ボタンを押すと現在の庫内温度を表示します。
〈調理完了〉	調理終了時は、「ピー」とブザーでお知らせします。	調理終了 延長 230℃ 0分	

調理途中で、調理時間、調理設定温度を変更することができます。詳しくは、取扱説明書を参照してください。


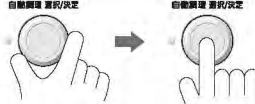



操作方法はとても簡単。おいしさを新鮮、コンベックです。



## お菓子(自動調理)

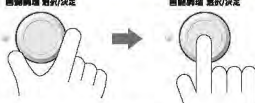
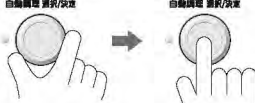



手 順	操 作	表 示 部
1 自動調理つまみを回し、「お菓子」を選択し、「決定ボタン」を押します。	 <p>自動調理つまみを回すと あたため → 解凍 → ゆでもの 「お菓子」 ← おかず と調理方法が切り替わります。</p>	<b>【自動調理】</b> ・ゆでもの ・おかず <b>お菓子</b>
2 自動調理つまみでメニューを選択し、「決定ボタン」を押します。	 <p>自動調理つまみで スポンジケーキ ↔ クッキー ピザ ↔ パイ ↔ パターロール というようにメニューが切り替わります。</p>	<b>【お菓子】</b> ・スポンジケーキ ・クッキー ・バターロール
3 必要に応じて自動調理つまみを回し、仕上がりを調整します。	 <p>右に回すと 強 左に回すと 弱 になります。</p>	<b>【お菓子】</b> ・スポンジケーキ ・オープン皿 ・タンテール使用 強 弱 160℃
4 「スタート」キーを押します。	 <p>スタート</p> <p>キーを押します。</p>	<b>【お菓子】</b> 調理中 強 弱 160℃ 残り時間は、調理途中より表示されます。
<調理完了>	調理終了時は、「ピー」とブザーでお知らせします。	<b>調理終了</b> 延長 

## おかず(自動調理)

手 順	操 作	表 示 部
1 自動調理つまみを回し、「おかず」を選択し、「決定ボタン」を押します。	 <p>自動調理つまみを回すと あたため → 解凍 → ゆでもの 「お菓子」 ← おかず と調理方法が切り替わります。</p>	<b>【自動調理】</b> ・解凍 ・ゆでもの <b>おかず</b>
2 自動調理つまみでメニューを選択し、「決定ボタン」を押します。	 <p>自動調理つまみで グラタン ↔ とりもも焼 ↔ 揚げもの カレー・煮物 ↔ 茶碗むし というようにメニューが切り替わります。</p>	<b>【おかず】</b> ・グラタン ・とりもも焼 ・揚げもの
3 必要に応じて自動調理つまみを回し、仕上がりを調整します。	 <p>右に回すと 強 左に回すと 弱 になります。</p>	<b>【おかず】</b> ・グラタン ・オープン皿 ・タンテール使用 強 弱 220℃
4 「スタート」キーを押します。	 <p>スタート</p> <p>キーを押します。</p>	<b>【おかず】</b> 調理中 強 弱 220℃ 残り時間は、調理途中より表示されます。 ※カレー・煮物は右画面の残り時間表示のかわりに、「▶」が左画面に表示され、時間の経過と共に増えていきます。
<調理完了>	調理終了時は、「ピー」とブザーでお知らせします。	<b>調理終了</b> 延長 


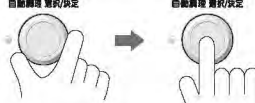



(電子コンベックの場合)

あたため(自動調理)

手 順	操 作	表 示 部
1 自動調理つまみを回し、「あたため」を選択し、「決定ボタン」を押します。	 <p>自動調理つまみを回すと あたため → 解凍 → ゆでもの お菓子 ← おかず と調理方法が切り替わります。</p>	<div>【自動調理】</div> <div>あたため</div> <div>解凍</div> <div>ゆでもの</div>
2 自動調理つまみでメニューを選択し、「決定ボタン」を押します。	 <p>自動調理つまみで ごはん・おかず ↔ 酒かん ↔ 牛乳 というようにメニューが切り替わります。</p>	<div>【あたため】</div> <div>ごはん・おかず</div> <div>酒かん</div> <div>牛乳</div>
3 必要に応じて自動調理つまみを回し、仕上がりを調整します。	 <p>右に回すと 強 左に回すと 弱 になります。</p>	<div>【あたため】</div> <div>ごはん・おかず</div> <div>タンテール使用</div>
4 「スタート」キーを押します。	 <p>スタート</p> <p>キーを押します。</p>	<div>【あたため】</div> <div>ごはん・おかず</div> <div>調理中</div> <p>「調理中」が点灯します。 「▶」が時間の経過と共に増えていきます。 ※酒かん、牛乳は右画面に残り時間が表示されます。</p>
<調理完了>	調理終了時は、「ピー」とブザーでお知らせします。	<div>調理終了</div> <div>延長</div> 

(電子コンベックの場合)

ゆでもの(自動調理)

手 順	操 作	表 示 部
1 自動調理つまみを回し、「ゆでもの」を選択し、「決定ボタン」を押します。	 <p>自動調理つまみを回すと あたため → 解凍 → ゆでもの お菓子 ← おかず と調理方法が切り替わります。</p>	<div>【自動調理】</div> <div>あたため</div> <div>解凍</div> <div>ゆでもの</div>
2 自動調理つまみでメニューを選択し、「決定ボタン」を押します。	 <p>自動調理つまみで 根菜 ↔ 葉菜 というようにメニューが切り替わります。</p>	<div>【ゆでもの】</div> <div>根菜</div> <div>葉菜</div> <p>&lt;例&gt;根菜</p>
3 必要に応じて自動調理つまみを回し、仕上がりを調整します。	 <p>右に回すと 強 左に回すと 弱 になります。</p>	<div>【ゆでもの】</div> <div>根菜</div> <div>タンテール使用</div>
4 「スタート」キーを押します。	 <p>スタート</p> <p>キーを押します。</p>	<div>【ゆでもの】</div> <div>根菜</div> <div>調理中</div> <p>「調理中」が点灯します。 「▶」が時間の経過と共に増えていきます。</p>
<調理完了>	調理終了時は、「ピー」とブザーでお知らせします。	<div>調理終了</div> <div>延長</div> 





**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

### 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 2

#### 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・厚さをそろえて下さい。

### 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、シュー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。

(電子コンベックの場合)

## 解凍(自動調理)

手 順	操 作	表 示 部
1 自動調理つまみを回し、「解凍」を選択し、「決定ボタン」を押します。	<p>自動調理つまみを回すと あたため → 解凍 → ゆでもの お菓子 ← おかず と調理方法が切り替わります。</p>	<b>【自動調理】</b> ・あたため <b>・解凍</b> ・ゆでもの
2 自動調理つまみでメニューを選択し、「決定ボタン」を押します。	<p>自動調理つまみで 肉 ↔ 魚 というようにメニューが切り替わります。</p>	<b>【解凍】</b> ・肉 ・魚 <例>肉
3 必要に応じて自動調理つまみを回し、仕上がり調整します。	<p>右に回すと 強 左に回すと 弱 になります。</p>	<b>【解凍】</b> ・肉 タンテラ使用
4 「スタート」キーを押します。	<p>スタート キーを押します。</p>	<b>【解凍】</b> ・肉 調理中 6分03秒 「調理中」が点灯します。
<調理完了>	調理終了時は、「ピー」とブザーでお知らせします。	<b>調理終了</b> 延長

## あたたためのコツ

- ① ラップの必要はありません。  
※ラップをすると加熱しすぎることがあります。
- ② 記載の加熱時間は冷蔵・常温のものの目安時間を表示しています。(冷凍の食品は除く)
- ③ 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。
- ④ 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。はす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。
- ⑤ 重が多い場合は2つに分けた方が上手に早くできます。
- ⑥ 必要に応じて仕上り調節キースで調節して下さい。
- 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なり、又加熱しすぎると、こしがなく、柔らかくなりますので注意します。(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 ▶ ごはんおかず ▶ スタート

## 焼きとり



耐熱性の皿に並べて加熱します。  
6本(160g)・**電子レンジ強**で約2分

## フライ



耐熱性の皿に並べて加熱します。  
200g・**電子レンジ強**で約2分

## ピラフ・チャーハン



耐熱性の皿にのせて加熱します。  
250g・**電子レンジ強**で約3分  
冷凍の場合はラップをして  
**電子レンジ強**で約5分

## 餃子



耐熱性の皿にのせて加熱します。  
10個(180g)・**電子レンジ強**で約1分30秒～2分

## ごはん



●分量1～4杯(約600gまで)  
1杯(130g)・**電子レンジ強**で約1分30秒～2分  
2杯(260g)・**電子レンジ強**で約2分～2分30秒  
3杯(390g)・**電子レンジ強**で約3分～3分30秒  
4杯(520g)・**電子レンジ強**で約3分30秒～4分  
※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



耐熱性の皿にのせ表面が乾いていれ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。  
200g・**電子レンジ強**で約2分30秒～3分  
冷凍の場合はラップをして  
**電子レンジ強**で約5分30秒

## 野菜炒め



耐熱性の皿にのせ、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。  
300g・**電子レンジ強**で約3分30秒～4分

## 冷凍しゅうまい



水にサッとくぐらせ耐熱性の皿にのせ加熱します。  
〈手動加熱の目安〉  
230g・**電子レンジ強**で約4分30秒

## 煮もの



耐熱容器に入れ加熱します。  
〈手動加熱の目安〉  
200g・**電子レンジ強**で約2分～2分30秒

## スープ



耐熱容器に入れ加熱します。  
〈手動加熱の目安〉  
180ml・**電子レンジ強**で約2分～2分30秒

## みそ汁・すまし汁



耐熱容器に入れ加熱します。  
※塗り物やプラスチック製の  
おわんは使えません。  
〈手動加熱の目安〉  
150ml・**電子レンジ強**で約1分40秒～2分10秒



## 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くす時は熱いので注意して下さい。

### キャベツ・白菜



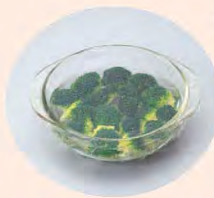
- 分量約50〜400g
- ①水洗いし、太い芯はそいでおきます。
- ②水滴をつけたまま葉と芯を交互に重ねてラップに包み、耐熱性の皿にのせて加熱します。  
200g・**電子レンジ強**で約2分30秒

### 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重ねてラップに包み、耐熱性の皿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・**電子レンジ強**で約3分

### カリフラワー・ブロッコリー



- 分量約100〜400g
- ①花の部分を小房に分け、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。  
(ブロッコリーは加熱後水にとって色止めします。)  
200g(水400ml)・**電子レンジ強**で約8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耐熱性の皿にのせラップをして加熱します。  
200g・**電子レンジ強**で約3分

### ほうれん草・春菊・小松菜・青梗菜

ゆでもの ▶ 葉菜 ▶ スタート



- 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・**電子レンジ強**で約3分



- 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。

## 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・**電子レンジ強**で約6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200ml)・**電子レンジ強**で約8分

## 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・**電子レンジ強**で約8分

## 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・**電子レンジ強**で約7分30秒

## 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・**電子レンジ強**で約3分

## 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200ml)・**電子レンジ強**で約8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す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。

## じゃがいも・さつまいも

ゆでもの ▶ 根菜 ▶ スタート

### 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性の皿にのせラップをして加熱します。

600g・**電子レンジ強**で約9分

### 切ってゆでる場合



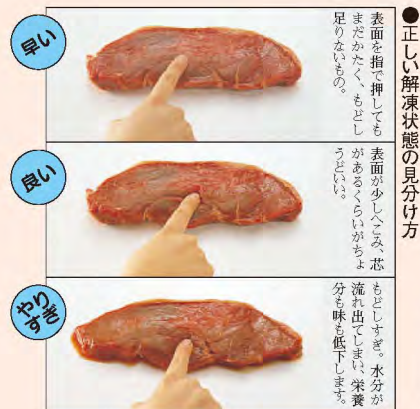
●分量約100～1000g

- 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・**電子レンジ強**で約6分30秒



## 解凍のコツ



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、触ってみてかたくなり、弾力を感じない状態です。

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。

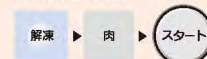
④ターナーブルにラップを敷き、食品を直接のせます。

⑤食品を包んでいたラップなどは取りはずします。

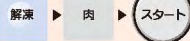
⑥解凍キーを選択しメニューを決定して必要に応じて仕上りを調整します。(16ページ参照)



(かたまり肉の場合)



## 肉



かたまり肉



＜電子レンジ調理での目安＞  
500g・**電子レンジ弱**で約7分

ひき肉



＜電子レンジ調理での目安＞  
200g・**電子レンジ弱**で約4分

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・**電子レンジ弱**で約4分

薄切り肉



＜電子レンジ調理での目安＞  
300g・**電子レンジ弱**で約4分30秒

## 魚



まぐろ



＜電子レンジ調理での目安＞  
200g・**電子レンジ弱**で約3分

えび



＜電子レンジ調理での目安＞  
120g・**電子レンジ弱**で約2分

さんま・あじなど

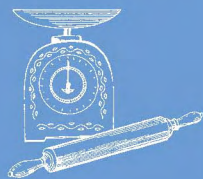


※一尾魚の場合は尾の細い部分に  
アルミホイルを巻きます。  
※いか、さばなど他の魚類も解凍できます。  
＜電子レンジ調理での目安＞  
200g・**電子レンジ弱**で約3分

## ホームフリージングのコツ



# BREAD



## 飲みもののあたためのコツ

- ① ふたをしないで加熱します。
- ② 容器に8分目くらいになるように入れます。
- ③ 「熱め」「ぬるめ」の調節ができます。
- スタート キーを押す前に、仕上がり温度が調節できます。
- 熱めにしたとき **強め**
- （仕上がり温度が約5〜10℃上がります）
- ぬるめにしたとき **弱め**
- （仕上がり温度が約5〜10℃下がります）
- 容器の重さ、大きさにより、できあがり時間・温度は違います。



あたため ▶ 牛乳 ▶ スタート

### 牛乳・コーヒー



- 耐熱性の広口の器に8分目までいれてふたをしないで加熱します。
  - 1杯のときはターンテーブルの中央に、2杯目以上のときは同一円周上に置きます。
  - 加熱後サッとかき混ぜます。
- ＜手動加熱の目安＞
- 牛乳200ml・**電子レンジ強**で約1分40秒
- コーヒー150ml・**電子レンジ強**で約1分40秒
- ※ インスタントコーヒーと水を入れて加熱すれば、簡単にコーヒーが作れます。

あたため ▶ 酒かん ▶ スタート

### 酒かん



- お銚子の場合は上1/3をアルミはくでおおいます。
  - コップやグラスの場合は耐熱性の広口の器を使います。
  - 8分目まで入れてふたをしないで加熱します。
  - 1杯のときはターンテーブルの中央に、2杯目以上のときは同一円周上に置きます。
  - 加熱後サッとかき混ぜます。
- ＜手動加熱の目安＞
- お銚子1本120ml・**電子レンジ強**で約50秒
- コップ1杯150ml・**電子レンジ強**で約1分

（電子コンベックの調理です）

# 酒かん・牛乳

カップ一杯から飲みごろの温度にあたまります。



## バターロール

材料●12～14個（オープン皿1枚分）

強力粉（ふるう）……………300g  
ドライイースト※……………6g  
塩……………5g  
砂糖……………27g  
スキムミルク……………21g  
無塩バター……………50g

仕込み水  
卵……………M1個（50g）  
水（又はぬるま湯）……………170g

ドリュウル

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、手についてこなくなるまで、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。手首をきかせて、そのつじ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、こね上がります。



※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に水を重に重ね、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℃にあわせて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せてください。こね上がった生地温度によって発酵時間が異なります。状態をしながら発酵させて下さい。  
※指テスト(フライングテスト) 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。



不足 指穴がすぐもどる



適正 指穴がそのまま残る

## 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12〜14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。



## 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。



## 6

①休ませた生地を円すい形に形づくらせます。



②生地をめん棒で細長い三角に伸ばします。



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。  
※焼き上がると約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)

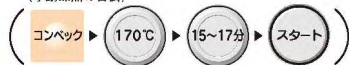


## 8

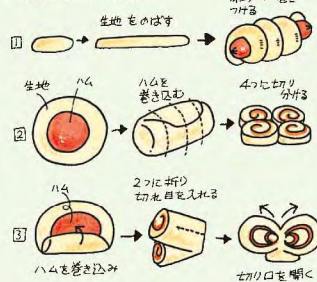
⑤生地は表面につや出し用のドレッシング(溶き卵)をハケで塗ります。自動加熱「お菓子」の「バターロール」を選択して焼きます。



(手動加熱の目安)



### バリエーション





# あんパン クリームパン

## 材料●各6〜7個分

**パン生地**  
強力粉(ふるう).....210g  
薄力粉(ふるう).....90g  
ドライイースト\*.....3g  
塩.....3g  
砂糖.....40g  
スキムミルク.....10g  
無塩バター.....30g  
仕込み水  
卵.....M1個(50g)  
水(又はぬるま湯).....170ml  
あん  
ごま.....180g  
少々

**カスタードクリーム(P.71参照)**  
卵黄.....M2個分  
牛乳.....240ml  
砂糖.....40g  
薄力粉(ふるう).....25g  
無塩バター.....25g  
バニラエッセンス.....少々

**ドリュール**  
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  
(A)をバターロール①⑤の要領で生地を作ります。(29〜30ページ参照)

**6** 成形  
●あんパン  
ベンチタイムの終わった生地



(手動加熱の目安)



## 8

**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、あんパンにはごまをつけます。自動加熱 お菓子のバターロールを選択して焼きます。



# 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**(ビスキュイー)  
無塩バター.....80g  
砂糖.....80g  
卵.....M1個  
薄力粉.....200g  
ベーキングパウダー.....小さじ2/3  
メロンエッセンス.....少々  
グラニュー糖.....適宜

## 作り方

**1** ●メロンの皮の作り方  
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。

**6** 12〜14個に切り分け、丸くまとめます。

**5** たたみ込む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)

**4** ③に①の粉をゴムベラでよくりと合わせてまとめます。

**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っぽくなるまでよく混ぜます。

**10** 焼く  
約160°Cのコンベックで10〜12分焼きます。

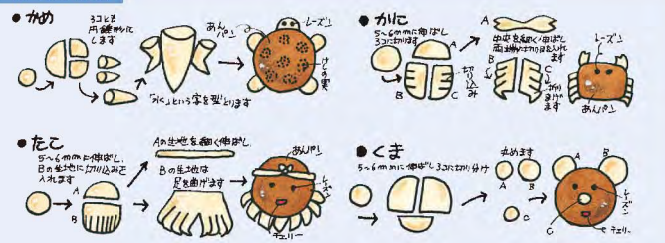
**9** ●ホイロ最終発酵  
(31ページ参照)

**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す。(ラップにはさんで伸ばすと簡単にできます。)



## 動物パンの作り方







## 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、パターロール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、パターロール②30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)

指穴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、表面がなめらかになるように丸めます。※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。



③3つ折りにします。



④生地を折り込みます。



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上がったから、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。



⑦巻き終わりを下にして真ん中を最後に入れます。



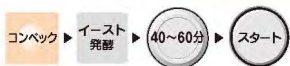
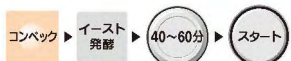
⑧手前から巻き込みます。

#### 8 焼く

①⑦を約180℃のコンベックで35〜40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。





## ■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
ドライイースト ……10g	塩 ……3g	グラニュー糖 ……適宜
砂糖 ……40g	スキムミルク ……10g	アーモンドスライス ……適宜
レモン皮 ……1/3個分	無塩バター ……70g	※予備発酵不要のもの
<b>仕込み水</b>		
{ 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

- 生地作り、指穴テスト  
(A)をバターロール①②の要領で生地を作ります。(29頁30ページ参照)
- 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、スケッパ(又は包丁)で切り分け、表面がなめらかになるよう丸めます。



### 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ばったぬれぶきんをかけて15分休ませます。

### 6 成形

#### ●型入れタイプ

①生地の上に小指を押し当て、ころがしてくびれを付けます。

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、軽く押さええます。



### ●編み込みタイプ

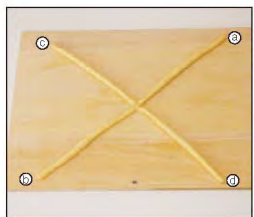
①4個の生地を10cm程度の棒状にします。



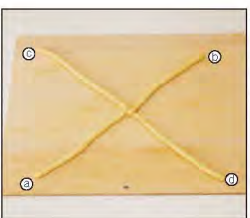
②さらに20cm程に伸ばします。



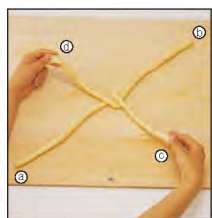
③40cm程まで伸ばし、4本でX印に置き中心を指で押さええます。



④左手で④を持ち、右手で①を持ち⑧と①の生地を入れます。



⑤右手で⑥を持ち、左手で④を持ち⑥と④の生地を入れます。



⑥これを繰り返して、編み込んで四つ編みを作ります。



### 7 ホイロ(最終発酵)

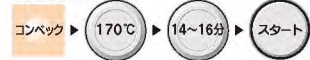
オーブン用ペーパーを敷いたオーブン皿に生地を並べて約2倍の大きさになるまで30分発酵させます。(31ページ参照)

### 8 焼く

生地の表面に油を出し用ドリユール(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14分16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。

### 編み込みタイプ



### 型入れタイプ







## クロワッサン

コンベック ▶ 180℃ ▶ 15~17分 ▶ スタート

### 材料●12~14個分

強力粉	210g
薄力粉	90g
ドライイースト*	15g
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
ドリュウール	
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ておきます。ラップで折り込み用無塩バターをはさまみ、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卵と水に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。生地が少なめになったところをやめ、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

#### 5 成形

※冷やした生地を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。

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。



③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

##### ホイロ(最終発酵)

オープン皿に生地を並べて、30~35℃で約2倍の大きさになるまで発酵させます。(6、31ページ参照)



④前後に軽くひっぱり、切り込みを広げ手前から、ふんわり巻き、巻き終わりを下ににして両端を中央に曲げます。

#### 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冷やした生地を取り出し、25cm角の大きさに伸ばします。

#### 3

##### 生地の冷却

①フロアタイムを終えた生地をめん棒で厚さ1.5cm位に伸ばし、オープン皿にラップを敷きます。生地をのせ、ラップをかけて、冷蔵庫で30分冷やします。

②冷やした生地を取り出し、25cm角の大きさに伸ばします。

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云う。



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、破れないうように厚さ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。オープ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。



### ポイントアドバイス

打ち粉は強力粉を使います。

#### 7 焼く

生地の表面につや出し用のドリュウール(溶き卵)を塗り、約180℃のコンベックで15~17分焼きます。



## ハードロール

材料●クッペ・シャンピニオン各4個分

強力粉	210g
薄力粉	90g
ドライイースト*	6g
塩	6g
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 ④を合わせてよく混ぜます。  
生地作り

①ボールに粉・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)

※こね上がった生地の温度は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

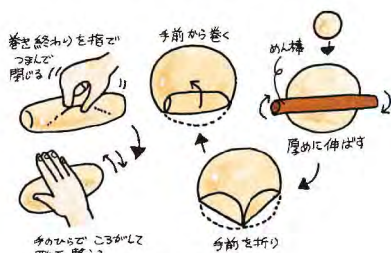
発酵の終わった生地をボールから取り出し、手で軽く押さえてガス抜きをし、クッペ(70〜80g)を4個、シャンピニオン(約80g)を4個、スケッパー又は包丁で切り分け、表面がなめらかなように丸めます。

### 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をかけて、10〜15分休ませます。

### 5 成形

①70〜80gの生地をクッペ型にします。



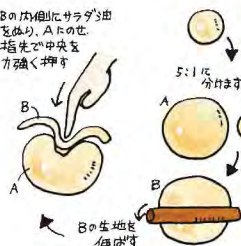
＜クッペ型の場合＞

### 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ペ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。



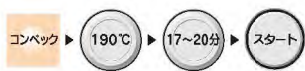
②40gの生地をシャンピニオン型にします。



＜シャンピニオン型の場合＞

### 9 焼く

①オーブン用ペーパーを敷いたオーブン皿に、クッペは巻き終わりを下にしてのせま。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。シャンピニオンは笠を上にしてのせま。約190℃のコンベックで17〜20分焼きま。



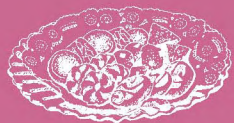
焼きあがりがいちばんおいしいこの堅焼きパンは生地作りも固めに仕込みます。たくさん焼いた次の日は、もう一度軽く焼き直して召しあがるとよりおいしくいただけます。





# DESSERT

## お菓子



ブルーツケ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。シュトーレンは  
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ーレンが  
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いでしょう。



## シュトーレン

コンベック ▶ 170℃ ▶ 20~22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、流し入れまします。  
③パターロールⅠ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（52ページ参照）とくるみを加え、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ぼ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るように丸めます。

#### 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20〜22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）



②上下を折り込みます。

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。）





# いちごのショートケーキ

材料●金属製丸型1個分

スポンジ生地	(15cmの場合)	(18cmの場合)	(21cmの場合)	ホイップドクリーム	
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	パナラエッセンス	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
パナラエッセンス	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1/2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、パナラエッセンスを加えます。



準備した型に流し込みます。



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。



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っくりと手早く混ぜます。



15cm位の高さから、生地の入った型を2/3回落として、気泡を消します。オーブン皿にのせ、自動加熱「お菓子の家」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します。

直径15cm:弱め  
直径18cm:標準  
直径21cm:強め  
※焼き上がった後、15cm位の高さから型ごと落とし、焼きたちみを防ぎます。

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。

スポンジを横半分に切り、それぞれシロップをバケで塗り、※シロップは砂糖と水を火にかき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。

生クリームに砂糖・パナラエッセンスを加えて冷で冷やし、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、いちごのサイズをはさみます。



## 共立て法

① 泡立て器で全卵を落しほぐし、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。パナラエッセンスを加えます。※「1」の字がかけられる程度まで泡立てます。



③ 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っくりと手早く混ぜます。



④ 最後に、人肌程度に温めた牛乳と溶かしたバターを加え、全体を混ぜます。



準備した型に流し込みます。



別立て法④⑤参照。



## 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。  
★休みながら泡立てた。  
★泡立ててから放置した。  
A 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。  
★きめがあらくバサつく。

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。  
A 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、表面を平らにならなかつた。

(手動加熱の目安)



12 ⑨の上にホイップドクリームを少しのせます。



13 上段のスポンジを重ねて表面をきれいに塗ります。



14 残りのホイップドクリームで飾ります。



15 仕上げにいちごのをのせます。



お菓子



# シフォンケーキ

(手動加熱の目安)



材料●18cm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
バニラエッセンス	.....少々
サラダ油	.....50ml
薄力粉(ふるう)	.....85g
卵白	.....M4個分
砂糖	.....60g

作り方

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。  
2 牛乳・バニ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。



3 ふるった薄力粉を加え、さっくり混ぜ合わせます。  
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、さらに泡立てて、しっかりとしたメレンゲを作ります。

5

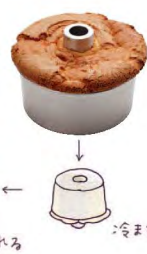
③に④のメレンゲを3回に分けて加え、手早く切るように混ぜ合わせます。

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軽く打ちつけて空気を抜きます。オーブン皿にのせ、お菓子のスポンジケーキを選択して焼きます。

7

焼き上がったケーキは、逆さ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。



上部にナイフを入れる



まわりにナイフを入れる

冷ます

応用

★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。



## 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	.....90g	ショコラクリーム	.....200ml
卵	.....M3個	生クリーム	.....80g
砂糖	.....90g	スイートチョコレート	.....小さじ1
薄力粉	.....90g	ブランデー	.....適宜
④純ココア	.....大さじ3	削りチョコ	.....適宜
牛乳	.....大さじ1	ホワイトチョコレート	.....適宜
無塩バター	.....15g	ぬり用無塩バター	.....少々
シロップ	.....30ml		
水	.....30ml		
砂糖	.....30g		
ブランデー	.....30ml		

作り方

1 ④を合わせてふるっておきます。型に無塩バターをぬり、底と側面にオープン用ペーパーを敷きます。別立て法(44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。オープン皿にのせ、自動加熱お菓子のスポンジケーキを選択して焼きます。

高きから型ごと落として焼きちみを防ぎます。

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。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手早く泡立て器で泡立てます。

4

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

5

焼き上げたスポンジの端を四方切り落とし、横半分に切り、⑤のシロップをハケで塗ってしみ込ませます。

6

④のショコラクリームの1/2量を間にはさみ、残りを側面に塗って冷蔵庫でしばらく冷やします。

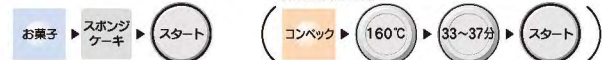
7

削りチョコ・ホワイトチョコレートを飾ります。

ひとことアドバイス

●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)





# シャルロット・ オ・フリーズ

材料●直径18cmの金属製丸型1個分

スポンジ生地	レモン汁	………大さじ2
卵	{ 粉ゼラチン	………10g
砂糖	{ 水	………大さじ4
薄力粉	生クリーム	………100ml
粉砂糖	プレーンヨーグルト	………1カップ
シロップ(P.44参照)	飾り用	
{ 水	いちご	………20粒位
{ 砂糖	ホイップドクリーム	………100ml
{ ラム酒	生クリーム	………大さじ1
いちごのパパロア	砂糖	………適宜
いちご	{ いちごジャム	………適宜
砂糖	{ 水	………少々

## 作り方

**1** 別立て法(44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、オーブン用ペーパーを敷いたオープン皿にそれぞれ絞り出します。土台は直径18cm弱の円形に絞り、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** いちごのパパロアを作ります。  
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、弱火にかけ落かします。火からおろし、①を加えて落かします。  
③ ②に七分立てした生クリームとヨーグルトを加えて、少しと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。



コンベック ▶ 170℃ ▶ 15~17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	{ 水	………大さじ2
砂糖	牛乳	………50ml
薄力粉(ふるう)	生クリーム	………100ml
無塩バター	ホイップドクリーム	………100ml
チーズクリーム	生クリーム	………大さじ1
クリームチーズ	砂糖	………小さじ1
砂糖	ラム酒	………1/2個分
プレーンヨーグルト	レモン汁	………1/2個分

## 作り方

**1** 別立て法(44ページ参照)でスポンジ生地を作り、約170℃の**コンベック**で15分17分焼きます。  
① 粉ゼラチンは、水大さじ2にふり入れて、もどしておきます。  
② クリームチーズをクリーム状に練り、砂糖・プレーンヨーグルト・レモン汁を加えて、さらに混ぜます。  
③ もどしておいた①を温めた

## 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、もどしておきます。  
② クリームチーズをクリーム状に練り、砂糖・プレーンヨーグルト・レモン汁を加えて、さらに混ぜます。  
③ もどしておいた①を温めた

**ひとことアドバイス**  
● 型から取り出す時  
● 底抜きの型の場合は型のまわりを熱い湯につけたふきんでなくて型から抜きます。  
● 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。

**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。)  
④ 生クリームは、七分立てにします。  
⑤ ②に③を加えて冷やし、生クリームと同じくらいのもうみが出たら、④を加えます。  
⑥ ⑤のクリームを型に入れ、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⑤のスポンジを型に入れます。)  
※ブルーベリージャムをソースにしてもよいでしょう。

## 4

生クリームを泡立て、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。



## ■ロールケーキ■

### 材料●オープン皿1枚分

#### スポンジ生地

卵	.....M6個
砂糖	.....150g
薄力粉(ふるう)	.....150g
サラダ油	.....大さじ1・1/2
バニラエッセンス	.....少々
ホイップドクリーム	.....120ml
生クリーム	.....120g
砂糖	.....18g
バニラエッセンス	.....少々

#### (ココア生地) 一応用一

卵	.....M6個
砂糖	.....150g
薄力粉	.....130g
ココア	.....20g
サラダ油	.....大さじ1・1/2
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、ボ  
ールに卵白だけを入れて、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。



**5**

ふるった薄力粉を加え、ゴ  
ムベラで切るようにきつくりと  
手早く混ぜます。



**6**

⑤にサラダ油とバニラエセン  
スを加えて混ぜます。

②のオープン皿に⑥を流し、  
約180℃のコンベックで12〜15  
分焼きます。

**7**

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  
をかけて冷めます。

**8**

ホイップドクリームを作ります  
(44ページ参照)

**9**

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。

コンベック



**★ココアロールケーキ**  
①Aを合わせてふるい、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。



**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  
ーパーで包み、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。



## ■マドレーヌ■

### 材料●直径9cmの金属製マドレーヌ型12個分

卵	.....M4個
砂糖	.....180g
レモンエッセンス	.....少々
薄力粉(ふるう)	.....200g
無塩バター	.....160g

### 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170℃のコンベック  
で21〜23分焼きます。

**5**

ふるった薄力粉を加え、ゴ  
ムベラで切るようにきつくりと  
混ぜ合わせ、最後に落とした  
無塩バターを加えます。

**4**

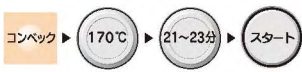
卵黄を1個ずつ加えながら  
混ぜ合わせ、レモンエッセ  
ンスを加えます。

**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  
白は角が立つまで泡立てま  
す。





## フルーツ ケーキ

コンベック ▶ 170℃ ▶ 55~60分 ▶ スタート

### 作り方

材料●金罫製パウンド型(20×8×6cm)1個分

無塩バター……………75g  
砂糖……………80g  
卵……………M2個  
バニラエッセンス……………少々  
カラメル(P.68参照)……………大さじ1  
漬け込みフルーツ……………180g  
くろみ……………40g  
ブランデー……………大さじ2  
薄力粉……………90g  
ベーキングパウダー……………小さじ1/2  
飾り用くろみ……………6粒  
飾り用無塩バター……………適宜

### 1

卵と無塩バターは室温にもどし、薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておきます。型に薄く無塩バターをぬり、オープン用ペーパーを敷きます。無塩バターをクリーム状に練ります。



### 4

溶きほぐした卵を2〜3回に分けながら加え、よく混ぜ合わせ、バニラエッセンス、カラメル、68ページ参照を加えます。



### 3

くるみは細かく刻み、ブランデーに漬けておきます。砂糖を2〜3回に分けて加え、白っぽくなるまで泡立て器で十分に空気を含ませるように混ぜます。



### 5

ふるった粉を③に加え、手早くさっくりと切るように混ぜ合わせます。



### 6

漬け込みフルーツと④のくるみを加えます。



### 7

型に⑥の生地を入れ、表面をならして中央はくぼませ、くるみを飾ります。オープン皿にのせ、約170℃のコンベックで55〜60分焼きます。

### 8

焼き上がったら型からはずして冷めます。

日持ちが良く、バターをふんだんに使ったしりと重いケーキです。乾燥を防いで、2、3日おいて方がしっとりとした生地がおちつき一層風味を増すでしょう。



## チョコバナナ ケーキ

コンベック ▶ 170℃ ▶ 45~50分 ▶ スタート

### 作り方

材料●金罫製パウンド型(20×8×6cm)1個分

無塩バター……………75g  
砂糖……………80g  
卵……………M2個  
薄力粉……………90g  
ベーキングパウダー……………小さじ1/2  
バナナ……………1本  
板チョコ……………50g  
又は(ココア……………大さじ2)  
又は(湯……………大さじ2)  
ぬり用無塩バター……………適宜

### 1

フルーツケーキ①③と同様に生地を作ります。(52ページ参照)

### 2

溶きほぐした卵を2〜3回に分けながら加え、よく混ぜ合わせます。

### 3

バナナをフォークでつぶし③に加えます。

### 4

ふるった粉を④に加え、手早くさっくりと切るように混ぜ合わせます。

### 5

板チョコは湯せんにかけて溶かし(ココアの場合は大さじ2の湯で溶く)、⑤に加え軽く混ぜ合わせます。

### 6

型に⑥の生地を入れ、表面をならし、中央はくぼませます。

### 7

オープン皿にのせ、約170℃のコンベックで45〜50分焼きます。

### 8

焼き上がったら型からはずして冷めます。

材料●漬け込みフルーツの材料

レーズン……………100g  
オレンジピール……………30g  
ドレンチェリー……………20g  
ブランデー……………10g  
ラム酒……………20g  
ナツメグ……………少々  
オールスパイス……………少々



### 作り方

レーズンは湯でもどしてよく切り、オレンジピール、ドレンチェリーは粗みじんにします。

### 2

①のフルーツ類にブランデー、ラム酒、香辛料をふりかけ漬けます。途中2〜3回底の方からかき混ぜておきます。漬け込みの期間は長い程、風味を増しますが、早く使用したい場合は洋酒を多く入れ、使用時に絞って使います。4〜5日以上は漬けて込んで下さい。



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  
パナラエッセンス.....少々  
ラム酒(又はブランデー).....大さじ2  
薄力粉 .....70g  
アーモンドパウダー(粉末) .....130g  
アーモンド .....16粒

### 作り方

- 1 卵と無塩バターは室温にもどし、薄力粉とアーモンドパウダーを合わせてよく混ぜます。
- 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、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。
- 3 溶き卵を少しずつ加えてよく混ぜます。(分離しそうになったら①の粉をひとつまみ加えます。)
- 4 パナラエッセンス・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きつくりと混ぜ合わせます。
- 5 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℃ → 45~50分 → スタート

## 紅茶の バターケーキ

材料●18cmクグロフ型1個分

紅茶の葉 .....大さじ2  
牛乳 .....大さじ2  
ブランデー .....大さじ2  
無塩バター(または無塩マーガリン) .....150g  
砂糖 .....120g  
卵 .....M3個  
薄力粉 .....150g  
ベーキングパウダー.....小さじ1  
粉砂糖 .....適宜  
ぬり用バター .....少々  
薄力粉 .....少々

### 作り方

- 1 紅茶の葉は、牛乳・ブランデーにしばらくつけておきます。
- 2 バターをクリーム状に練り、砂糖を2〜3回に分けて加え白っぽくなるまでよく混ぜます。
- 3 卵を1個ずつ加え、①とあつた粉を加え、きつくりと混ぜます。
- 4 薄くバターをぬり粉引きした型に③を流し入れオーブン皿の上のせ約170℃のコンベックで45〜50分焼きます。
- 5 焼き上がったら型からはずして冷まし、粉砂糖をかけます。





# アイスボックス クッキー

材料●60～80個（オープン皿2枚分）

## バニラ生地

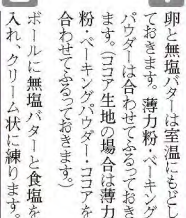
無塩バター .....120g  
食塩 .....2g  
砂糖 .....60g  
卵 .....M1/2個  
バニラエッセンス .....少々  
薄力粉 .....200g  
ベーキングパウダー .....小さじ1/3  
グラニュー糖 .....適宜

## 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っくり混ぜます。
- 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。

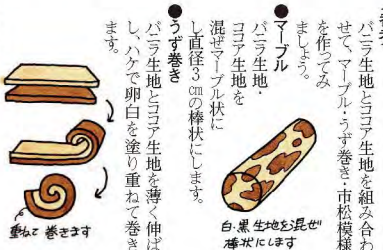


お菓子 ▶ クッキー ▶ スタート

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



9 オープン用ペーパーを敷いたオープン皿に⑧を4.5皿の厚さに切って並べます。切り口にグラニュー糖をまらします。自動加熱 お菓子のクッキーを選択して焼きます。



## ひとことアドバイス

- アイスボックスクッキーの生地は、冷蔵庫で一週間・冷凍庫では一ヶ月程もちます。
- 薄力粉だけでも、おいしいいただけますが、粉の20〜30%を粉末アイモンドに置き換えますとしっかりとてコクがでます。
- 市販のオープン用ペーパーを敷くと、焼き上がったクッキーがうまくとれます。
- 薄力粉を加えてから混ぜすぎると、かたいクッキーになります。こねすぎた場合は、冷蔵庫で十分冷やしてから焼くと良いでしょう。
- ☆クッキーを上手に作るコツ  
●バターと砂糖をすり混ぜるときは、空気を十分に含ませるように混ぜます。そうすると、サクサクした歯ごたえのいいクッキーができます。

# 絞り出し クッキー

材料●60～80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

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



- 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。



3 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。

7 上にレーズンやドレンチェリーをのせます。自動加熱 お菓子のクッキーを選択して焼きます。



6 星型の口金を付けた絞り出し袋に⑤の生地を入れ、オープン用ペーパーを敷いたオープン皿に直径約3cmの大きさに絞り出します。



コンバック ▶ 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●約50個分(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℃のコンバックで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)

コンバック ▶ 170℃ ▶ 13~15分 ▶ スタート

## ロック クッキー

材料●60~80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つくりと混ぜます。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 .....100g  
無塩バター .....70g  
砂糖 .....M1個  
卵 .....200g  
薄力粉(ふるう) .....少々  
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、切るようにさつ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 アーモンドスライスは約170℃のコンバックで10~12分焼き、ローストします。

6 冷蔵庫で休ませた生地をめん棒で直径約28cmの丸形に均一に伸ばし、オープン用

ペーパーを敷いたオープン皿にのせ、約180℃のコンバックで15~17分焼きます。※ラップにはさんで伸ばすと簡単に出来ます。

7 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。

8 ⑤のビスケットの生地の上に⑥を広げ、再び約180℃のコンバックで12~15分焼きます。

9 焼き上がったたら、温かいうちに切り分けれます。

(作り方⑤)

コンバック ▶ 170℃ ▶ 10~12分 ▶ スタート

(作り方⑥)

コンバック ▶ 180℃ ▶ 15~17分 ▶ スタート

(作り方⑧)

コンバック ▶ 180℃ ▶ 12~15分 ▶ スタート

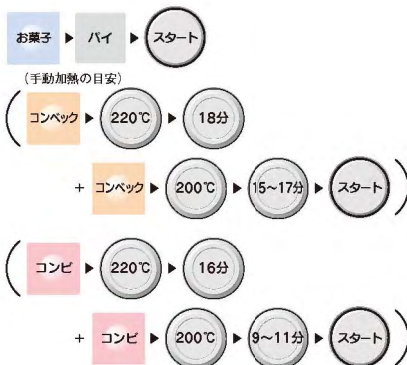




## アップルパイ

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します。



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、型からはみ出した生地は切り落とします。



7

全体にフォークで穴をあけます。



8

ケーキクラムを全体に広げ、水気をふきとりりんごの甘露をのせます。

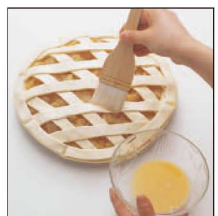
※ケーキクラムはスポンジケーキなどをミキサーにかけたり、おろし金でおろしたものです。



9

パイ皿の周りにドリュウル(溶き卵)をハケでぬります。残りの生地では5mm幅の帯状の生地を作ります。格子状のせ、周りにのせます。生地にドリュウル(溶き卵)をぬり、オープン皿にのせます。自動加熱「お菓子のパイ」を選択して焼きます。

※コンビの場合はタインテーパーを使用します。



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ものをぬります。



りんごの甘露の作り方

1 りんごは皮をむききり等分し、芯を除き、さらにいちよう切りにします。

2 鍋に①のりんごと砂糖・レモン汁を入れ火にかけます。

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



## 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.60参照)

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  
塩・こしょう……………各少々  
生しいたけ……………2枚  
しめじ……………150g  
えのき……………80g  
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。(60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、お菓子ののせ、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ンプールを使用します。

お菓子 ▶ パイ ▶ スタート

(手動加熱の目安)

(コンベック ▶ 220℃ ▶ 18分 + コンベック ▶ 200℃ ▶ 15~17分 ▶ スタート)

(コンビ ▶ 220℃ ▶ 16分 + コンビ ▶ 200℃ ▶ 9~11分 ▶ スタート)



## 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.60参照)

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

ドリュウール

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「根菜」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て、300gのペーストにします。

2

②鍋に①を入れ、砂糖・バター・生クリーム・卵黄を加えてよく混ぜ、火にかけて、砂糖・バターを溶かします。

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ウールをのせ、お菓子ののせ、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ンプールを使用します。



(作り方①かぼちゃ)

ゆでもの ▶ 根菜 ▶ スタート

(手動加熱の目安)

(電子レンジ ▶ 6~8分 ▶ スタート)

(作り方④)

お菓子 ▶ パイ ▶ スタート

(手動加熱の目安)

(コンベック ▶ 220℃ ▶ 18分 + コンベック ▶ 200℃ ▶ 15~17分 ▶ スタート)

(コンビ ▶ 220℃ ▶ 16分 + コンビ ▶ 200℃ ▶ 9~11分 ▶ スタート)

5

焼き上がった熱いうちに、アンズジャムと水を一煮立ちさせたものをぬります。  
のせ、周りに帯状の生地をのせます。生地にドリュウール溶き卵をぬります。オーブン皿にのせ、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ンプールを使用します。



# ピザ

材料●約28cmのもの2枚分

ピザ生地	.....90g
①強力粉	.....210g
②薄力粉	.....6g
ドライイースト	.....5g
塩	.....6g
砂糖	.....少々
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	.....180ml
水(又はぬるま湯)	.....適宜
オリーブ油(又はサラダ油)	.....適宜
ピザソース(市販のもの)	.....適宜
ピザ用チーズ	.....適宜
パセリ	.....少々

※予備発酵不要のもの

## 作り方

### 1 生地作り

①②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。  
③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。

### 2 第1発酵

30ページ②参照

### 3 指穴テスト

30ページ③参照

### 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。

### 5 ベンチタイム

生地が乾かないように固くし、ぼったぬれおぎんをかけて、15〜20分休ませます。

### 6 成形

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

②生地を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、上にチーズをのぶせるとよいでしょう。

### 7 焼く

自動加熱お菓子のピザを選んで焼きます。チーズが焼けて、皮が薄く色づくまで焼きます。焼き上がった後、刻みパセリをふりかけます。

## ひとことアドバイス

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。

(手動加熱の目安)



日本人にすっかり定着したこの料理。ピザ台の香ばしさにチーズのこっくりと香りが溶けあいたまらなくいい。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。





## バナナタルト

- 2** ①をめん棒で3〜4㎝厚さに伸ばしてタルト型に敷き、型からはみ出した生地は、切り落としします。
- 1** タルト生地を作ります。  
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、白ぼくなるまで泡立て器でよく混ぜます。  
③溶き卵を加え、パナ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分程休ませます。

### 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
パナエッセンス	少々
薄力粉(ふるう)	200g
カスタードクリーム	3本
シュークリームと同量(P.70参照)	
バナナ	少々
レモン汁	適宜
無塩バター	適宜
ラム酒	50ml
砂糖	60g

### 作り方

- 3** ②の全体にフオークで穴をあけ、約180℃のコンベックで17〜20分焼き、冷めたら型からはみ出した生地を切り落とします。
- 4** カスタードクリームを作ります。(70〜71ページ参照)
- 5** バナナは皮をむいて厚さ5mm程の輪切りにし、レモン汁をふりかけます。
- 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。
- 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。



## チーズタルト

### 材料●21cmタルト型1個分

タルト生地	120g	牛乳	60ml
無塩バター	50g	砂糖	60g
砂糖	M1個	卵	少々
卵	少々	薄力粉	15g
パナエッセンス	少々	卵	M1個
薄力粉(ふるう)	200g	レモン	1/2個
チーズクリーム	150g	アンズジャム	適宜
クリームチーズ	120ml	ラム酒	適宜
生クリーム			

### 作り方

- 1** タルト生地を作ります。  
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、白ぼくなるまで泡立て器でよく混ぜます。  
③溶き卵を加え、パナ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分程休ませます。

- 2** チーズクリームを作ります。  
①クリームチーズは、泡立て器で練ってやわらかくします。  
②生クリーム・牛乳を少しずつ加えてなめらかにときのぼします。  
③別のボールに砂糖・塩・薄力粉を合わせ、溶き卵を加えて混ぜます。  
④③に②を加えて混ぜ合わせ、レモン汁と皮のすりおろしを加えます。
- 3** ①をめん棒で3〜4㎝厚さに伸ばしてタルト型に敷き、型からはみ出した生地は、切り落としします。
- 4** ②を流し込み、オーブン皿の上のせ約180℃コンベックで45〜50分焼き、冷めたら型からはみ出した生地を切り落とします。
- 5** 焼き上がったラム酒で溶いたアンズジャムをぬります。





# カスタード プディング

材料●金製製プリン型(直径6×高さ4.5cm)12個分

牛乳 .....500ml  
砂糖 .....100g  
卵 .....M5個  
バニラエッセンス .....少々  
カラメルソース  
①砂糖 .....大さじ6  
②水 .....大さじ5  
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、火にかけてこがします。あめ色になったら火からおろし、湯を加えて手早く混ぜ、②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。



※湯を入れる時は飛び散るので充分注意して下さい。

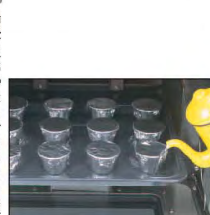
4

ボールに卵を溶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

アルミホイルでしかりふたをして、オーブン皿に並べ、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。

# パンプキン プディング

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  
①砂糖 .....大さじ6  
②水 .....大さじ5  
湯 .....大さじ2

## 作り方

1 型に無塩バターを塗り、カラメルソース(68ページ参照)を作って入れ、冷やしておきます。

2

かぼちゃは適当な大きさに切り、耐熱容器に入れ、ラップをして根菜を適量加熱し、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。

3

牛乳・生クリーム・砂糖を合わせ、人肌程度に温めて砂糖を溶かします。

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。

5

①の型に④の生地を流し込み、アルミホイルでしかりふたをします。

6

オープン皿に⑤をのせ、沸騰したお湯を1cm程はり、約170℃のコンベックで35〜40分加熱し、そのまま庫内で約10分蒸らしします。

(作り方②かぼちゃ)

ゆでもの → 根菜 → スタート

(手動加熱の目安)  
電子レンジ 約8分 → スタート

コンベック 170℃ 35〜40分 → スタート → 庫内蒸らし 約10分

## ひとことアドバイス

約500gのかぼちゃから300gのペーストができます。



コンベック ▶ 予熱あり ▶ 200℃ ▶ 24~26分 ▶ スタート



**3** 火からおろし、溶いた卵を少しずつ入れて混ぜ、生地を固さを調節します。最初は卵を1個加え、ある程度やわらかくなったら、卵は少しずつ手早く加えます。  
木べらで持ちあげて、生地が帯状にゆつくりと落ちるくらい固さが理想です。  
※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。



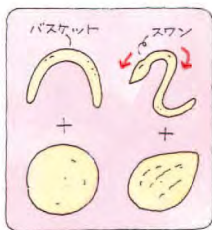
**2** ふるった薄力粉を一度に入れます。木じゃくしで手早くかき混ぜ、中火で2~3分かき混ぜながら加熱して、粉に完全に火を通します。

**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。

**5** **コンベック** 予熱ありを選択して約200℃で予熱します。予熱が完了したら、生地の表面に霧を吹き24~26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。

**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、砂糖をかけたります。

シュークリームのパリエーションを楽しみましょう。



## カスタードクリームの作り方

**1** 卵黄をはくしします。

**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に加えします。



**4** 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。

**3** ②をラップはせずに電子レンジで約5分加熱し、途中で2~3回かき混ぜます。

**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、泡立て器でだまにならないようによく混ぜ、卵黄を加えて混ぜ合わせます。

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

**6** 冷めたら、パナエッセンスを加えます。



**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** 沸騰したら、火からおろし、無塩バターを加えます。



**1** 鍋に無塩バターと塩と水を入れ、火にかけ沸騰させます。

## ■ 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	10g
卵	M4~6個	少々
カスタードクリーム	パナエッセンス	少々
卵黄	M3個分	
牛乳	コーティング用チョコレート	適宜
砂糖	砂糖	適宜



シューとはフランス語で「パイ」という意味で、焼き上がり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

**Q** ふくらみが悪い  
**A** 生地が冷たすぎる。  
**Q** ふくらまずに平たい  
**A** 生地、卵を入れすぎて、やわらかすぎる。

**Q** 底がオープン皿にくっついてはがれる  
**A** オープン皿に塗ったバターが少なすぎる。  
**Q** オープン皿に、バターを塗ったあと、小麦粉をふると良いでしょうか  
**A** 底に穴があく

**Q** オープン皿にバターを塗りすぎた  
**A** 生地を絞るとき、円形でなくうず巻き状に絞ると、

**Q** オープンから出たときに、とんがりで、へこんでしまう。  
**A** 焼き足りない。

## 電子レンジの場合

**1** 牛乳は耐熱容器に入れ、ラップをせずに電子レンジで約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、泡立て器でだまにならないようによく混ぜ、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で約5分加熱し、途中で2~3回かき混ぜます。

**4** 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。



# Meat 肉料理



コンベック ▶ 180℃ ▶ 15～17分 ▶ スタート

- 6 図のように楕円にくりぬいたアルミホイルを上へのせ、④を合わせ、⑤の上部にハケで塗り、けしの実をふりかけます。約180℃のコンベックで15分17分焼きます。
- 5 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、オーブン用ペーパーを敷いたオーブン皿に並べます。
- 4 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 ②の生地を、ラップに包み冷蔵庫で1時間程度休ませます。
- 2 ①に水で溶いた重そう、ふるった薄力粉を加え、粘りが出ないよう軽く混ぜます。耳たぶ位のかたさになるよう、薄力粉で調整します。

アルミオイル



(さつまいも)

コンベック ▶ 250℃ ▶ 20～30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。)

(作り方④)

コンベック ▶ 230℃ ▶ 14～16分 ▶ スタート

- 5 仕上げに水あめを塗ります。
- 4 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14分16分焼きます。
- 3 鍋に①と②を入れて弱火にかけるように煮込みます。
- 2 ①の焼きいもを縦に切り、皮を破らないように中身をくり抜き、熱いうちに裏返しします。
- 1 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20分30分焼きます。

## 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



## スイーツポテト

材料●8個分

さつまいも(1本300g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
パニエエッセンス	.....少々
ドリュウール	.....M1個分
みりん	.....大さじ1
水あめ	.....適宜

作り方



(レア) 40〜50℃



(ミディアム) 55〜60℃



(ウェルダン) 65〜75℃



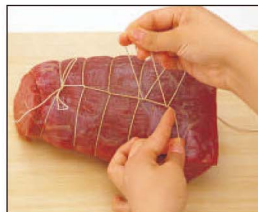
## ローストビーフ

### 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
うぶき	大さじ1
しょうゆ	1/2個
にんにく(おろし)	1片
にんにく(薄切り)	1/2本
にんにく	1/2本
たまねぎ	1/2個
たまねぎの葉	1本
セロリ	1枚
セロリの葉(月桂樹の葉)	大さじ2
ローリエ	少々
サラシ	少々
サランラップ	少々
付け合わせ	クレソン
	適宜

### 作り方

1 牛肉は、塩、あらびき黒こしょうをすり込み、たまねぎを巻いて形をとります。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ニール袋に入れ、1〜2時間漬込みます。



### ひとことアドバイス

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。

### 3

### 2

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、ブランドーをふり入れ、フランベして火を止めます。

オーブン皿にオーブン用ベーパーを敷き、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秒後抜けば、ミディアム程度です。最後にクレソンを飾ります。

### 材料●1本分

赤ワイン	50ml
ブイヨン	150ml
塩	少々
こしょう	少々
コンスターチ	少々
水	少々



### グレイビーソース

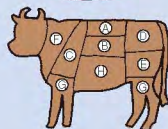
### 作り方

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。仕上げに水溶きたコンスターチを少々加え、とろみをつけます。オーブン皿にたまった肉汁を裏ごして加えるようにします。

### 肉の部位と使い方

## 知っておくと便利

## BEEF



① 背肉(ステーキロイン)  
ヒレよりも脂肪が多く、やわらかく、ステーキや焼き肉などに適します。

② ヒレ肉(ステーキロイン)  
やわらかい赤身肉で、ステーキや焼き肉に適します。

③ 肩ロース  
脂肪が多量に含まれて、焼き加減が難しく、ステーキや焼き肉に適します。

④ 腰肉(ランブレッチ)  
ランブレッチは、ステーキや焼き肉に適します。

⑤ 赤身肉(ステーキロイン)  
脂肪が多量に含まれて、ステーキや焼き肉に適します。

⑥ 赤身肉  
脂肪が多量に含まれて、ステーキや焼き肉に適します。

⑦ 赤身肉  
脂肪が多量に含まれて、ステーキや焼き肉に適します。

⑧ 赤身肉  
脂肪が多量に含まれて、ステーキや焼き肉に適します。

⑨ 赤身肉  
脂肪が多量に含まれて、ステーキや焼き肉に適します。

⑩ 赤身肉  
脂肪が多量に含まれて、ステーキや焼き肉に適します。







#### ●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。



**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、途中ハケで漬け汁を塗りながら約200℃のコンベックで40~45分焼きます。

**2** 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。

**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。

## 焼き豚

### 材料●1本分

豚かたまり(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

## 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  
ブイヨン ……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

### 作り方

**1** スペアリブは④の漬け汁に8時間以上漬けます。

**2** オープン皿にサラダ油を塗った網をのせ、①の肉をのせ、約200℃のコンベックで18~23分焼きます。

**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。

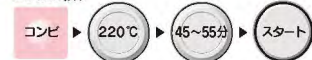




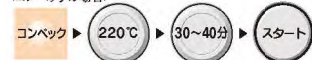


## ■ ローストチキン ■

＜コンビの場合＞



＜コンベックの場合＞



### 材料

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

### 3

ターナーテーブルにオープン用ベーパーを敷き、太めのせん切りにした香味野菜をまわりに敷きます。



### 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。



### 作り方

### 1

とり肉は洗って水気をふき、塩・ごしょうをよくすり込んでしばらくおき、常温に戻しておきます。

### 4

②のとり肉を上にしたのせ、溶かしたバターを加えて煮ながら約200℃のレンジで45～55分焼きます。  
※コンベックで焼く場合は、オープン皿を使用し、約220℃のレンジで30～40分焼き、さらに約200℃のコンベックで45～55分焼きます。



### 5

グレービーソースを作り、オープン皿に残った野菜にブイヨンを加えて煮詰め、ごしょうを加えます。塩・ごしょうで調味して水溶き片栗粉でとろみをつけます。いただく時にグレー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、小たまねぎはつしよにバターで炒めて添えます。



## ■ 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・ごしょう ……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
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	プチトマト ……適宜

### 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分け、厚みを均一にし、塩・ごしょうをすり込み、①に漬けておきます。

### 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「根菜」弱めを選択し、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

### 3

器にのせ「葉菜」を選択し、加熱又は下ゆでし、加熱後すぐに水に取り替えます。

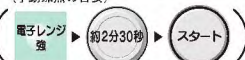
### 4

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。最後にサラダ菜とプチトマトを添えます。

(作り方②にんじん)



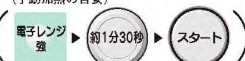
(手動加熱の目安)



(作り方②ほうれん草)



(手動加熱の目安)



＜コンビの場合＞



＜コンベックの場合＞





## 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  
 プチトマト ……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、自動加熱「おかず」の「とりもも焼」を選択して焼きます。

※コンベックの場合は、オーブン皿を使用します。

### 3

皿に盛り、サラダ菜とプチトマトを添えます。

(手動加熱の目安)

コンビ ▶ 230℃ ▶ 12~14分 ▶ スタート

コンベック ▶ 230℃ ▶ 16~18分 ▶ スタート

おかず ▶ とりもも焼 ▶ スタート



## とりもも肉のチーズ焼き

材料●4人分

若どりもも肉(1枚 約150g) ……4枚  
 塩・こしょう ……各少々  
 薄力粉 ……少々  
 サラダ油 ……適宜  
 ビザ用チーズ ……80g  
 白ワイン ……大さじ2  
 粉チーズ ……少々

ソース  
 トマトジュース ……300ml  
 ブイヨン ……50ml  
 トマトケチャップ ……大さじ3  
 付け合わせ  
 にんじんのグラッセ・グリーンピー  
 スのソテー・クレソン ……各適宜

(作り方②)

コンベック ▶ 230℃ ▶ 12~15分 ▶ スタート

(作り方③)

コンベック ▶ 230℃ ▶ 5~7分 ▶ スタート

### にんじんのグラッセ

にんじんをシャトー型(12ページ参照)に切り、塩ゆでし、バター大さじ1、砂糖大さじ1でさっと炒めます。

### 4

④を煮つめソースを作り、皿に流し③をのせ、にんじんのグラッセ・グリーンピーズのソテー・クレソンを添えます。

### 3

一度取り出し、上にビザ用チーズをのせ、白ワインと粉チーズをふりかけ約230℃のコンベックで5~7分焼きます。

### 2

薄力粉を薄くまぶし、サラダ油を全体に薄くつけます。オーブン皿に網をセットし、皮を上にして約230℃のコンベックで12~15分焼きます。

### 1

とりもも肉は、身の厚いところに入れ、塩・こしょうをします。



## ミートローフ

材料●パウンド型20×8×6cm・1個分

ハンバーグ種(P.82参照) ……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「根菜」を選択し加熱又は下ゆでします。  
② 熱いうちに裏ごしをして火にかけて、バターと牛乳を加えて練り合わせます。  
③ 塩・こしょうで調味し、火からおろして卵黄・刻みパセリを加えます。
- ② オープン用ペーパーを敷いたパウンド型に、ハンバーグ種(82ページ参照の半量を入れ、ゆで卵の両端を少し切って並べます。  
その上に残りのハンバーグ種をのせ形をととのえます。
- ③ コンベックで25〜30分焼き

(作り方①じゃがいも)



(作り方③)



5 クレソンとブチトマトで飾ります。

4 焼き上がった型から取り出し、マッシュポテトで飾ります。

ハンバーグのバリエーション  
チーズハンバーグ  
チーズ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。

ベーコンハンバーグ  
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、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	サラダ油 ……少々
たまねぎ ……1/2個	ハンバーグソース
バター ……大さじ1	バター ……大さじ1
食パン(6枚切り) ……1/2枚	マッシュルーム(スライス) ……適宜
(パン粉の場合 ……大さじ3)	トマトケチャップ ……大さじ6
牛乳 ……大さじ4	デミグラスソース(又はウスターソース) ……大さじ4
卵 ……M1個	フィオン ……100ml
⑤ 塩 ……少々	付け合わせ
こしょう ……少々	ざいしんげん・にんじん・じゃがいも ……各適宜
ナツメグ ……少々	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

- ③ ボールにひき肉を入れてよく練り、①②④の調味料を合わせます。
- 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。
- ⑤ 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14〜17分焼きます。
- ⑥ 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・フィオンを加え5〜6分煮詰めます。  
付け合わせのざいしんげん・にんじん・じゃがいもは下ゆでして塩付けします。
- ⑦ 付け合わせのざいしんげん・にんじん・じゃがいもは下ゆでして塩付けします。







## ■ チキンのクリーム煮 ■

### 材料●4人分

(ふた付の深い耐熱性ガラス容器)

とりもも肉	.....400g
塩	.....少々
こしょう	.....少々
じゃがいも	.....中1〜2個
たまねぎ	.....中1個
にんじん	.....中1本
グリーンピース	.....小1缶
スイートコーン	.....小1缶
サラダ油	.....大さじ2
ホワイトソース(P.118参照)	.....4カップ
オープン用ペーパー	

### 作り方

**1** とり肉は大きめに切り、塩・こしょうをふり、じゃがいも・にんじんはシャトー切り、たまねぎはくし切りにします。

**2** フライパンにサラダ油を熱し、1のとり肉から順に炒めます。

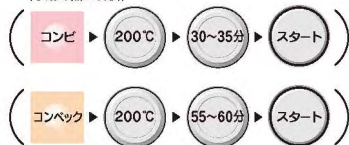
**3** ホワイトソース(118ページ参照)を作り、ふた付の深い耐熱性ガラス容器に入れ②も入れます。容器の大きさに合わせて切ったオープン用ペーパーで落としがたをし、ふたをします。ターミネーブルにのせ、自動加熱をおかずの「カレー・煮物 弱め」を選択して調理します。  
※コンベックの場合はオープン皿を使用します。

### 4

出来上がった水をきったグリーンピース・スイートコーンを加えます。



(手動加熱の目安)



## ■ 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)

牛がたまり肉(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	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	

### 作り方

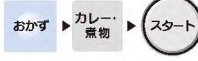
**1** 牛肉は3㎝角に切り、塩・こしょう・薄力粉(大さじ2)をまぶし、フライパンにサラダ油を熱し、全体にくげ色がつくまで強火で炒め、赤ワインをふり入れます。

**2** たまねぎはくし切り、にんじん・じゃがいもはシャトー切りにし、サラダ油で軽く炒めおきます。

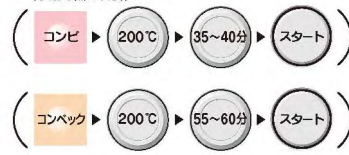
### 4

①②③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がたをし、ふたをして、ターミネーブルの上のせ、自動加熱をおかずの「カレー・煮物」を選択して調理します。

※コンベックの場合はオープン皿を使用します。



(手動加熱の目安)



### 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、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。



## ポークカレー

### 材料●4人分

(ふた付の深い耐熱性ガラス容器)

豚肩ロース肉	300g
塩	少々
こしょう	少々
にんじん	1/2本
じゃがいも	中2個
たまねぎ	中1/2本
サラダ油	少々
ブイヨン	600ml
カレールー	120g
ローリエ	1枚
オープン用ペーパー	

### 作り方

1 豚肉は一口大に切り塩・こしょうをふり、にんじん・じゃがいもはシャトー切り、たまねぎはくし切りにします。

2 フライパンにサラダ油を熱し、1の豚肉から順に炒めます。

3 ふた付の深い耐熱性ガラス容器にたたためたブイヨンと細かく切ったカレールーを入れ、2とローリエを加えます。

4 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。ターミネーブルのせ自動加熱おかずの「カレー・煮物」を選択して調理します。

※コンベックの場合はオープン皿を使用します。

(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(1枚約200g)	4枚
塩・こしょう	各少々
薄力粉	少々
サラダ油	少々
しめじ	1パック
マッシュルーム	8個
デミグラスソース	100g
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
オープン用ペーパー	

### 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①・②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としふたをし、ふたをしてターミネーブルの上にのせ、自動加熱おかずの「カレー・煮物」を選択して調理します。最後にクレソンを添えます。

※コンベックの場合はオープン皿を使用します。

④ 手羽肉(むね肉)

もも肉より速煮でやわらかく、焼き物・揚げ物・煮物・炒め物など幅広く適します。

⑤ 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。

⑥ 手羽先 脂肪がほとんどなく、最も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。

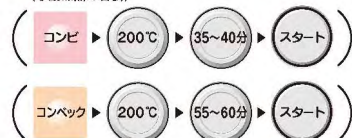
⑦ おそろさいやスープに適します。

## 知っておくと便利



CHICKEN

(手動加熱の目安)



●肉の部位と使い方●





## ■ 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	M1個
パン粉 (P.88参照)	適宜
サラダ油	適宜
付け合わせ	
ねぎ・青じそ	各適宜

### 作り方

#### 1 ●野菜チーズ巻き

豚肉を塩・こしょうをします。

にんじんは5mm角の棒状に切り、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、**鍋菜・茹め**を選択し加熱又は下ゆでします。

さやいんげんは水洗いし、水滴をつけたままラップに包み耐熱容器にのせ、**茹め**を選択し加熱又は下ゆでします。チーズは棒状に切り、

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 (P.88参照) と同様、衣を付け、サラダ油を全体に薄くつけます。

オーブン皿に網をセットし、③のせませます。自動加熱 **おかず** の揚げものを選択して焼き

ます。付け合わせに細く切ったねぎと青じそを添えます。

5 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。

4 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つて、いろいろな味をお楽しみ下さい。

3 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。

2 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つて、いろいろな味をお楽しみ下さい。

1 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。

5 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。

4 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つて、いろいろな味をお楽しみ下さい。

3 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。

2 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つて、いろいろな味をお楽しみ下さい。

1 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。

5 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。

4 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つて、いろいろな味をお楽しみ下さい。

3 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。

(作り方②)にんじん



(作り方②)さやいんげん



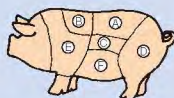
(作り方④)



### ●肉の部位と使い方●

## 知っておく と 便利

## PORK



① 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。

② 肩ロース

背ロースよりも少しかためで、脂肪が多く、バター焼き、とんかつ・焼き豚などに適しています。

③ ヒレ肉

ロースよりもさらにやわらかく、脂肪が少ない赤身肉で、とんかつ・ロースト類・鍋物に適します。

④ 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。

⑤ 肩肉

もも肉に比べてややかたく、脂肪があり、ひき肉にしたり焼き豚、とんかつなどに適します。

⑥ バラ肉 (3枚肉)

赤身と脂肪が層になり、脂肪がとちとち多く、煮込み料理、すき焼きなどに適します。

## ■ 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ブン皿に広げ、約220℃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約6~7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。

4 豚肉は軽くたたいて筋切りし、塩・こしょうをします。

5 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。

6 豚肉は軽くたたいて筋切りし、塩・こしょうをします。

7 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。

8 豚肉は軽くたたいて筋切りし、塩・こしょうをします。

9 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。

10 豚肉は軽くたたいて筋切りし、塩・こしょうをします。

11 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。

12 豚肉は軽くたたいて筋切りし、塩・こしょうをします。

13 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。

14 豚肉は軽くたたいて筋切りし、塩・こしょうをします。

15 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。

16 豚肉は軽くたたいて筋切りし、塩・こしょうをします。

17 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。

18 豚肉は軽くたたいて筋切りし、塩・こしょうをします。

19 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。

20 豚肉は軽くたたいて筋切りし、塩・こしょうをします。

21 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。

22 豚肉は軽くたたいて筋切りし、塩・こしょうをします。

23 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。

24 豚肉は軽くたたいて筋切りし、塩・こしょうをします。

25 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。

26 豚肉は軽くたたいて筋切りし、塩・こしょうをします。

27 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。

28 豚肉は軽くたたいて筋切りし、塩・こしょうをします。

29 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。

30 豚肉は軽くたたいて筋切りし、塩・こしょうをします。

31 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。

32 豚肉は軽くたたいて筋切りし、塩・こしょうをします。

33 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。

34 豚肉は軽くたたいて筋切りし、塩・こしょうをします。

4 オーブン皿に網をセットし、③の肉をのせませます。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。

※パン粉は多めに焼き、冷凍保存すると便利で。

6 豚肉は軽くたたいて筋切りし、塩・こしょうをします。

7 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。

8 豚肉は軽くたたいて筋切りし、塩・こしょうをします。

9 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。

10 豚肉は軽くたたいて筋切りし、塩・こしょうをします。

11 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。

12 豚肉は軽くたたいて筋切りし、塩・こしょうをします。

13 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。

14 豚肉は軽くたたいて筋切りし、塩・こしょうをします。

15 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。

16 豚肉は軽くたたいて筋切りし、塩・こしょうをします。

17 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。

18 豚肉は軽くたたいて筋切りし、塩・こしょうをします。

19 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。

20 豚肉は軽くたたいて筋切りし、塩・こしょうをします。

21 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。

22 豚肉は軽くたたいて筋切りし、塩・こしょうをします。

23 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。

24 豚肉は軽くたたいて筋切りし、塩・こしょうをします。

25 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。

26 豚肉は軽くたたいて筋切りし、塩・こしょうをします。

27 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。

28 豚肉は軽くたたいて筋切りし、塩・こしょうをします。

29 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。

30 豚肉は軽くたたいて筋切りし、塩・こしょうをします。

31 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。

32 豚肉は軽くたたいて筋切りし、塩・こしょうをします。

33 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。

34 豚肉は軽くたたいて筋切りし、塩・こしょうをします。

35 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。

36 豚肉は軽くたたいて筋切りし、塩・こしょうをします。

37 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。



# FISH

## 魚料理



## とり肉のから揚げ

### 材料●4人分

とりもも肉	400g
酒	大さじ1
しょうが汁	大さじ3
ごししょう	大さじ1
薄力粉	少々
サラダ油	適宜
から揚げ衣パリエーション	適宜
アーモンド・コーンフレーク・ごま	適宜
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	
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分程漬けておきます。

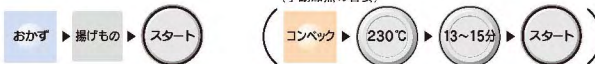
2 汁気を取り、薄力粉をまぶします。サラダ油を全体に薄くつけ、オープン用ペーパーを敷いたオーブン皿にのせます。自動加熱おかずの揚げものを選別して焼きます。

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。

### から揚げ衣パリエーション

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)







## ■ あじの塩焼き ■

(あじの塩焼き) 4尾 (1尾約150g)



(さんまの塩焼き) 4尾 (1尾約150g)



(いわしの塩焼き) 4尾 (1尾約100g)



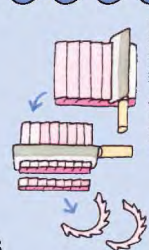
(さばの塩焼き) 4切れ (1切れ約100g)



(さけの塩焼き) 4切れ (1切れ約100g)



## 知っておくと便利



● からおき切り  
包丁を斜めにのせて1cm間隔に切り込みを入れ、それに対して直角に細く切ります。



● 松かさ切り  
包丁を斜めにのせて、斜め格子に切れ目を入れます。



● 手開き  
身も骨もやわらかいいわしは、包丁を使わず指先で腹開きします。



● 三枚おろし  
※ 魚の大きさに応じて、横切りや縦切りなど、様子をしながら焼いて下さい。



● 腹開き  
※ 切身は皮を上にして焼いて下さい。



● 背開き  
※ 魚の大きさに応じて、横切りや縦切りなど、様子をしながら焼いて下さい。



● 二枚おろし  
※ 魚の大きさに応じて、横切りや縦切りなど、様子をしながら焼いて下さい。



● 魚のおろし方  
※ 魚の大きさに応じて、横切りや縦切りなど、様子をしながら焼いて下さい。

材料●4人分

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

2

オーブン庫内に網のみを入れ、**コンベック**予熱ありを選択して約250℃で予熱します。予熱が完了したら、網にサラダ油を塗り、オーブン皿にセッとし、あじの頭を左、腹を手前にしてのせ、12分焼きます。

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

※ 魚の大きさに応じて、横切りや縦切りなど、様子をしながら焼いて下さい。

## ■ 鯛の姿焼き ■

材料●4人分

鯛 (1尾約400g) .....1尾  
塩 .....少々  
大根 .....適宜  
サラダ油 .....適宜

作り方

1 鯛は下処理をして水洗いした後、水気をよくふき取ります。全体に塩をふり、しばらく置きます。表面に出てきた水気をふき取り、再度塩をふります。

2 鯛に金串を打ちます。鯛の裏側の目の下から金串を入れ、表側に出ないよう中骨をぬうように刺し、最後は尾を上げるように裏側に出します。

3 背びれ、胸びれ、尾びれに化粧塩をして形を整えます。尾が立つように大根で尾を支えます。

4 オーブン庫内に網のみを入れ、**コンベック**予熱ありを選択して約220℃で予熱します。予熱が完了したら網にサラダ

(鯛の姿焼き) 1尾 (1尾約400g)



油を塗り、オーブン皿にセットします。鯛の頭を左、腹を手前にしてのせ、20分焼きます。焼き上がったら金串は熱いうちに回して抜きます。





コンベック ▶ 220℃ ▶ 8~10分 ▶ スタート

- 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8~10分焼きます。
- 3** 生いたけは、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3cm程度に切ります。
- 2** ②をあえておきます。
- 1** 白身魚を④に10分程漬けておきます。
- 作り方**

## 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  
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  
④卵黄 ……M1個分  
塩 ……少々  
パセリ ……適宜



## さざえのつば焼き

### 材料●4人分

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

- 5** 焼き上がったたら、適当な長さに切ったみつばを飾ります。
- 4** さざえの殻に生いたけの細切りと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置き、約250℃のコンベックで4~6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。
- 2** ①コンベック 予熱あり を選択して約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。しょうゆを落とし②コンベックで7~8分焼きます。
- 1** さざえはタワシでよく洗います。
- 作り方**

(作り方②)  
コンベック ▶ 予熱あり ▶ 200℃ ▶ 7~8分 ▶ スタート

(作り方④)  
コンベック ▶ 250℃ ▶ 4~6分 ▶ スタート

## 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 ……適宜  
塩 ……適宜  
にんじん ……1/4本  
絹さや ……8枚  
たまねぎ ……1/2枚  
生いたけ ……8個  
サラダ油 ……少々  
①レモン(くし形) ……4切れ  
②ポン酢 ……大さじ4  
③しょうゆ ……小さじ2  
アルミホイル ……適宜



- 4** 出来上がったら④をかけ、レモンを添えます。
- 3** アルミホイルに薄くサラダ油を塗ります。①の魚をのせ②を並べて包みます。③コンベック 予熱あり を選択して約230℃で予熱します。オープン皿にのせて10~12分焼きます。
- 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、しお皮をとります。
- 1** 白身魚は、酒・塩をふり、下味をつけます。
- 作り方**

コンベック ▶ 予熱あり ▶ 230℃ ▶ 10~12分 ▶ スタート

## いかのエスカベッシュ

### 材料●4人分

いか ……2はい  
薄力粉 ……適宜  
サラダ油 ……適宜  
たまねぎ ……1/2個  
にんじん ……1/2本  
ピーマン ……2個  
サラダ油 ……適宜

① トマトケチャップ ……大さじ3  
塩 ……大さじ1/2  
砂糖 ……小さじ1/2  
酢 ……大さじ4  
サラダ油 ……大さじ4  
練りからし ……小さじ1  
サラダ菜 ……4枚  
レモン ……少々  
パセリ ……適宜



コンベック ▶ 予熱あり ▶ 230℃ ▶ 9~12分 ▶ スタート

- 4** 器にサラダ菜と②の野菜を盛り、③をのせ、レモンを添えます。
- 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。
- 2** たまねぎにんじんピーマンは細いせん切りにし、水にさらします。
- 1** いかの足とワタを取り除き、薄皮をむいて、1cmの輪切りにし、水気を取ります。薄力粉をまぶし、サラダ油をかけます。③コンベック 予熱あり を選択して約230℃で予熱します。オープン用ペーパーを敷いたオープン皿にいかを並べて9~12分焼きます。
- 作り方**



# EGG & TOFU

## 卵・豆腐料理



## 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	大さじ2
じゃがいも	2個	生クリーム	大さじ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	適宜
こしょう	少々	たまねぎ	M1個
マヨネーズ	大さじ2	ピクルス	少々
薄力粉	適宜	マヨネーズ	大さじ2
卵	M1個	レモン汁	大さじ1
パン粉(P.88参照)	適宜	付け合わせ	
サラダ油	適宜	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「根菜」を選択して、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。

### 3

いわしは薄力粉をふって②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(88ページ参照)をつけてサラダ油をかけます。

### 4

オーブン皿に網をセットし③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。

### 5

つまようじをぬいて、皿に盛りつけ、ラディッシュ・スライスしたレモン・パセリを添え、オーロラソースとタルタルソースを好みでかけます。

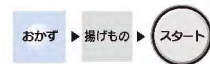
(作り方②じゃがいも)



(手動加熱の目安)



(手動加熱の目安)



### 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。



## ■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  
④だし汁……………200ml  
④薄口しょうゆ……………大さじ2  
④みりん……………大さじ2  
青じそ……………適宜

### 作り方

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。

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。

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25～27分加熱し、そのまま庫内で約10分蒸らしします。

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。

コンベック▶180℃▶25～27分▶スタート▶庫内蒸らし約10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

### 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まです。とり肉はそぎ切りにし、しょうゆと酒で下味をつけます。

3 干しいたけは砂糖をひとつまみ入れた水でよくもどし、石づきを取り除き飾り包丁を入れておきます。

4 ぎんなんは鬼がらをむき、さつと塩めし、しぶ皮をとりおきます。

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。  
(卵液は約25℃が適温です。)

6 蒸し茶わんに、具を色どりによく並べ、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 共々たし、ターネテーブルの同一円周上に等間隔に並べ、自動加熱おかずの「茶碗むし」を選択し調理します。蒸らしは自動で行います。

※1コンベックの場合は、アルミホイルでしっかりふたをしてオーブン皿に沸騰したお湯を約1cm程はり、約160℃のコンベックで26～28分加熱し、庫内で約15分蒸らしします。

※2卵液の温度によりでき上がり調節します。卵液の温度が約30℃以上の場合「茶碗むし」弱め、20℃以下の場合「茶碗むし」強めを選択し調理します。

※3使用する容器は極端に重いものや軽いものを避けて下さい。蒸し茶碗は同一円周上に等間隔に置き、一個の場合は中央に置きます。

(手動加熱の目安)

おかず▶茶わんむし▶スタート▶コンベック▶160℃▶26～28分▶スタート▶庫内蒸らし約15分





# スペイン風 オムレット

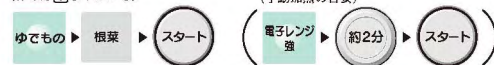
材料●4人分(直径20cmの耐熱性ガラス容器)

じゃがいも	1個	トマトソース	
たまねぎ	1/2個	バター	30g
トマト	1個	にんにく	1片
ベーコン	3枚	トマト(缶詰)	1/2缶
サラダ油	少々	アイヨン	150ml
卵	M4個	薄力粉	大さじ1/2
牛乳	50ml	レモン汁	少々
塩	小さじ1/2	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

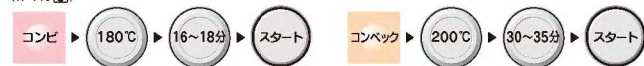
- 1 じゃがいもは皮をむき、5mmの厚さのいちょう切りにして水にさらし、耐熱容器に並べ、ラップをして「根菜」を選択して加熱又は下ゆでします。
- 2 たまねぎは薄切りにします。トマトは皮をむき、へたとたねを取り除き、1cm角に切り、水分をよく切っておきます。ベーコンは1cm幅に切ります。
- 3 サラダ油で、ベーコン・たまねぎ・じゃがいもの順に炒めます。

(作り方①じゃがいも)



(手動加熱の目安)

(作り方⑤)



- 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。器にバターを塗り③を敷きまします。トマトをのせて④を流し込みます。ターナーブルの上にのせ、約180℃の「コンビ」で16~18分焼きます。刻みパセリをかけます。
- 5 ※コンベックで焼く場合は、オーブン皿にのせ、約200℃の「コンベック」で30~35分焼きます。
- 6 トマトソースを作ります。バターを鍋に入れ、にんにくのみじん切りを炒め、他の材料を加えて5~10分煮つめます。



# 土佐豆腐

材料●4人分

豆腐	1・1/2丁
薄力粉	適宜
卵	M2個
かきつお	40g
がきタダ油	少々
系サワわじそが	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 豆腐の水気を切って、12等分に切っておきます。
- 2 ①に薄力粉・卵・糸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「コンビ」で10~12分焼きます。

- 3 ④を合わせて、一煮立ちさせ、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
けしの実	.....少々
田楽みそ	.....
白みそ	.....80g
白砂糖	.....大さじ2
だし汁	.....大さじ3
みりん	.....大さじ2
赤みそ	.....70g
砂糖	.....大さじ5
だし汁	.....大さじ2
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。

(作り方④田楽)



- 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7～9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5～7分焼きま
- 5 焼きあがつた、木の芽・けしの実をのせます。

(作り方④素焼き)







## 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)  
とりもも肉……………200g  
たまねぎ……………1個  
にんじん……………1/2本  
にんにく……………1片  
サラダ油……………大さじ1  
バター……………大さじ1  
塩……………少々  
こしょう……………少々

④ ブイヨン……………650ml  
赤ワイン……………大さじ2  
ケチャップ……………大さじ5  
塩……………小さじ1  
グリーンピース……………小1缶  
パセリ……………適宜

### 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炒めます。炒めたらふた付の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)



6 かき混ぜて盛り付け、最後にパセリを添えます。

5 ④をオーブン皿にのせ、約270°Cのコンベックで28分、30分加熱し、炊き上がったまま庫内で約10分蒸らしします。

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。

## 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.104参照) ……4人分  
ホワイトソース(P.118参照) ……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。(104ページ参照)

2 ホワイトソースを作ります。(118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。チーズのせて粉チーズをかりかけます。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)





(耐熱性ガラス容器の場合)



- 6** ⑤をオーブン皿にのせ、約280℃のコンベックで16~18分加熱し、温度を180℃に下げて約10分加熱します。炊き上がったらそのまま庫内で約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。



## いかめし —山菜おこわの応用—

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
② 酒.....大さじ1	付け合わせ
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	
③ 砂糖.....小さじ1	
片栗粉.....小さじ2	
水.....大さじ1・1/2	

作り方

- 1** いかはワタと足を取り出して、①の調味液に30分程漬けておきます。山菜おこわ(106ページ参照)を詰めて、口をつつまようじでとめます。
- 2** コンベック予熱ありを選択して、約230℃で予熱します。予熱が完了したら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②の調味料を合わせて一煮立ちさせ、とろみをつけてあんを作ります。いかめしにかけます。筆しょうが、木の芽を添えます。



## 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	
④ みりん.....大さじ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	

作り方

- 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。
- 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。
- 3** 鍋に①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。
- 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。





## 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）	④	ブイヨン	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		ごししょう	少々
マッシュルーム(スライス)	小1缶		青じそ	4枚
バター	30g		ねぎ	少々

### 作り方

1 米は洗って水気をきり、30分程おきます。

2 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。

3 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。

（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28~30分加熱し、炊き上がったまま庫内で約10分蒸らし、青じそをのせ、最後に小口切りにしたねぎをのせます。



## 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。

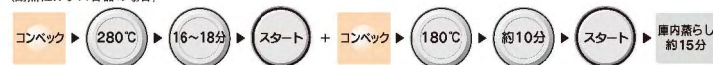
4 鍋に④を入れて火にかけ、沸騰したら熱いうちに③に加えてふたをします。

※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をオーブン皿にのせ、約280℃のコンベックで16~18分加熱し、温度を180℃に下げて約10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。

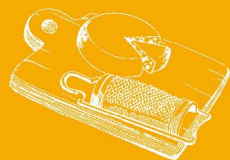
6 ご飯を型抜きし、水気をふきとった桜をのせます。

（耐熱性ガラス容器の場合）





# GRATIN



## 赤飯

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)  
あずき……………50g  
塩……………少々  
あずきのゆで汁……………320ml  
(足りない場合は、水を加える)

### 作り方

- 1 あずきは水からゆで、煮立ったら一度お湯を捨て、再び水を入れ、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、水気を切っておきます。
- 3 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ふた付きの深い耐熱性ガラス容器に入れます。
- 4 ②の米と①のあずきと塩を、③に加えてふたをして、オーブン皿の上にのせて約280℃のコンベックで16〜18分加熱し、再び温度を約180℃に下げ、さらに約10分加熱します。炊き上がった後、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)





# 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
塩	少々
こしょう	少々
ホワイトソース(P.118参照)	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(118ページ参照)、②③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。オープン皿のせ、自動加熱 **おかずのグラタン** を選択して焼きます。
- 6 焼き上がりたら、刻みパセリをかけます。

(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
白塩	少々
こしょう	少々
ホワイトソース(P.118参照)	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、**葉菜** を選択して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っと炒め、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(118ページ参照)、半量を②に加え、残りのソースにはマッシュルームを入れます。

## ひとことアドバイス

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しょう。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しょう。

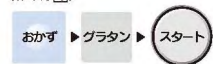
(作り方①ほうれん草)



(手動加熱の目安)



(作り方④)



(手動加熱の目安)



## 5

クレソンを添えます。

## 4

バターを塗ったグラタン皿にホワイトソース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めます。オープン皿のせ、自動加熱 **おかずのグラタン** を選択して焼きます。





## ■なすとトマトのグラタン■

### 材料●4人分

なす	4本	④	ブイヨン	100ml	
サラダ油	適宜		塩	小さじ1/2	
トマト(大)	2個		ごしょう	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	

### 作りの方

1 なすは斜め輪切りにし、水に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10～12分焼きます。

### 2 トマトは皮をむき、輪切りにします。

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1㎝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。

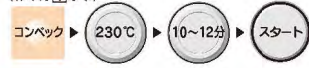
③に④を加えて煮詰めます。

### 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。オーブン皿にのせて自動加熱おかすのグラタンを選択して焼きます。

焼き上がった後、刻みパセリをのけます。

(作り方①なす)



(作り方⑤)

(手動加熱の目安)



## ■ほたて貝のコキール■

### 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.118参照)…2カップ  
粉チーズ……………少々  
ぬり用バター……………少々

### 作りの方

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。

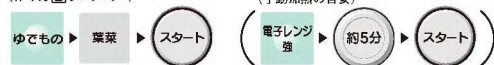
2 ブロッコリーは食塩水につけてアク抜きし、耐熱容器に入れ、ひたひたの水を加えてラップをし、葉菜を選択して加熱又は下ゆでします。

3 ホワイトソースを作ります。(118ページ参照)

4 バターを塗ったコ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230℃のコンベックで10～12分焼きます。

(作り方②ブロッコリー)



(手動加熱の目安)

(作り方⑤)



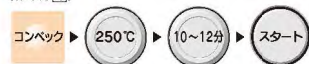




(作り方①) フランスパン



(作り方④)



## オニオン グラタンスープ

材料●4人分

たまねぎ.....大2個  
フランスパン(厚さ約1cm).....4枚  
バター.....大さじ3  
コンスタースターチ.....大さじ2  
ブイヨン.....少々  
塩.....少々  
こしょう.....少々  
ピザ用チーズ.....適宜  
パセリ.....少々

作り方

① フランスパンは、約1cmの厚さに切り、オーブン皿に網をセットした上にのせ、約250℃のコンベックで6~8分焼いてトーストしておきます。

② 鍋にバターを溶かし、薄切りにしたたまねぎを、きつね色になるまで炒めます。

③ きつね色にならしたら、コンスタースターチを加え、しばらく炒め、こしょうとブイヨンを入れて煮つめ、塩・こしょうで調味します。

④ ③を深めの耐熱容器に分け、①のパンを浮かせ、ピザ用チーズをのせます。オーブン皿にのせ、約250℃のコンベックで10~12分焼き、刻みパセリをかけます。

目ではかる



片手にのせる



目分量、手分量でも、  
おおよその  
目安がわかります。

食品名	カップ200ml	大さじ15ml	小さじ5ml
砂糖・甘味類			
上白糖	110	9	3
グラニュー糖	170	13	4
粉砂糖	110	8	3
水あめ	290	22	7
油			
ラバー	180	13	4
バター			
ショートニング			
豆類			
あずき	150	—	—
うずら豆			

## おもちの グラタン

材料●4人分

たまねぎ.....1個  
しめじ.....1パック  
カニ缶.....100g  
バター.....適宜  
ホワイトソース(P.118参照).....3カップ  
もち(1切れ約50g).....8切れ  
ピザ用チーズ.....80g  
ぬり用バター.....少々  
パセリ.....少々

作り方

① たまねぎは薄切りにし、しめじは石づきを取ってほぐします。

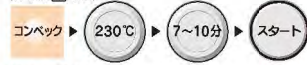
② ホワイソースを作り出す。  
(118ページ参照)

③ 鍋にバターを溶かし①を炒め、②のホワイトソースを加え、汁を切ったカニも入れます。

④ オープン用ペーパーを敷いたオープン皿にもちを並べ、約230℃のコンベックで7~10分焼きます。バターを塗ったグラタン皿に焼いたもちを並べ、③を注ぎ、チーズをのせます。オープン皿にのせ、自動加熱おかずのグラタンを選択して焼きます。

⑤ 焼き上がったたら、刻みパセリをかけます。

(作り方④) もち



(作り方④) グラタン

(手動加熱の目安)



●食品の重量と目安●

## 知っておく便利

計量カップ・計量スプーンによる重量の目安(g)

食品名	カップ200ml	大さじ15ml	小さじ5ml
乳類			
生クリーム	200	15	5
スキムミルク	80	6	2
粉チーズ	80	6	2
アルカリ			
酒	200	15	5
清みり	230	18	6
穀類			
米	160	—	—
小麦粉	120	—	—
パン粉(乾)	100	8	3
豆類			
片栗粉	110	9	3
コンスタースターチ	90	7	2

料理を作るとき、すべてカンで作っていたのでは出来ない差が大きくなっていくので、これを避けるために、材料や調味料を計量しておくといふように、計量する際には、計量カップ・計量スプーンを用いるなどの方法があります。ここでは、目分量、手分量による重量の目安と計量カップ・計量スプーンによる重量の目安をご紹介します。クックパッドに書いてあります。カップ・大さじ・小さじは次の計量カップ・計量スプーンを使用しています。

●計量スプーン.....1杯15ml  
●計量カップ.....1杯200ml  
【小さじ1杯15ml】



# 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		1/2カップ	1カップ	1 1/2カップ	2カップ
ブイヨン		1/2カップ	1カップ	1 1/2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。

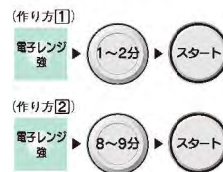
**2** そこへ牛乳とブイオンを少しずつ加え、木じやくしで鍋の底から混ぜます。とろみがつくまで煮て、塩・こしょうで調味します。



### 電子レンジの場合

**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で1~2分加熱し、よくかき混ぜます。

**2** ①に牛乳とブイオ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で8~9分加熱し、途中で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。





## 野菜の切り方 基本6種

同じ素材でも、切り方によって表情が変わります。  
たとえば、にんじん。素材に、繊細に6ノットの切り方。  
料理によって適したものを選んで応用して下さい。



**サイの目切り**  
1cm角の立方体に切ったもの。



**面取り**  
葉物などで、煮くずれしないように、切り口の角を切り取ったもの。



**シャトー切り**  
4～5cmの長さに切り、縦4～6つ切りにして面とりをし、長めの卵形にしたもの。



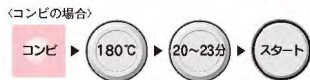
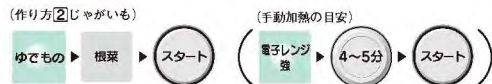
**短冊切り**  
長さ4～5cmで幅1cm位に細長くうす切りにしたもの。



**拍子切り**  
長さ4～5cmで1cm角の様に切ったもの。



**乱切り**  
形は違っていて、同じ位の大きさに切ったもの。



## 野菜の重ね焼き

### 材料●4人分(耐熱容器)

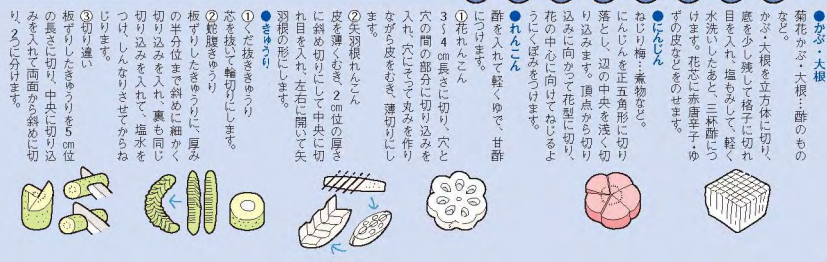
じゃがいも.....2個(約300g)  
たまねぎ.....1個  
ピーマン.....適宜  
トマト.....4個  
ピザ用チーズ.....2個  
生クリーム.....100g  
卵.....150ml  
ぬり用 パター.....M1個  
塩.....少々  
こしょう.....適宜

- 作り方**  
1 じゃがいもは皮をむいて5mm幅の輪切りにし、水にさらします。
- 2 ①のじゃがいもは、耐熱容器にのせ、ラップをして根菜を置き、折し加熱又は下ゆでします。
- 3 たまねぎは薄切りにし、バターで炒めます。ピーマン・トマトは輪切りにし、トマトの水はよく切っておきます。
- 4 耐熱容器にバターを薄く塗り、野菜を斜めに並べるように重ねます。
- 5 上から塩・こしょうをふり、チーズをのせます。生クリームと卵を混ぜ、塩・こしょうしたものをかけます。
- 6 ⑤をオーブン・トースターの上にのせ、約180℃で20～23分焼きます。



### ●飾り切り●

## 知っておくと便利







**5** ④を鍋に入れて煮詰め、ソースを作り、焼き上がった④にかけます。



- 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3皿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、④と合わせてよく練ります。
  - 4 ②のなすに③を詰め、スライスチーズを格子状にのせます。オーブ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。

## なすの肉詰め

材料●4人分

米なす	.....2個	ソース	.....
バター	.....大さじ1	④ デミグラスソース	.....大さじ2
合いびき肉	.....200g	④ トマトケチャップ	.....大さじ3
④ パン粉	.....大さじ2	④ フイヨン	.....大さじ2
④ 牛乳	.....大さじ2	④ こしょう	.....少々
④ 塩	.....少々	付け合わせ	.....
④ こしょう	.....少々	④ グリンピース	.....
スライスチーズ	.....4枚	④ ヤングコーン (缶詰)	.....各適宜

## ロールキャベツ

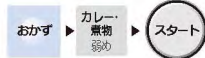
材料●4人分 (ふた付の深い耐熱性ガラス器)

キャベツ	.....8枚
ハンバーグ種 (P.82参照)	.....適宜
薄力粉	.....4枚
スライスベーコン	.....600ml
④ フイヨン	.....小さじ1/3
④ 塩	.....少々
④ こしょう	.....少々
④ 白ワイン	.....大さじ1
④ ロリエ	.....少々
パセリ	.....少々
オーブン用ペーパー	.....

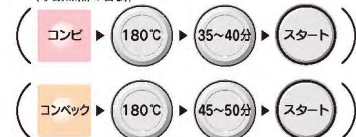
### 作り方

- 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て芯と包み、耐熱容器にのせ、**葉菜弱め**を選択し、加熱又は下ゆでします。
- 2 ハンバーグ種を半量作ります。(※ページ参照)
- 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。
- 4 ベーコンを横半分に切り、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。
- 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ブン用ペーパーの落としてふた

(作り方①キャベツ)

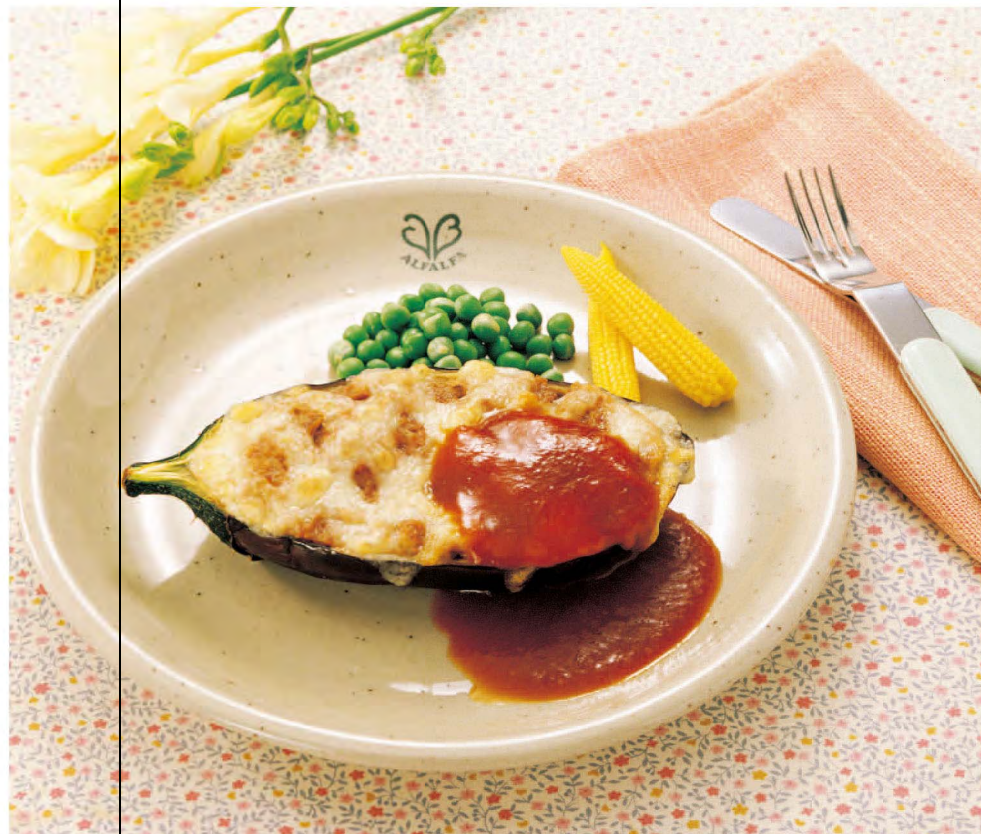


(手動加熱の目安)



### 6

をし、ふたをしてタンデールの上のせ自動加熱**おかずの力レ!**煮物**弱め**を選択し調理します。  
※コンベックの場合は、オーブン皿を使用します。  
器に盛り、刻みパセリをかけます。





## 筑前煮

材料●4人分(ふた付の深い耐熱性ガラス容器)

ごぼう	1/2本(100g)	だし汁	200ml
れんこん	100g	しょうゆ	50ml
酢	少々	砂糖	大さじ5
にんじん	100g	酒	大さじ3
こんにゃく	1枚	絹さや	適宜
干しいたけ	4枚	オープン用ペーパー	
たけのこの水煮	80g		
とりもも肉	200g		
サラダ油	少々		

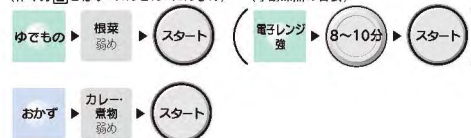
### 作り方

- ごぼう・れんこんは乱切りにし、酢水につけてアク抜きします。にんじんも乱切にします。
- 耐熱容器に①とひたひたの水を入れ、**根菜**を選択し加熱水は下ゆでします。加熱後水気を切ります。
- こんにゃくはサッとゆでて2cm角に切り、干しいたけはもどして4に切り、たけのこは乱切にします。
- フライパンにサラダ油を熱し一口大に切ったとり肉を炒め、

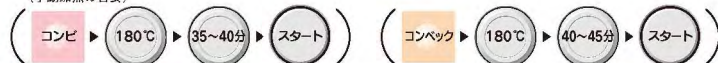
- 次に②と③を加えて炒めます。
- ふた付の深い耐熱性ガラス容器に④を加えます。
- 容器の大きさに合わせて切ったオープン用ペーパーの落しふたをし、ふたをして、ターナーブルの上にせ自動加熱おかずの**カレー・煮物**を選択し調理します。
- ※コンベックの場合はオープン皿を使用します。

(作り方②ごぼう・れんこん・にんじん)

(手動加熱の目安)



(手動加熱の目安)



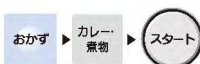
## 肉じゃが

材料●4人分(ふた付の深い耐熱性ガラス容器)

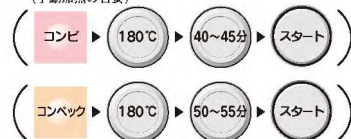
じゃがいも(1個約150g)	4~5個
たまねぎ	2個
牛薄切り肉	200g
グリーンピース	適宜
水	2カップ
砂糖	大さじ3
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
しょうゆ	70ml
サラダ油	少々
オープン用ペーパー	

### 作り方

- じゃがいもは皮をむいて4~8つ割りに切り、たまねぎはくし切りにします。牛肉は3~4cm長さに切ります。



(手動加熱の目安)



- 出来上がったたらグリーンピースを散らします。  
(ほくほくした「男爵」がよい合います。)



- 容器の大きさに合わせて切ったオープン用ペーパーの落としふたをし、ふたをして、ターナーブルの上にせ自動加熱おかずの**カレー・煮物**を選択し調理します。
- ※コンベックの場合はオープン皿を使用します。
- ふた付の深い耐熱性ガラス容器に④を加えます。
- 容器の大きさに合わせて切ったオープン用ペーパーの落としふたをし、ふたをして、ターナーブルの上にせ自動加熱おかずの**カレー・煮物**を選択し調理します。
- ※コンベックの場合はオープン皿を使用します。



## 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
プーチマト	適宜
ゆり用バター	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「根菜」を選択し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。

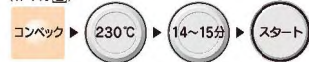
**2** リング型にマッシュポテトがくっつかないように、全体にバターをしつかり塗って上から薄力粉をふり、①の3/4を入れます。オープン皿にのせ、約230℃のコンベックで14分焼く。型から耐熱性の皿の上に抜きます。

**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・プーチマトをのせます。

(作り方①じゃがいも)



(作り方②)



(作り方④)



### 5

焼き上がったパセリを飾ります。  
※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.83参照)	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

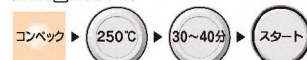
### 1

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た上にのせ、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さし指で持ち上げるようにして押さえると、切り口がきれいに開きます。  
※バターを切り口に乗せるだけでもおいしくいただけます。



(作り方①じゃがいも)



(※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)



### 4

焼き上がった、刻みパセリをかけます。

### 3

オープン皿に網をセットし②のせまします。約250℃のコンベックで6~8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・バターを好みでのせます。



桜ごはん	108	アイスボックスケーキ	57	チーズタルト	66	フロランティーアーモンド	58
●あ		アップルパイ	60	漬け込みフルーツ	52	●へ	
アマンドケーキ	55	あじの塩焼き	93	田菜	102	ペークドポテト	126
あんぱん	33	いかにの塩焼き	94	●と		●ほ	
いかにの塩焼き	94	いかめし	107	土佐豆腐	101	ポークカレー	86
いちごのショートケーキ	44	いわしの塩焼き	93	とり肉の赤ワイン煮	87	ぼた貝のゴキール	114
いわしの塩焼き	93	いわしのロールライ	96	とり肉のから揚げ	90	ポテトロスティ	127
●お		オニオングラタンスープ	117	とり肉の野菜巻き	78	ホワイトソース	118
おもちのグラタン	116	●か		とりも肉のチーズ焼き	80	マカロニグラタン	112
カスタードクリーム	71	カスタードデング	68	とりも肉の照り焼き	81	マドレーヌ	51
ガトー・オ・ショコラ	46	きのこのキッシュ	63	とんかつ	88	●み	
●き		●く		●な		ミートローフ	83
クリームパン	33	栗まんじゅう	72	なすとトマトのグラタン	115	●ぬ	
グレーピーソース	75	クロワッサン	38	なすの肉詰め	122	メロンパン	32
●こ		紅茶のパターケーキ	54	●は		焼き豚	77
ココナッツマカロン	59	●こ		ハードロール	40	野菜の重ね焼き	121
●さ		鯛の塩焼き	92	バターロール	29	りんごの甘煮	61
さざえのつば焼き	95	●た		バナナタルト	67	●れ	
さばの塩焼き	93	卵豆腐	99	ハンバーグステーキ	82	レアチーズケーキ	48
さわらの塩焼き	93	筑前煮	125	パンプキンディンク	69	●ろ	
山菜おこわ	106	チキンンドリア	105	パンプキンパイ	62	ローストチキン	79
さんまの塩焼き	93	チキンのクリーム煮	85	●ひ		ローストビーフ	74
シフォンケーキ	47	チキンピラフ	104	ビーシチュー	84	ロールキャベツ	123
絞り出しケーキ	56	茶わん蒸し	98	●ふ		ロールケーキ	50
シャルロット・オ・フリーズ	49	チョコバナナケーキ	53	プリアッシュ	36	ロールポーク	89
シュクリム	70			フルーツケーキ	52	ロックスケーキ	59
シュートレン	42					和風きのこピラフ	109
食パン	34						
白身魚とほうれん草のグラタン	113						
白身魚の包み焼き	94						
白身魚の更紗焼き・コン・焼き	95						
●す							
スイートポテト	72						
スパアリブ	76						
スペイン風オムレツ	100						
●せ							
赤飯	110						
●ち							
鯛の塩焼き	92						
●た							
卵豆腐	99						
筑前煮	125						
チキンンドリア	105						
チキンのクリーム煮	85						
チキンピラフ	104						
茶わん蒸し	98						
チョコバナナケーキ	53						