

# 取扱説明書

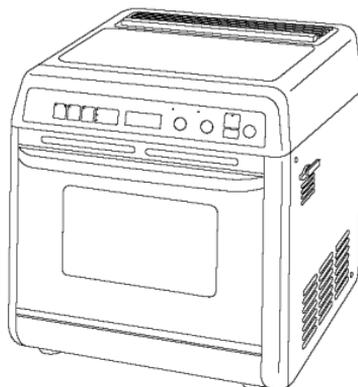
コンビネーションレンジ

家庭用

保証書付

型番

114-R123型



## よく読んで安全に正しくお使いください

- このたびは大阪ガスのコンビネーションレンジをお買い上げいただきまして、ありがとうございます。
- ご使用前に、この取扱説明書をよくお読みいただき、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ないでください。
- この機器は家庭用ですので、業務用のような使いかたをされますと著しく寿命が短くなります。
- この機器は国内専用です。海外では使用できません。
- 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。

J00009-032(01)  
290700  
06000004711680

(工場管理)

## もくじ

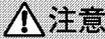
安全上のご注意	1
機能と特長	9
機器の設置	10
コンビネーションレンジをお使いになる前に	12
コンビネーションレンジを使いましょう	22
点検・お手入れをしましょう	30
故障かな?と思ったら	33
交換部品	34
長期間使用しない場合	35
アフターサービスは?	35
仕様	36
外形寸法	37
保証書	裏表紙

 大阪ガス

## 必ずお守りください

この製品および取扱説明書には、お使いになる人や他の人への危害と財産への損害を未然に防ぎ、製品を安全に正しくお使いいただくための重要な内容が説明してあります。

## ●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。

	<b>危険</b>	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。
	<b>警告</b>	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。
	<b>注意</b>	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、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、してはいけない「禁止」内容です
	この絵表示は、必ず実行していただく「強制」内容です

	火気禁止		接触禁止		水ぬれ禁止
	分解禁止		ぬれ手禁止		
	電源プラグを抜く		アース確認		

## 危険

### ■ガス漏れに気づいたら

火をつけたり、電気器具のスイッチの「入・切」、電源プラグの抜き差し、周辺の電話の使用をしない。引火し爆発事故を起こすことがあります。



火気禁止

- ① すぐに使用をやめガス栓を閉める。
- ② 窓や戸を開けガスを外に出す。
- ③ もよりのガス事業者（大阪ガス）に連絡する。



必ず行う



### ■機器の改造・分解はしない

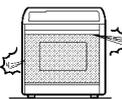
お手入れが必要なところ以外は絶対に分解したり修理・改造は行わない。電波漏れや感電、ガス漏れや火災の原因になる恐れがあります。万一故障と思われた時は②を参照ください。



分解禁止

### ■排気口やすき間にピンや針金などの金属物、異物を入れない

電波漏れや感電、ガス漏れや火災の原因になる恐れがあります。



禁止

※ 罫内の数字は主な説明のあるページを示します。

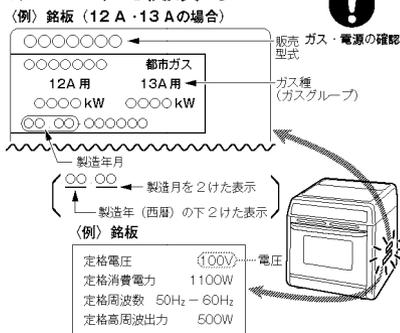
## 警告

### ■必ず銘板に表示してあるガス種（ガスグループ）を使用する

■転居されたときも供給ガスの種類が銘板の表示と一致していることを確認する

■使用電源の電圧が銘板の表示と一致していることを確認する

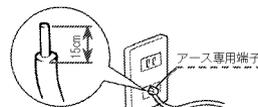
使用ガスと一致していない場合、そのまま使用すると不完全燃焼により、一酸化炭素中毒になったり、爆発着火でやけどをすることがあります。使用電源の電圧と一致していない場合、そのまま使用すると火災や感電の原因になります。また、故障の原因にもなります。銘板は機器の右側面に貼ってあります。使用ガスがわからない場合はお買い上げの販売店またはもよりの大阪ガスにご相談ください。



### ■アースは必ず取り付ける

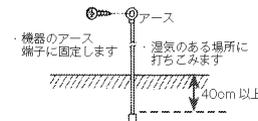
故障や漏電のときに感電する恐れがあります。

●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。



アース確認

●アース端子付コンセントがない場合  
アース棒によるアース工事を行ってください。アース工事は必ず電気工事に依頼してください。水道管やガス管、電話専用のアース線へ機器のアースを絶対取り付けしないでください。



アース確認

●湿気や水気のある場所でお使いになる場合  
必ずD種接地工事（接地抵抗100Ω以下）をするよう法律で義務づけられています。必ず、電気工事に依頼して取り付けてください。

- ① 湿気のある場所  
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。

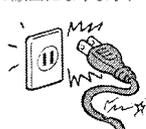


アース確認



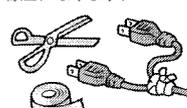
確認

■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。



禁止

■電源コードを加工したり、無理な力を加えたり、物をのせたり、たばねたりしない  
感電、火災の原因になります。



禁止

## 警告

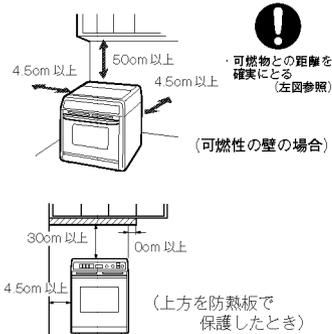
### ■設置するときは可燃物との距離を確実に離す

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、直接取り付けてご使用になっても、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。

なお、壁が不燃材料で仕上げられているときも、壁との間を4.5cm以上離して設置してください。上方が可燃物で防熱板（金属材料以外の不燃材料で厚さ3mm以上に限る）を設置されたときは、30cm以上離してください。

※防熱板については、お買い求めの販売店または、もよりの大阪ガスにお問い合わせください。



### ■交流100V 定格15Aのコンセントを単独で使う

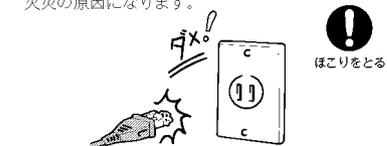
### ■交流100V 定格15A以上の専用ブレーカー電源回路で使う

他の機器と併用すると分岐コンセント部が異常過熱して発火することがあります。



### ■電源プラグにほこりが付着していないか確認し、プラグの根元までしっかりコンセントに差し込む

ほこりが付着していたり、コンセントへの接続が不完全な場合は感電や火災の原因になります。



### ■燃えやすいものの上に置かない

たたみ・じゅうたん・テーブルクロス・新聞紙などの上に置いたり、敷いたりしないでください。引火して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。



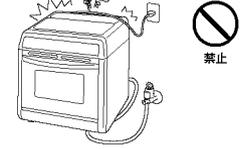
### ■ガスコードを使用する場合は、器具用スリムプラグおよびガスコードの取扱説明書に従って接続する

「ガスコードなどでコンセントを接続する場合」(P.11)を参照してください。間違えた接続はガス漏れの原因になります。



### ■電源コード・ゴム管は機器に触れたり、機器の下を通したり、排気口に近づけない

使用時は機器の周囲が高温になり被覆が破れて感電やガス漏れを起こすことがあります。



## 警告

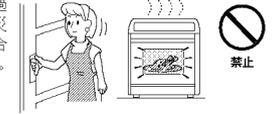
### ■燃えやすいものを近くに置かない ■スプレー缶など可燃性ガスを近くで使用しない、置かない

カーテン・スプレー缶など燃えやすいものを近づけたり、スプレー缶・カセットコンロ用ボンベ・ガソリン・ベンジン・油など引火の恐れのあるものを近くに置いたり、使用しない。火災・爆発をおこすことがあります。

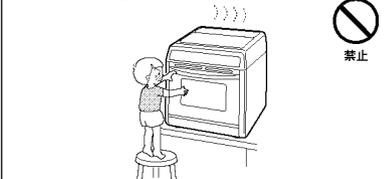


### ■火をつけたまま機器から離れない、就寝・外出をしない

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。



### ■幼いお子さまにはさわらせない けがややけどをする恐れがあります。



### ■調理中は機器を持ち運ばない

転倒すると火災、やけどの原因となります。



### ■使用後は必ず消火を確認する

使用後は必ず消火を確認してください。就寝・外出時はガス栓も閉めてください。



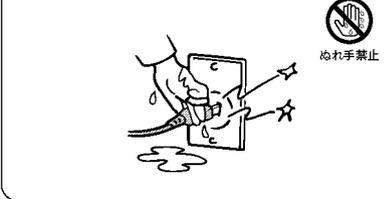
### ■異常時の処置

地震、火災、使用中に異常な燃焼・臭気・異常音を感じた場合は、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。故障かなと思ったらP.12を参照ください。



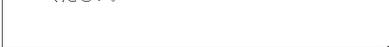
### ■ぬれた手で電源プラグを抜き差ししない

感電やけがをすることがあります。



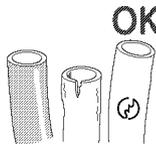
### ■庫内の食品が燃え出したときは、使用を中止する

①オープン扉は開けないでください。  
②Cancel(とりけし)スイッチを押し、運転を止めてから、ガス栓を閉め、電源プラグを抜いてください。  
③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、水が消火器で消火してください。  
④そのまま使用せず、点検を依頼してください。



## 警告

■ガス用ゴム管以外は使わない  
 ゴム管はガスソフトコードなどのガス用ゴム管(検査合格またはJISマークの入っているもの)を使用してください。



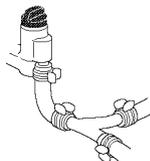
禁止

■古いゴム管は使わない  
 ガス漏れの原因になります。古くなるとひび割れや差し込み口がゆるくなりますので、ときどき(6ヵ月に1回以上)点検し古い場合は取り替えてください。



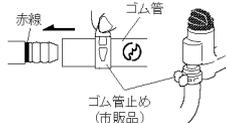
禁止

■ゴム管の継ぎたし・二又分岐はしない  
 ガス漏れの原因や使用誤りなどの原因となり危険です。



禁止

■ゴム管は確実に接続  
 ホースエンドの赤線まで差し込みゴム管止めで止める。ゴム管が抜けたりすると、ガス中毒やガス爆発の原因となります。



確認

## 注意

■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恐れがあります。



確認



禁止

■落ちやすいものがあるところには設置しない  
 機器の上に物が落ち、燃えて火災になることがあります。



禁止

■水のかかるところや火気の近くでは使用しない  
 感電や漏電の原因になります。



水ぬれ禁止

## 注意

■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。



禁止

■機器の上にものを置いたり水をこぼしたりしない  
 加熱されて焦げたり、熱変形したりすることがあります。漏電や感電の原因となります。



禁止

■庫内に不要な物がないことを確かめる  
 オープン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恐れがあります。



確認

■扉に無理な力を加えない  
 電波漏れや熱気漏れの原因になります。



禁止

■オープン扉に物をはさんだまま使用しない  
 電波漏れによる障害が起きることがあります。また、熱気漏れによってごんる部の器具栓つまみなどが熱変形することがあります。



禁止

■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。



禁止

■使用中は換気する  
 ご使用と同時に換気扇を回すなど必ず換気してください。一酸化炭素中毒の原因になります。



換気扇を回す窓をあける

■やけどに注意  
 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。



接触禁止

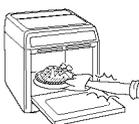
## ⚠️ 注意

### 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。



接触禁止



### 排気口に手や顔などを近づけない

排気口から高温の排気ができます。やけどの原因になります。



禁止



### オープン皿・オープン庫内が汚れたまま使わない

食品や肉汁などで汚れたままの庫内や、オープン皿に脂がたまつたまま使用しないでください。脂が燃えて火災の原因になります。



掃除する



### 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。



禁止



### 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つたり、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。



禁止

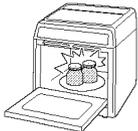


### ビン詰めされた食品は別容器に移しかえる

ビン詰めされた食品は、フタをはずさずが別の容器に移しかえて加熱してください。破裂して、けがややけどをすることがあります。



移しかえる



### 食品は袋から出す

食品は必ず袋から出して加熱してください。破裂して、けがややけどをすることがあります。脱酸素剤が入っていると発火する恐れがあります。



袋から出す



### 乳幼児のミルクなどをあたためるときは、仕上がり温度を確認する

かき回して温度を確認してください。部分的に高温になっていることがあり、やけどの原因になります。



確認



## ⚠️ 注意

### 車両、船舶での使用はしない

使用中に機器が傾いたりして火災ややけどの原因になります。



禁止

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。



電子レンジ調理の場合、びんのかたやせんをはずし、膜や殻のあるものは切れ目や割れ目を入れ、卵は割りほぐしてから加熱する  
容器や殻が破裂して、けがや やけどをすることがあります。

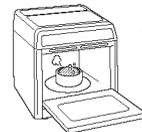


膜を破る



確認

食品や飲み物などを加熱しすぎない  
(コーヒー・牛乳・生クリーム・酒などは、過熱の状態でも容器に異物が入ったり、衝撃を受けると突然沸騰し、顔や手にやけどをする恐れ) 加熱しすぎたときは、しばらく庫内に放置し、その後取り出す。  
※加熱前にかき混ぜておく



確認

### ラップをはずすときは、蒸気に注意する

ゆっくりはずしてください。高温の蒸気が一気にでますので、やけどをすることがあります。



確認



お手入れするときは、電源プラグをコンセントから抜き、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。



手袋をはめる  
ガス栓を閉める



電源プラグを抜く

### 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。



禁止



長期間ご使用にならないときはガス栓を閉め、電源プラグをコンセントから抜く

絶縁劣化による感電や漏電火災の原因になります。



ガス栓を閉める



電源プラグを抜く

## お願い

- 使用中に、ガス栓を操作しての消火はしないでください。また、電源プラグをコンセントから抜いて消火しないでください。
- 雷時には専用電源回路のブレーカーを切る。または、電源プラグを抜く。雷が発生したときは、機器の使用を中止し、専用電源回路のブレーカーを切るか、電源プラグをコンセントから抜いてください。雷による一時的な過電流で電子部品を損傷することがあります。
- オープン皿などの付属品はオープン調理以外に使用しないでください。直火にかけたりすると変形・変色の原因になります。
- オープン使用時、燃焼表示の点灯・消灯で点火・消火を確認してください。

# 機能と特長

## 調理に合わせて調理選択も OK

●コンベック  
熱風循環式でオープン皿を2段使っての大量調理もできます。また、異なるメニューも一度に調理でき、気になる香りほとんどありません。

●電子レンジ  
電波で食品を加熱。温め直しもスピーディーに。調理に合わせて強（500W）/弱（200W）の切り替えが可能です。

●コンビ（モード1・2）  
市販の冷凍食品をガスの火力と電子レンジの同時加熱により、スピーディーに解凍調理ができます。

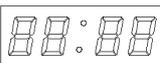
●コンビ（モード3）  
電波が料理の内側から、ガスの熱風が外側からこんがり焼き上げます。そのため、これまで時間のかかった調理や、火の通りにくいものもこんがりスピーディーに焼き上げます。



## デジタル表示 顔

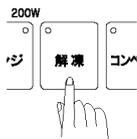
タイマー合わせ、温度調節はつまみを回すだけの簡単設定。見やすい、デジタル表示でお知らせします。コンベック、コンビ使用中の庫内温度はスイッチを再度押すことでお知らせします。

ソフト 予熱 888 9



## フェザータッチの採用 顔

各スイッチ操作は、軽く触れるだけのフェザータッチ式を採用しました。操作手順をランプの点滅でお知らせするネクストサイン表示でスピーディーに調理をスタートしていただけます。



## イースト発酵機能 顔

庫内をパン生地発酵に適した温度（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。



## リピート機能

同じ調理を繰り返し何度も使用する場合、前回使用した調理選択スイッチを押すだけで「時間」「温度」が設定されます。

ただしオートオフが働き電源が切れた場合は、リピート機能はその時解除されます。（調理終了後10分以上経過した場合）



## オートオフ

表示部が「-- --」の状態でも一定時間放置すると自動で電源が切れます。

## 予熱機能 顔

予熱を必要とするコンベック調理にも予熱モードの採用で、自動的に庫内の温度を設定温度に予熱します。予熱完了もブザーと表示部でお知らせします。

## 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分毎に5分まで「ビピッ、ビピッ、ビピッ」と鳴ります。

## 解凍機能 顔

グラムセット方式の採用により、食品の解凍が確実に行えます。

# 機器の設置

## 設置前の準備と確認

■開梱しましたら次の項目を確認してください。

- 機器外観の異常がないか確認してください。
- 輸送のため各部分にあて紙や包装部材がありますので全部取除いてください。
- 付属品の確認をしてください。

## 警告

- 銘板のガス種（ガスグループ）と使用ガスが一致しているか確認する。
- 銘板の電圧が使用電源と一致しているか確認する。

## 設置場所および周囲の防火措置

■設置につきましては次の項目に注意してください。

## 警告

### ■機器と壁の間はあける

- 機器と上方の天井などの可燃物との間は、50cm以上離してください。
- 上方が可燃物で防熱板（金属材料以外の不燃材で厚さ3mm以上に限る）がある場合は、30cm以上離してください。
- 機器と側壁および後壁との間は、4.5cm以上離してください。
- 壁が不燃材料で仕上げられていても、壁との間は4.5cm以上離してください。
- 機器のまわりに隙間があっても、5面で囲まれているところには設置しないでください。

## 注意

- 安定性のよい丈夫で水平な所に設置する。
- 幼児の手の届かない所に設置する。
- 棚の下など落下物の危険のある所は避ける。
- 強い風の吹込む所には設置しない。
- 湯沸器の下には設置しない。

## ゴム管の接続

■ゴム管の接続をする時は次の項目に注意してください。

## 注意

- ガス用ゴム管以外は使用しない。
- 古いゴム管は使用しない。
- ゴム管の継ぎたし、二又分岐はしない。
- ゴム管は機器に触れたり、機器の下を通したり、排気口に近づけたりしない

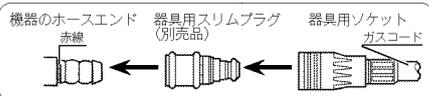
# 機器の設置

## 警告

- ゴム管はホースエンドおよびガス栓の赤線まで確実に差し込み、ゴム管止めで止める。

## ガスコードなどでコンセント接続する場合

**ガス機器側の接続** 機器のホースエンドをコンセント化してガスコードでコンセント接続する場合



左図のように、まず別売の器具用スリムプラグを梱包台紙の裏面に記載してある取扱説明書に従って機器のホースエンドに取り付け、次にガスコードの器具用ソケットを器具用スリムプラグに「カチッ」と音がするまで押し込みます。

## ガス栓側の接続

(ガス栓がガステーブル用であることを確認してください。)



- コンセント継手を差し込むとガス栓が開きます。
- コンセント継手がはずれるとガス栓が閉まります。

## お願い

- ガスコード接続する場合は、ガス栓側がカチットプラグになっていないと接続できません。従来のガス栓でご使用の場合は、別売のホースガス栓用プラグが必要です。
- 機器を接続するガス栓は、必ずガステーブル用をご使用ください。

## ガスコンセントについて

「ガスコンセント」は、ガスコードなどを取り付けると自動的に開栓し、取りはずすと自動的に閉栓します。



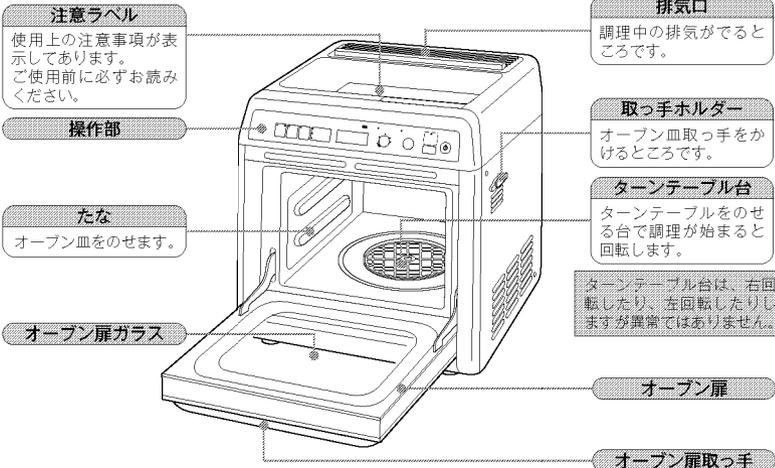
## 部品の確認と取り付け

- 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のターンテーブル軸に差し込んでください。そして、軽く回してかみあっているか確かめてください。

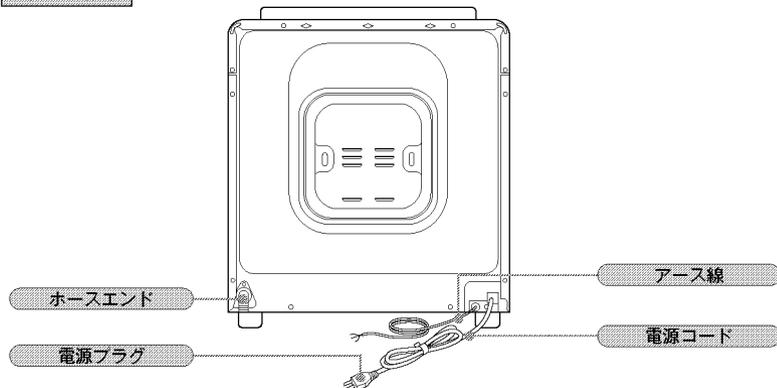
# コンビネーションレンジをお使いになる前に

## 各部の名称を覚えましょう

### 外観



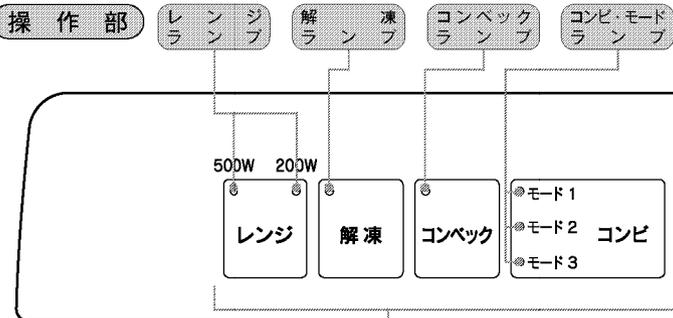
### 本体裏面



# コンビネーションレンジをお使いになる前に

# コンビネーションレンジをお使いになる前に

## コンビネーションレンジ表示・操作部の名称を覚えましょう

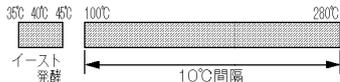


調理選択スイッチ			
レンジスイッチ	解凍スイッチ	コンベックスイッチ	コンビスイッチ
電子レンジ加熱時に押し ます。 1度押し……強 (500W) 2度押し……弱 (200W) に切り替わります。	生ものの解凍調理時に押し ます。 重量 (g) でセットします。	コンベック調理時に押しま す。 1度押し……予熱なし 2度押し……予熱 3度押し……ソフト仕上げ に切り替わります。	同時加熱調理時に切り替わ ります。 1度押し……モード 1 2度押し……モード 2 3度押し……モード 3 に切り替わります。

## コンビネーションレンジ操作部のはたらきを覚えましょう

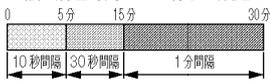
### 温度設定つまみ

このつまみで、コンベック、コンビ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。  
表示管を見ながら庫内温度を設定します。

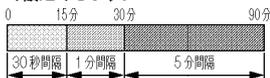


### タイマー / gつまみ

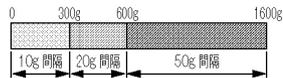
このつまみで、調理時間のセット、「解凍」の重量 (g) のセットに使用します。  
電子レンジ強の調理時間は、30分まで設定できます。



電子レンジ弱、コンベック、コンビの調理時間は、90分まで設定できます。



解凍の重量 (g) セットは、1600g まで設定できます。

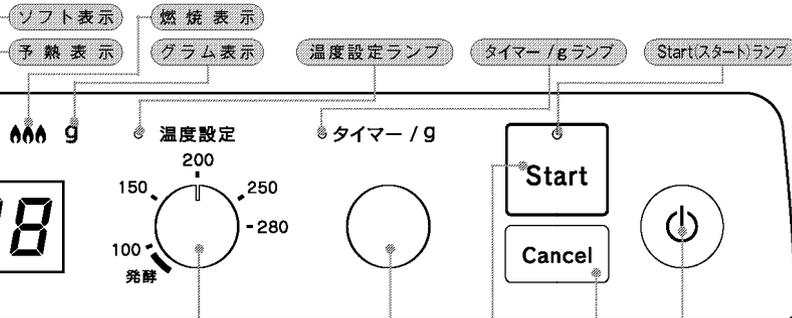


### ブザーの種類

この機器は、各操作、状態によって、5種類のブザーでお知らせします。

ブザーの種類	操作・状態
「ピッ」	調理選択スイッチ、Start (スタート) スイッチなど、各スイッチを押したとき
「ピッ、ピッ、ピッ、ピッ、ピッ」	予熱完了のお知らせ
「ピー」	調理完了のお知らせ
「ピー、ピー、ピー、ピー、ピー」	ガスが点火しなかったとき
「ピッ、ピッ、ピッ」	発酵、解凍で庫内温度が高いときのお知らせ

●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。



### 温度設定つまみ

「コンベック」「コンビ」のときに庫内温度のセットに使用します。表示部を見ながら合わせます。(つまみにも表示があります。)

### タイマー / gつまみ

調理時間のセット、「解凍」の重量 (g) セットに使用します。表示部を見ながら合わせます。もう一度押しします。

### Start (スタート) スイッチ

調理スタート時に押しします。調理の途中で扉を開けた後、引き続き使用する場合は、もう一度押しします。

### 電源スイッチ

電源を入れる時に押しします。[---] の状態で一定時間放置するとオートオフが働き、自動で電源が切れます。

### 表示部

調理時間、グラム、温度表示、器機の状態を表示します。

### Cancel (とりけし) スイッチ

スイッチを押しまちがえたときや、途中で調理をやめたいときに押しします。

## 表示部

### 1 調理時間・グラム表示

調理中は残り時間を表示します。

#### ●調理時間表示

セットした調理時間を表示します。

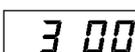
〈例〉20分



#### ●グラム表示

「解凍」のとき合わせた食品の重量 (g) を表示します。

〈例〉300g

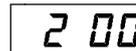


## 2 温度目盛

### ●温度設定つまみで合わせます。

温度設定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℃



## 3 状態表示

### ●燃焼表示

コンベック調理、コンビ調理時においてバーナーが燃焼しているとき点灯します。設定温度に達すると表示が消えその後温度調節に合わせて、ついたり消えたりします。

### ●予熱表示

予熱設定時は「予熱」が点灯します。予熱完了時には「予熱」が点滅します。

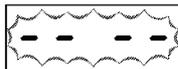
### ●ソフト表示

コンベック調理時において、ソフト仕上げのとき点灯します。ソフト仕上げは乾燥防止用としてお好みに合わせて使います。

# コンビネーションレンジをお使いになる前に

## 高温使用注意の表示

「発酵」「解凍」で調理するとき、庫内温度が高い場合(約60℃以上)、表示部の点滅とブザーでお知らせします。



## 強制冷却運転の表示

高温使用注意の表示になった場合、オープン扉をいったん開け、食品を取り出した後、扉を閉め、「Start」(スタート)スイッチを押すと、ファンが回り庫内を強制冷却します。調理時間表示のバー「-」が左から右へと順に点滅します。

## イースト発酵機能

庫内をイーストの発酵に最適な温度に維持します。(35℃、40℃、45℃を選択できます。)



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

## 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、容器や食品を簡単に取り出せます。



調理終了前にターンテーブルが停止することがあります。これは最初に食品をおいた位置で止まる様にするためのものです。異常ではありません。調理の途中で、Cancel(とりけし)スイッチを押したり、オープン扉を開けた場合はその時点の位置で止まります。

## コンビ調理

### モード1・モード2

市販の冷凍食品をガスの火力と電子レンジの同時加熱により、スピーディーに解凍調理できます。冷凍食品の種類によってモード1、モード2を使い分けて使用します。

モード1 「コンビ」スイッチを1度押します。

- レンジ出力300W、温度250℃固定
- お好みの時間を設定できます(最大15分)。
- 冷凍フライ、冷凍食品などに使います。

モード2 「コンビ」スイッチを2度押します。

- レンジ出力500W、温度250℃固定
- お好みの時間を設定できます(最大15分)。
- 冷凍グラタン、冷凍おにぎりなどに使います。

・フライパンや鍋だけで調理する市販の冷凍食品(ピラフ・シュウマイ・ピザ)などは調理できません。  
・ピラフ・シュウマイは電子レンジで、ピザはコンベックで調理してください。

# コンビネーションレンジをお使いになる前に

## モード3

電波が料理の内側から、ガスの熱風が外側からこんがり焼き上げます。そのため、これまで時間がかかった調理や、火の通りにくいものなどもこんがりスピーディーに焼き上げます。

モード3 「コンビ」スイッチを3度押します。

- レンジ出力200W固定
- お好みの温度と時間を設定できます(最大90分)。
- ローストチキン、ロールキャベツなどに使います。



- モード1では調理時間が3分00秒、モード2では7分00秒に自動設定されています。「タイマー/g」つまみで時間調節ができます。
- モード1・モード2の庫内温度は自動設定されています。温度設定の変更はできません。
- モード1・モード2の調理時間の目安
  - ・オーブントースターで調理するものの場合、オーブントースターの調理時間のおおよそ半分程度
  - ・電子レンジで調理するもの場合
    - 電子レンジの調理時間と同程度
    - (調理する種類・分量によって調理時間が変わります。)
    - 様子をみながらお好みの時間で加熱してください。
- 食品を置くときはターンテーブルに直接置かず、クッキングシートまたはオープン専用のシートを使用してください。(アルミ箔、ラップは使用できません)
- 使用できる容器は、「使える容器・使えない容器」のコンビネーション調理を参考にしてください。
- アルミ容器に入ったグラタン等を調理するときに、火花がとんだ場合は途中で止め、配置を変えるか個数を変えて再び注意しながら調理してください。

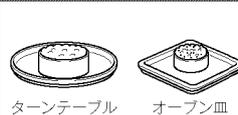
付属品と使いかた ※各部分のあて紙や梱包材を取り除き、付属品を確認してください。

## 付属品



## 付属品の使いかた

### コンベック調理



お願い  
●ターンテーブル台以外の付属品はから焼きしないでください。ひずむ場合があります。



- どの組み合わせでも二段同時に使えます。(オープン皿下段とターンテーブルは同時に使えません)
- 網を使用する場合は、たなの下段にオープン皿を入れてください。

### 電子レンジ、解凍、コンビ調理



(注意) オープン皿との二段使用はできません。

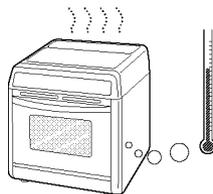
## コンベック調理

### 予熱について

あらかじめ庫内を予熱して、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。レシピ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℃	約2.5～3.5分
200	約200℃	約3.5～4.5分
250	約250℃	約5.5～6.5分
280	約280℃	約6.5～7.5分



### 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、すぐ扉を開け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たり、余熱でこげることがあります。

### お願い

- 燃焼中、ガス栓を操作しての消火はしないでください。
- 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。
- オープン皿、ターンテーブルは急冷しないでください。
- 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。

### ⚠️ 注意



禁止

- オープン扉ガラスに水をかけない・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。
- 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  
ぬれふきなどで持つと、やけどをすることがあります。

## 電子レンジ調理

### ⚠️ 注意



確認

- 卵は、割りほくして、加熱する
- 殻つき食品は割り目をいれて、加熱する
- ビン詰めされた食品はフタをはずして、加熱する
- 袋に入った食品は袋から出して、加熱する
- 乳幼児のミルクなどをあたためるときは、仕上がり温度を確認する
- 飲み物をあたためるときは、容器の扱いに注意する
- ラップをはずすときは、蒸気に注意する

### お願い

#### 食品を入れずに作動させないで

- からだきをさせないでください。  
からだきをしますと、火花が飛び、故障の原因になります。
- レトルト食品などは他の容器に移す。  
火花・破裂の原因になります。



#### 金属物が庫内壁に触れないように

- アルミはくなどの金属がオープン扉や庫内壁面に触れないようにしてください。  
金串は絶対に使用しないでください。  
接触部で火花が飛び、故障の原因になります。



#### 量にあった時間設定を

- 量にあった正確な時間設定が必要です。  
時間は短めにセットし、でき上がりを確認しながら時間を追加するようにしましょう。



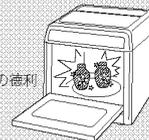
#### 少量の食品は気をつけて

- 少量の食品（しゅうまい1個など）や乾燥したものの（塩干物など）、水分の少ないもの（さつま芋も、ニンニク、パンなど）を長時間加熱しないでください。  
加熱するときは、水を入れたコップを庫内に入れてください。  
長時間加熱しますと、発煙、発火の原因となります。



#### 金・銀模様の入った容器は使わない

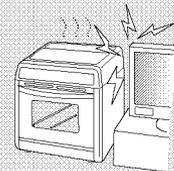
- 金・銀模様の入った容器は、使わないでください。  
模様ははげたり、火花が飛び破損の原因になります。  
酒、油類などは火花で引火し、火災の原因になります。



金銀模様入の容器

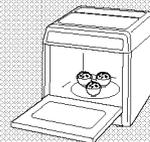
#### テレビやラジオを近くに置かない

- テレビやラジオの雑音や映像の乱れを防ぐため、テレビやラジオは4m以上離してください。



#### 調理物はターンテーブルの中央に

- 食品を中央にバランスよくのせましょう。



# コンビネーションレンジをお使いになる前に

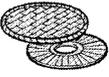
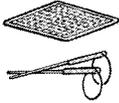
## 使える容器・使えない容器

○印は使えます  
×印は使えません

	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>●茶わん</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> 
コンビネーション調理	○	×	○	×	○
電子レンジ・解凍調理	○	×	○	○	×
コンビ調理	○	×	○	×	×

# コンビネーションレンジをお使いになる前に

○印は使えます  
×印は使えません

	ラップ類	アルミホイル	漆器	木・竹・紙の容器	金網・金串
					
コンビネーション調理	×	○	×	×	○
電子レンジ・解凍調理	○	×	×	×	×
コンビ調理	×	×	×	×	×

コンビネーション加熱と電子レンジ加熱では、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ぬ失敗をすることがあります。

# コンビネーションレンジをお使いになる前に

## から焼きしましょう

### 1 ガスを接続する

ガス用ゴム管を用いて、ガス栓に接続してください。

ゴム管はできるだけ短くし、折れたりねじれたりしないようにしてください。

**⚠️ 注意**

- ❌ ガス用ゴム管以外は使わない
- ❌ 古いゴム管は使わない
- ❌ ゴム管の継ぎたし、二又分岐はしない  
ガス漏れの原因になります。

**❗ 確認**

- ✅ ゴム管は確実に接続する  
ホースエンドの赤線まで差し込みゴム管止めで止める。

### 2 電源プラグを接続する

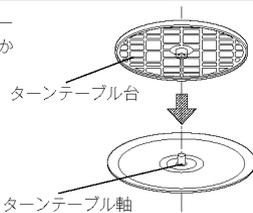
電源プラグをコンセントに接続してください。(交流 100V 定格 15A)

**⚠️ 注意**

- ❌ 電源コードは加熱しない・キズをつけない  
電源コードは排気口の上を通さないでください。また、電源コードを機器ではさみ込まないようにしてください。電源コードが破損し、感電や火災の原因となります。

### 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差し込んでください。そして、軽く回してかみあっているか確かめてください。



### 4 コンベックのから焼きをする

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、から焼きをしてください。  
「コンビネーションレンジを使いましょう」**22**を参照し、280℃で20分間程度庫内のから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。

**⚠️ 注意**

- ❗ 庫内に不要なものがないことを確かめる  
から焼きをするときは、オープン庫内に異物がないことを確認してから行ってください。オープン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恐れがあります。

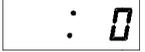
### お願い

ターンテーブル台以外の付属品はから焼きをしないでください。ひずむ場合があります。

# コンビネーションレンジを使いましょう

## コンベックの使いかた (予熱をする場合)

手順	操作	表示部	ご注意
1. 「電源」スイッチを押します。	 「電源」スイッチを押します。	ソフト 予熱 解熱 停 - - - -	「電源」スイッチを押しても電源を切ることはできません。電源は使用後自動で切れます。
2. 「コンベック」スイッチを2度押しします。 予熱をしないとき …1度押し 予熱をするとき …2度押し ソフト仕上げを設定 …3度押し	 「コンベック」スイッチを押すとコンベックランプが点灯します。温度設定ランプが点滅します。	ソフト 予熱 解熱 停 2 00	ソフト仕上げを設定するときは <b>22</b> を参照してください。
3. 「温度設定」つまみを回し調理温度を合わせます。	 調理温度を合わせます。タイマー/gランプが点滅します。	ソフト 予熱 解熱 停 2 80	温度設定は、100℃～280℃の範囲で10℃単位でできます。
4. 「タイマー/g」つまみを回し、調理時間を合わせます。	 調理時間を合わせます。「Start」(スタート)ランプが点滅します。	ソフト 予熱 解熱 停 10:00	調理時間の範囲は、0～90分です。
5. 「Start」(スタート)スイッチを押します。	 「Start」(スタート)スイッチを押します。予熱をはじめます。	ソフト 予熱 解熱 停 10:00	調理スタートと同時に庫内灯が点灯します。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。
(予熱完了)	 予熱が完了しますと「ピッピッピッピッ」とブザーで5回お知らせします。	ソフト 予熱 解熱 停 10:00	予熱中に「コンベック」スイッチを押すと表示部に現在の庫内温度が表示されます。

手順	操作	表示部	ご注意
6. 食品を入れます。	食品を庫内に入れ、オープン扉を開けます。	ソフト 予熱 燃焼 9  オープン扉を開くと「予熱」が消灯します。	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。
7. 「Start」(スタート) スイッチを押します。	 「Start」(スタート) スイッチを押します。	ソフト 予熱 燃焼 9  オープンバーナーに着火すると「燃焼」が点灯します。残り時間を表示します。	調理スタートと同時に庫内灯が点灯します。
(調理完了)	 調理時間が「0」になると、調理完了を「ピー」とブザーでお知らせします。	ソフト 予熱 燃焼 9 	調理完了の約1分後に庫内灯は消灯します。
8. 食品を取り出します。		ソフト 予熱 燃焼 9 	扉を開けると同時に庫内灯が点灯します。(庫内が消灯の場合) 使用後は節電状態となり、10分後に自動で電源が切れます。

### 調理途中に扉を開き、引き続き加熱したいとき

タレをぬるなどで調理途中でオープン扉を開き、引き続き加熱したいときは、オープン扉を閉じて再び「Start」(スタート) スイッチを押してください。残り時間の加熱をします。



すべての加熱調理に共通です。

### 同じ調理を繰り返し行うとき(リピート機能)

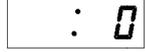
前回使用した調理選択スイッチを押すだけで、同じ「時間」「温度」が設定されます。「Start」(スタート) スイッチを押して調理してください。

前回使用した「調理選択」スイッチを押す



オートオフが働き電源が切れた場合、リピート機能はその時に解除されます。

## コンベックの使いかた (予熱をしない場合)

手順	操作	表示部	ご注意
1. 「電源」スイッチを押します。	 「電源」スイッチを押します。	ソフト 予熱 燃焼 9 	「電源」スイッチを押しても電源を切ることはできません。電源は使用後自動で切れれます。
2. 食品を入れます。	食品を庫内に入れ、オープン扉を開めます。	ソフト 予熱 燃焼 9 	
3. 「コンベック」スイッチを押します。 予熱をしないとき …1度押し 予熱をするとき …2度押し ソフト仕上げを設定 …3度押し	 「コンベック」スイッチを押すとコンベックランプが点灯します。温度設定ランプが点滅します。	ソフト 予熱 燃焼 9  「温度設定」つまみの現在の設定温度を表示します。(例) 200℃に合わせてあった場合。	ソフト仕上げを設定すると「ソフト」が点灯します。
4. 「温度決定」つまみを回し調理温度を合わせます。	 調理温度を合わせます。タイマー/g ランプが点滅します。	ソフト 予熱 燃焼 9  設定温度を表示します。(例) 280℃に合わせます。	温度設定は、100℃～280℃の範囲で10℃単位でできます。
5. 「タイマー/g」つまみを回し、調理時間を合わせます。	 調理時間を合わせます。「Start」(スタート) ランプが点滅します。	ソフト 予熱 燃焼 9  〈例〉10分に合わせます。	調理時間の範囲は、0～90分です。
6. 「Start」(スタート) スイッチを押します。	 「Start」(スタート) スイッチを押します。	ソフト 予熱 燃焼 9  オープンバーナーに着火すると「燃焼」が点灯します。残り時間を表示します。	調理スタートと同時に庫内灯が点灯します。
(調理完了)	 調理時間が「0」になると、調理完了を「ピー」とブザーでお知らせします。	ソフト 予熱 燃焼 9 	調理完了の約1分後に庫内灯は消灯します。
7. 食品を取り出します。		ソフト 予熱 燃焼 9 	扉を開けると同時に庫内灯は点灯します。(庫内が消灯の場合) 使用後は節電状態となり、10分後に自動で電源が切れます。

## イースト発酵の使いかた

お願い

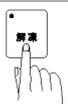
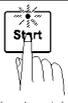
イースト発酵は庫内を十分に冷やしてから高温で調理した後、イースト発酵を行う場合は庫内を十分に冷やしてからご使用ください。熱いままご使用になるとイースト菌が死滅するなど失敗の原因になります。

手順	操作	表示部	ご注意
1. 「電源」スイッチを押します。	 「電源」スイッチを押します。	ソフト 予約 時刻 9 - - - -	「電源」スイッチを押しても電源を切ることはできません。電源は使用後自動で切れます。
2. 食品を入れます。	食品を庫内に入れ、オープン扉を開めます。	ソフト 予約 時刻 9 - - - -	扉を開けると同時に庫内灯が点灯します。
3. 「コンベック」スイッチを押します。	 「コンベック」スイッチを押すとコンベックランプが点灯します。温度設定ランプが点滅します。	ソフト 予約 時刻 9 2 00	「温度設定」つまみの現在の設定温度を表示します。(例) 200℃に合わせてあった場合。
4. 「温度設定」つまみを回し、「発酵」に合わせます。	 調理温度を「発酵」に合わせます。タイマー/g ランプが点滅します。	ソフト 予約 時刻 9 40	「ソフト」が点灯します。
5. 「タイマー/g」つまみを回し、調理時間を合わせます。	 調理時間をセットします。「Start」(スタート) ランプが点滅します。	ソフト 予約 時刻 9 30:00	調理時間の範囲は、0～90分です。
6. 「Start」(スタート)スイッチを押します。	 「Start」(スタート) スwitchを押します。	ソフト 予約 時刻 9 13:30	調理スタートと同時に庫内灯が点灯します。庫内温度が高いと「高温使用注意」が表示されます。強制冷却運転をして、庫内の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。(調子を参照してください)
〈調理完了〉	 調理時間が「0」になると、調理完了を「ピー」とフザーでお知らせします。	ソフト 予約 時刻 9 : 0	調理完了の約1分後に庫内灯は消灯します。
7. 食品を取り出します。		ソフト 予約 時刻 9 - - - -	扉を開けると同時に庫内灯は点灯します。(庫内が消灯の場合) 使用後は節電状態となり、10分後に自動で電源が切れます。

## 電子レンジの使いかた

手順	操作	表示部	ご注意
1. 「電源」スイッチを押します。	 「電源」スイッチを押します。	ソフト 予約 時刻 9 - - - -	「電源」スイッチを押しても電源を切ることはできません。電源は使用後自動で切れます。
2. 食品を入れます。	食品を庫内に入れ、オープン扉を開めます。	ソフト 予約 時刻 9 - - - -	扉を開けると同時に庫内灯が点灯します。食品はターンテーブルの中央に置いて下さい。
3. 「レンジ」スイッチを押します。 (レンジ「500W」のとき…1度押し レンジ「200W」のとき…2度押し)	 「レンジ」スイッチを押すとレンジランプが点灯します。タイマー/g ランプが点滅します。	ソフト 予約 時刻 9 : 0	「500W」が点灯します。(レンジ「200W」のときは「200W」が点灯します)
4. 「タイマー/g」つまみを回し、調理時間を合わせます。	 調理時間を合わせます。「Start」(スタート) ランプが点滅します。	ソフト 予約 時刻 9 1:30	調理時間の範囲はレンジ500W:0～30分 レンジ200W:0～90分です。
5. 「Start」(スタート)スイッチを押します。	 「Start」(スタート) スwitchを押します。	ソフト 予約 時刻 9 1:29	調理スタートと同時に庫内灯が点灯します。
〈調理完了〉	 調理時間が「0」になると、調理完了を「ピー」とフザーでお知らせします。	ソフト 予約 時刻 9 : 0	調理完了の約1分後に庫内灯は消灯します。
6. 食品を取り出します。		ソフト 予約 時刻 9 - - - -	扉を開けると同時に庫内灯は点灯します。(庫内が消灯の場合) 使用後は節電状態となり、10分後に自動で電源が切れます。

## 解冻の使いかた

手順	操作	表示部	ご注意
1. 「電源」スイッチを押します。	 「電源」スイッチを押します。	ソフト 多機能 時刻 9 - - - -	「電源」スイッチを押しても電源を切ることはできません。電源は使用後自動で切れます。
2. 食品を入れます。	食品を庫内に入れ、オープン扉を開めます。	ソフト 多機能 時刻 9 - - - -	扉を開けると同時に庫内灯が点灯します。食品はターンテーブルの中央に置いてください。
3. 「解冻」スイッチを押します。	 「解冻」スイッチを押すと解冻ランプが点灯します。タイマー/g ランプが点滅します。	ソフト 多機能 時刻 9 [g] が点灯します。	
4. 「タイマー/g」つまみを回し、食品の重さをセットします。	 食品の重さをセットします。「Start」(スタート) ランプが点滅します。	ソフト 多機能 時刻 9 3 00 セットした食品の重さを表示します。	重さの範囲は、0 ~ 1600g です。
5. 「Start」(スタート) スwitchを押します。	 「Start」(スタート) スwitchを押します。	ソフト 多機能 時刻 9 6:03 食品の重さ表示から残り時間の表示に変わります。	調理スタートと同時に庫内灯が点灯します。庫内温度が高いと「高温使用注意」が表示されます。強制冷却運転をして、庫内の温度を下げるか庫内温度が下がるのを待つて調理してください。(P.28を参照してください)
〈調理完了〉	 調理時間が「0」になると、調理完了を「ピー」とブザーでお知らせします。	ソフト 多機能 時刻 9 : 0	調理完了の約1分後に庫内灯は消灯します。
6. 食品を取り出します。		ソフト 多機能 時刻 9 - - - -	扉を開けると同時に庫内灯は点灯します。(庫内が消灯の場合) 使用後は節電状態となり、10分後に自動で電源が切れます。

●食品は同じ種類のもので大きさをそろえます。

●冷凍食品は冷凍室から出したての完全に凍っているものをお使いください。

## コンビの使いかた

### ■モード1・2の場合

手順	操作	表示部	ご注意
1. 「電源」スイッチを押します。	 「電源」スイッチを押します。	ソフト 多機能 時刻 9 - - - -	「電源」スイッチを押しても電源を切ることはできません。電源は使用後自動で切れます。
2. 食品を入れます。	食品を庫内に入れ、オープン扉を開めます。	ソフト 多機能 時刻 9 - - - -	扉を開けると同時に庫内灯が点灯します。食品はターンテーブルの中央に置いてください。
3. 「コンビ」スイッチを押します。 1度押しでモード1	 「コンビ」スイッチを押すとモード1のランプが点灯します。「Start」(スタート) ランプが点滅します。	ソフト 多機能 時刻 9 3:00 調理時間3分00秒が自動的に表示します。	
2度押しでモード2	 「コンビ」スイッチを2度押しするとモード2のランプが点灯します。「Start」(スタート) ランプが点滅します。	ソフト 多機能 時刻 9 7:00 調理時間7分00秒が自動的に表示します。	
4. 「Start」(スタート) スwitchを押します。	 「Start」(スタート) スwitchを押します。	ソフト 多機能 時刻 9 2:30 オープンバーナーに着火すると「燃焼」が点灯します。残り時間を表示します。	調理スタートと同時に庫内灯が点灯します。
〈調理完了〉	 調理時間が「0」になると、調理完了を「ピー」とブザーでお知らせします。	ソフト 多機能 時刻 9 : 0	調理完了の約1分後に庫内灯は消灯します。
5. 食品を取り出します。		ソフト 多機能 時刻 9 - - - -	扉を開けると同時に庫内灯は点灯します。(庫内が消灯の場合) 使用後は節電状態となり、10分後に自動で電源が切れます。

- モード1及び2では温度は自動的に設定されますので変更はできません。
- 調理時間は変更できます。変更するときは「タイマー/g」つまみで合わせます。(最大15分)
- コンビ調理はガスと電子レンジの同時加熱ですので使う容器はコンビネーション調理で使える容器を使用してください。

# コンビネーションレンジを使いましょう

## ■モード3の場合

手順	操作	表示部	ご注意
1. 「電源」スイッチを押します。	 「電源」スイッチを押します。	ソフト 予約 解除 表示 -- --	「電源」スイッチを押しても電源を切ることはできません。電源は使用后自動で切れます。
2. 食品を入れます。	食品を庫内に入れ、オープン扉を閉めます。	ソフト 予約 解除 表示 -- --	扉を開けると同時に庫内灯が点灯します。食品はターンテーブルの中央に置いて下さい。
3. 「コンビ」スイッチを3度押します。(モード3)	 「コンビ」スイッチを3度押すとモード3のランプが点灯します。温度設定ランプが点滅します。	ソフト 予約 解除 表示 2 00	「温度設定」つまみの現在の設定温度を表示します。(例) 200℃に合わせてあった場合。
4. 「温度設定」つまみを回し調理温度を合わせます。	 調理温度を合わせます。タイマー/εランプが点滅します。	ソフト 予約 解除 表示 2 30	温度設定は、100℃～280℃の範囲で10℃単位でできます。設定温度を表示します。(例) 230℃に合合わせます。
5. 「タイマー/ε」つまみを回し、調理時間を合わせます。	 調理時間を合わせます。「Start」(スタート)ランプが点滅します。	ソフト 予約 解除 表示 12:00	調理時間の範囲は、0～90分です。(例) 12分に合合わせます。
6. 「Start」(スタート)スイッチを押します。	 「Start」(スタート)スイッチを押します。	ソフト 予約 解除 表示 10:00	調理スタートと同時に庫内灯が点灯します。 調理中に「コンビ」スイッチを押すと表示部に現在の庫内温度が表示されます。
〈調理完了〉	 調理時間が「0」になると、調理完了を「ピー」とブザーでお知らせします。	ソフト 予約 解除 表示 : 0	調理完了の約1分後に庫内灯は消灯します。
7. 食品を取り出します。		ソフト 予約 解除 表示 -- --	扉を開けると同時に庫内灯は点灯します。(庫内が消灯の場合) 使用後は節電状態となり、10分後に自動で電源が切れます。

# 点検・お手入れをしましょう

## ⚠危険



下記のお手入れする部分以外には、機器に手を加えないでください。絶対に分解しないでください。

## ⚠警告



電源プラグを抜く

お手入れの際は必ず電源プラグをコンセントから抜く。

## ⚠注意



確認

- 点検・お手入れは、必ずガス栓を閉じ、機器が冷えてから行ってください。また、けがをしないように手袋などをはめて行ってください。(オープン庫内・排気口まわりは、特に注意してください)
- 点検・お手入れ後は、機器内や庫内にふきん・紙類などが置き忘れていないか確認してください。

## 日常の点検

点検場所	点検内容
ゴ ム 管	古くなってひび割れ、折れたり、機器に触れたりしていませんか。
電 源 コ ー ド	電源コードの被覆が破れていませんか。
電 源 プ ラ グ	電源プラグにほりこりが付着していませんか。電源プラグは刃の根元まで差し込まれていますか。
排 気 口	排気口にものがのついていませんか。排気口が脂などで詰まっていますか。
機 器 周 辺	燃えやすいものが置いてありませんか。

# 点検・お手入れをしましょう

## ●機器本体

●乾いた布でふいてください。



●汚れのひどいときは、中性洗剤でお手入れした後、乾いた布で水気を十分にふきとってください。

## ⚠️注意



### ■オープン扉ガラスに衝撃を加えない・傷をつけない

金属たわしやミガキ粉などは使用しないでください。特に扉ガラスの場合、表面に傷がつき破損の原因となります。

## ●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。
- シンナー、ベンジン、酸・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恐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部分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、べとべとした脂汚れが残りにくく、お手入れが簡単になります。

## ●お願い

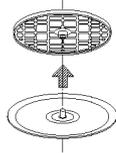
- 脂の付着量が多すぎてべとべとした感じになったときは、280℃で30分～1時間程度、から焼きをしてください。もしこの操作を怠りますとセルフクリーニングの効果がなくなることがあります。
- 洗剤やみがき粉などで洗うとセルフクリーニングホーローが目づまりし、セルフクリーニングの効果が低下することがありますので、から焼きやからぶき以外はしないでください。
- 本製品は家庭用を対象で、業務用使用の場合はセルフクリーニングの効果が減少します。また、脂の付着量が多くなりますと、庫内火災の原因となりますので使用のつど脂の除去をしてください。
- 脂などでシミになった場合は、セルフクリーニングでも取れない場合があります。

## ●付属品 16



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 21



真直ぐ上に持ち上げるだけではずれます。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時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。

# 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。

### 1 コンベックの場合

現象	原因	処置	参照ページ
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。電源スイッチを押し忘れていませんか。	12-14 21
点火しない	電気がきていない。 ガス栓の開き不十分。	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。 ガス栓を全開にしてください。	21 21
庫内温度があがらない うまく調理できない	ガス栓の開き不十分。 排気口がふさがっている。	ガス栓を全開にしてください。 障害物を取り除いてください。	21 3

### 2 電子レンジの場合

現象	原因	処置	参照ページ
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。電源スイッチを押し忘れていませんか。	12-14 21
ターンテーブルが回転しない	調理時間の設定忘れ。 Start(スタート)スイッチの押し忘れ。	調理時間を設定してください。 Start(スタート)スイッチを押してください。	14-26 14-26
ターンテーブルから異常音ができる	調理時間を10秒に設定した場合、回転しない場合があります。 ターンテーブルが正しくセットされていない。	性能に問題なく異常ではありません。 ターンテーブル台を正しくセットしてください。	- 12-21
食品が加熱されない	食品が金属容器、アルミホイルなどでおおわれている。 からだきに近い状態である。	電子レンジに適した容器に取り替えてください。 コップ1杯の水を庫内に入れておく。	19-20 18
庫内で火花がでる	庫内壁に金属(網、アルミホイル、金串など)が触れている。 電子レンジに適した容器を使用していない。(金粉・銀粉の容器、針金で編んだ金網など)	金属が触れないようにセットしてください。 電子レンジに適した容器に取り替えてください。オープン皿を使わないでください。	18 19-20

## ●表示内容

表示	内容	処置
00	●予熱モード連続使用異常 (ビー×5回)	予熱を連続して90分以上使用する場合は表示します。
10	●連続燃焼異常 (ビー×5回)	庫内の調理物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 (ビー×5回)	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 (ビー×5回)	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	●冷却ファンまたは高田ランスの故障 (ビー×5回)	
31	●サーミスタの故障 (ビー×5回)	
61	●循環ファンの故障 (ビー×5回)	
70	●電子回路の故障 (ビー×5回)	
72	●炎検知回路の故障 (ビー×5回)	

## 故障かな？と思ったら

### こんな場合は故障ではありません

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

- 朝一番など、長時間ガス栓を閉じていたときは、すぐに点火しないことがあります。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。

## 交換部品 (お客さまにて取替可能な消耗部品)

### 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)	1021-0868-0085	¥2,475 (¥2,250)
オープン皿取っ手 (1個)	1021-0304-1800	¥616 (¥560)
網	1021-0868-0084	¥1,089 (¥990)
ターンテーブル	1114-R113-0801	¥3,718 (¥3,360)
ターンテーブル台	1114-R113-0058	¥968 (¥880)
レシビック	1114-R123-0956	¥未定 (¥未定)

- 2023年9月現在の価格です。価格・仕様は変更される場合があります。あらかじめご了承ください。

### お願い

防熱板については、この別売の指定の防熱板を必ずご使用ください。

## 長期間使用しない場合

- ガス栓を必ず閉めてください。
- 電源プラグをコンセントから抜いてください。
- お手入れをしておく次回使用するとき便利です。

# アフターサービスは？

## アフターサービスのお申し込み

### 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」②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買い求めの販売店、またはもよりの大阪ガスサービスショップ、もしくは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……………コンビネーションレンジ
  2. 品番……………本体の左側面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. お客様名、住所、電話番号

例 (N)114-R123  
大阪ガス株式会社  
21-080-05-00027

### 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、お買い求めの販売店、またはもよりの大阪ガスにご相談ください。  
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

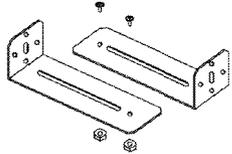
- 保証期間中は……  
保証書に記載のように、機器の故障について修理いたします。詳しくは、保証書をご覧ください。  
保証書を紛失されますと、無料期間中であっても修理費をいただくことがありますので、この取扱説明書とともに大切に保管してください。
- 保証期間経過後の故障修理について  
お買い求めの販売店、またはもよりの大阪ガスにご相談ください。  
修理によって機能が維持できる場合は、お客さまのご要望により有料修理いたします。  
この商品の補修用性能部品（機能を維持するために必要な部品）の保有期間は、当商品製造中止後10年です。  
ただし、保有期間経過後であっても補修用性能部品の在庫がある場合は、有料修理いたします。

# 仕様

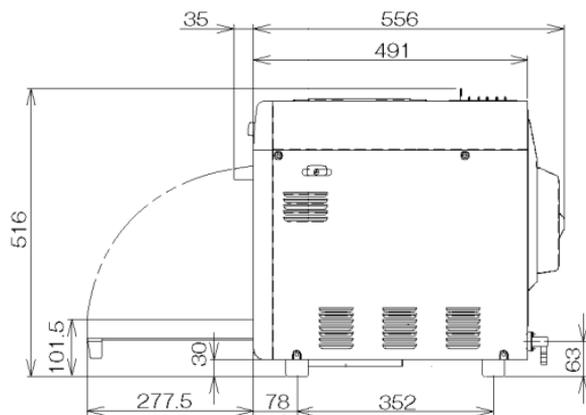
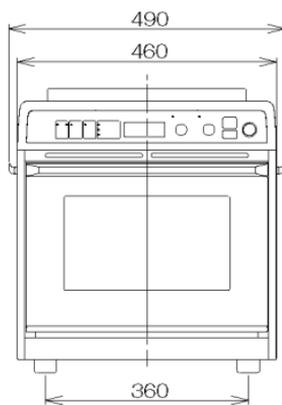
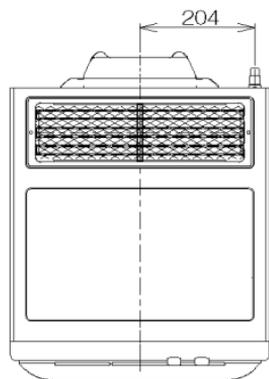
品番	114-R123 型	
型式の呼び名	RMC-S13E	
型式名	RMC-S12E	
品名	コンビネーションレンジ・電子コンベック	
点火方式	連続放電点火	
外形寸法	高さ 516mm × 幅 490mm × 奥行 591mm	
コンベック庫内有効寸法	高さ 200mm × 幅 340mm × 奥行 375mm	
質量	37kg（付属品を除く）	
ガス接続	9.5mm φ ガス用ゴム管	
電源	AC100V（50Hz - 60Hz 共用）	
消費電力	コンビ使用	1100W
	コンベック使用	80W
	待機時	0W
高周波出力	強：500W 弱：200W 相当	
安全装置	立消え安全装置・過熱防止装置	
付属品	オープン皿（2）、網（1）、ターンテーブル、ターンテーブル台、オープン皿取っ手、レシピブック、取扱説明書、保証書	

使用ガス	ガス消費量
都市ガス用 13A	4.65kW(4000kcal/h)
LPガス用	4.65kW(0.333kg/h)

## 別売部品

転倒防止金具 	S12E-300
--	----------

# 外形寸法



# RECIPE 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。



# BOOKING

- 5 上手に使っていただくために…
- 6 コンベックの特長…
- 7 付属品…
- 8 使える容器・使えない容器…
- 9 操作部のなまえとはたらき…
- 10 操作方法…
- 11 お料理のあたため…
- 12 下ごしらえ・葉菜…
- 13 下ごしらえ・根菜…
- 14 解凍…
- 18 コンビ調理…
- 22 知っていると便利…



## パン

- 23 パターロール…
- 26 食パン…
- 28 オリジナル食パン…
- 29 シュトレン…
- 30 メロンパン…

- 31 あんパン・クリームパン…
- 32 ブリオッシュ…
- 33 ハードロール…
- 34 クロワッサン…



## お菓子

- 36 絞り出しクッキー…
- 37 アイスボックスクッキー…
- 38 ココナッツマカロン…
- 38 フロランティーアイmond…
- 38 ロッククッキー…
- 39 アマンドケーキ…
- 39 いちごのショートケーキ…
- 40 ガトー・オ・シヨコラ…
- 42 シフォンケーキ…
- 43 レアチーズケーキ…
- 44 ロールケーキ…
- 45 シャルロット・オ・フレーズ…
- 46 マドレーヌ…
- 46 フルーツケーキ…
- 47 チョコバナナケーキ…
- 48 アップルパイ…

- 50 パンピングパイ…
- 50 きこのキッシュ…
- 51 パナタルト…
- 52 シュークリーム…
- 53 スイートポテト…
- 54 カスタードプディング…
- 55 パンピングディング…
- 56 ビザ…
- 57 栗まんじゅう…



## 肉料理

- 58 ビーフシチュー…
- 59 スペアリブ…
- 60 ローストビーフ…
- 61 牛肉のごぼう巻き…
- 62 とんかつ…
- 63 ロールポーク…
- 64 焼き豚…
- 65 ハンバーグステーキ…
- 66 ミートローフ…
- 67 ローストチキン…
- 68 とり肉のから揚げ…
- 69 とりもも肉の照り焼き…
- 69 とり肉の野菜巻き…



## 魚料理

- 70 あじの塩焼き…
- 70 さんまの塩焼き…
- 70 いわしの塩焼き…
- 70 さばの塩焼き…
- 70 さわらの塩焼き…
- 71 鯛の姿焼き…
- 71 白身魚の包み焼き…
- 72 ささえのつば焼き…
- 73 ぶりの照り焼き…
- 74 白身魚の更紗焼き・コーン焼き…
- 74 いかのエスカベッシュ…
- 75 えびのテルミドール…
- 76 いわしのロールフライ…



## 卵・豆腐料理

- 77 卵豆腐…
- 78 茶わん蒸し…
- 79 スペイン風オムレツ…
- 80 土佐豆腐…
- 80 田楽…

# CONTENTS

パン

お菓子

肉料理

魚料理

卵・豆腐料理

ごはん

汁・みそ汁

野菜料理

基本をしっかりと覚える  
だけでも、おいしさってグリーンと  
アップするんです。



## 電子コンベックを、上手に使っていただくために。

### 1 材料と加熱時間

材料や加熱時間は一応の目安です。お好みに応じていろいろ工夫しながらお料理をお楽しみ下さい。一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下さい。

### 2 加熱手順について

■電子レンジの場合  
〈例〉電子レンジで3分加熱



■解凍の場合  
〈例〉300gの肉の解凍



■コンベックの場合  
〈例〉コンベック180℃で27分焼く



### 3 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です。

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。

### 4 計量について

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



ごはん	81
桜ごはん	82
山菜おこわ	83
栗おこわ	83
いかめし	83
チキンピラフ	84
チキンドリヤ	85



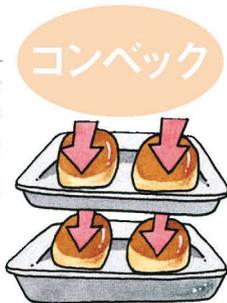
グラタン	86
マカロニグラタン	87
なすとトマトのグラタン	88
白身魚とほうれん草のグラタン	89
ほたて貝のコキール	90
おもちのグラタン	90
オニオングラタンスープ	91
ホワイトソース	91



野菜料理	93
野菜の重ね焼き	94
なすの肉詰め	94
ロールキャベツ	94
ペークドポテト	95
ポテトロステイ	95



お料理をはじめめる前に、ちよつとだけ  
 シシピブックの正しい見方。  
 コンベックは、  
 美味しいお料理をお約束します。



1 おいしさをそのままに

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

3 大量調理も一度に

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



## 電子レンジ

1 あたため、下ごしらえに

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



## コンビネーションレンジ

1 調理時間がさらに短く

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



2 調理時間が短い

食品に熱が伝わる時、食品の表面に「環境」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力でこの「環境」を薄くし、食品の外側からグングン加熱し、短時間で仕上がります。

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。



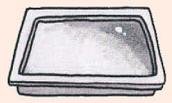
2 解凍は、解凍スイッチで

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



## コンベック調理

●オープン皿



- ・2段使用が可能です。ただし、オープン皿の下段とターンテーブルは同時に使用できません。
- ・材料はなるべく片寄らないように平均に並べて下さい。
- オープン皿の内寸法 (mm)

幅315×奥行315×高さ23

●網



- ・網の下段とターンテーブルは同時に使用できません。
- ・材料はなるべく片寄らないように平均に並べて下さい。

●ターンテーブル



- ・1段しか使用しない場合はターンテーブルの方が焼きむらが少なくきれいに仕上がります。調理時間が長くなる場合があります。

調理方法により、使用できる付属品が決まります。

●市販の容器についてはP8～9を御参照下さい。

## 電子レンジ調理・コンビ調理



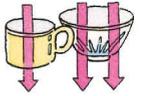
●ターンテーブル



- ・調理物をラップで包んだり、別の容器に入れてターンテーブルの上に置き使用します。(オープン皿や網は使用できません)



●反射  
 金属類は電波を反射させてしまうので、金属製の容器を用いると効率が悪くなります。



●透過  
 耐熱性のガラス・陶磁器・耐熱性のプラスチック容器などは、電波を吸収せず透過するので、容器として最適です。



●吸収  
 食品の水分や油分は電波のエネルギーを吸収し、食品の分子運動が起こり摩擦熱が生じて加熱されます。

●電子コンベックはコンベックの高温加熱とレンジの加熱があります。電子コンベックでは電波の性質を考えて使える容器と使えない容器を選びます。  
 ★電波には3つの性質があります。

付属品以外に  
 使える容器と  
 使えない容器

○印は使えます。  
 ×印は使えません。

# お料理をおいしくつくるポイントはお料理を 容器選びから始めます。

容器		調理						
		コンベック調理	電子レンジ調理					
		コンビ調理						
								
木・竹紙の容器	漆器	金属容器・金・金串	アルミホイル	ラップ類	プラスチック類	陶磁器	耐熱性のないガラス容器	耐熱性ガラス容器
コンベック加熱は高温になるため使えません。 ×	漆はげたり、ひび割れ、変色などが起こることがあります。 ×	取っ手がプラスチックなどでできているものは溶けたり変形しますので使えません。 ○	ホイル焼きに使用したり、容器のふたがわりに使えます。 ○	庫内が高温になり溶けてしまうので使えません。 ×	コンベック加熱は高温になるため使えません。 ×	日常使用している皿や茶碗類などは、急に冷やすと割れることがありますので注意して下さい。色絵付けしてあるものは熱によって、はげることがあります。 ○	耐熱性がないので使えません。 ×	直火用と表示してある市販の超耐熱ガラス容器などが適しています。使用后急冷するとか、耐熱温度120℃程度の耐熱ガラス容器は高温調理に使用すると割れることがあります。 ○
カゴ、ザルなどに針金を使っているものは焦げたり燃えたりする場合があります。塗料を塗った紙器は、色やにおいが食品に移りますので、使わないで下さい。 ×	漆はげたり食品においが移ったり、熱をもち、ひび割れ、変色などが起こることがあります。 ×	電波を反射し透過しませんから調理ができません。 ×	電波を反射するので使えません。ただし、魚の尾に巻くなどして電波を加減することができます。 ×	耐熱温度140℃以上のものは使えません。砂糖、油などが多く入った料理は高温になり、ラップが溶けることがありますので、注意して下さい。野菜をゆでるとき、包んだり、容器のふたとしてお使い下さい。 ○	耐熱温度140℃以上のものは使えません。ただし、メラミン樹脂製の容器は使えません。ふた付きの密閉容器はふたの部分だけ耐熱性の低い場合がありますので注意して下さい。 ○	金銀の模様の入ったもの、ひび模様や内側に模様の入ったものは避けて、できるだけ白い無地の陶器をお使い下さい。 ○	ガラス自身の厚みの変化が大きいものやひずみのあるものは、割れやすいので使わないで下さい。 ×	電子レンジ加熱専用の耐熱ガラス容器などが適しています。ただし急冷急熱に注意して下さい。 ○
焦げたり燃えたりする場合がありますので使えません。 ×	耐熱性がないので使えません。 ×	電波を反射するので使えません。ただし、レシピブックで記載している使い方では使えます。(アップルパイ(P48)などを参照) ○	電波を反射するので使えません。 ×	庫内が高温になり溶けてしまうので使えません。 ×	高温になるため使えません。 ×	色絵付けや、金銀の模様のものは避けて、お使い下さい。使用后、急冷すると割れることがあります。 ○	耐熱性がないので使えません。 ×	直火用と表示してある市販の超耐熱ガラス容器などが適しています。使用后急冷するとか、耐熱温度120℃程度の耐熱ガラス容器は高温調理に使用すると割れることがあります。 ○

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

## 解冻又は電子レンジ調理

	操 作	表 示
1	を押します。	---
2	食品を入れます。	
3	<b>解冻</b> 又は <b>レンジ</b> を押します。 (500Wは1回押し、200Wは2回押し)	⋮ (電子レンジの場合は「g」 表示は点灯しません。)
4	タイマー/g 食品の重さ 又は時間をセットします。	3:00 (例) 300gにセットします。
5	<b>Start</b> を押します。	5:58 重量表示から残り時間の表示に変わります。 調理終了時は、「ピー」とブザーで お知らせします。

## コンベック・コンビ調理モード3(予熱なしの場合)

	操 作	表 示
1	を押します。	---
2	食品を入れます。	
3	<b>コンベック</b> 又は <b>コンビ</b> を押します。 (コンビ調理モード3はコンビスイッチを3回押します。)	2:00 (例) 200℃にセットしてあった場合。
4	温度設定 温度をセットします。	1:50 (例) 150℃にセットします。
5	タイマー/g 時間をセットします。	3:00 (例) 3分にセットします。
6	<b>Start</b> を押します。	2:30 調理終了時は、「ピー」とブザーで お知らせします。

## コンビ調理モード1・モード2

	操 作	表 示
1	を押します。	---
2	食品を入れます。	
3	<b>コンビ</b> を1回押します。 又は <b>コンビ</b> を2回押します。	3:00 モード1のランプが点灯します。 (3分00秒が表示されます。)  7:00 モード2のランプが点灯します。 (7分00秒が表示されます。)
4	<b>Start</b> を押します。	2:30 時間表示された後、時間合わせつまみで時間の変更ができます。 食品の種類・量やお好みで加減してお使いください。 調理終了時は、「ピー」とブザーで お知らせします。

### 表示部

調理時間、グラム、温度  
を示します。

### Start(スタート)スイッチ

調理スタート時に押します。調理の途中  
で扉をあけた後、引き続き使用する場  
合、もう一度押します。



### 調理選択スイッチ

「レンジ」「解冻」「コンベック」「コンビ」  
を選択します。

### ソフト仕上げ

「コンベック」スイッチを3度押します。  
乾燥防止用として、しっとりしたクッ  
キーやケーキを焼く場合やかたまり肉  
等で長い時間ゆっくり火を通す場合、  
お好みに合わせてお使いください。  
※イースト発酵時は自動的にソフト  
仕上げとなります。

### 温度設定つまみ

「コンビ」「コンベック」のときに庫  
内温度のセットに使用します。表示部  
を見ながら合わせます。

### タイマー/gつまみ

時計合わせや調理時間のセット、「解冻」  
の重量(g)セットに使います。表示  
部を見ながら合わせます。

### Cancel(とりけし)スイッチ

スイッチを押しまちがえた時や途中で  
調理をやめたい時に押します。

### 電源スイッチ

電源を入れる時に押します。「---」  
の状態で一時間放置すると節電機能が  
働き、自動で電源が切れます。

## 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	2.5~3.5分	3.5~4.5分	5.5~6.5分	6.5~7.5分

### ●イースト発酵の温度について

庫内のパン生地の発酵に適した温度(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。

操作部のなまえとはたらきを覚えましょう。

## (ラップをしないもの)

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

### 焼きとり



耐熱性の皿に並べて加熱します。  
6本(160g)・**レンジ**(500W)で約2分

### フライ



耐熱性の皿に並べて加熱します。  
200g・**レンジ**(500W)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・**レンジ**(500W)で約3分  
冷凍の場合はラップをして  
**レンジ**(500W)で約5分

### 餃子



耐熱性の皿にのせて加熱します。  
10個(180g)・**レンジ**(500W)で  
約1分30秒～2分

### ごはん



●分量1～4杯(約600gまで)  
1杯(130g)・**レンジ**(500W)で約1分～1分30秒  
2杯(260g)・**レンジ**(500W)で約1分30秒～2分30秒  
3杯(390g)・**レンジ**(500W)で約3分～4分  
4杯(520g)・**レンジ**(500W)で約3分30秒～4分30秒  
※かためのごはんのときは水少々をふりかけて  
ラップをして加熱します。

### ハンバーグ



耐熱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・**レンジ**(500W)で約2分30秒～3分  
冷凍の場合はラップをして  
**レンジ**(500W)で約5分

### 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・**レンジ**(500W)で約3分～3分30秒

## あたためのコツ

- ①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)
  - ②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。
  - ③ラップのいるものと、いらぬものとを分けます。
  - ④ラップをきる場合は、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。
  - ⑤ラップをはずさないとお皿がへこみ、中の食品の形が変わってしまふことがあります。※ラップをはずす時は、熱いので注意して下さい。
  - ⑥量が多い場合は2つに分けた方が上手に早くできます。
  - 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たくなり、又加熱しすぎると、こしがなく、柔らかくなりすぎるので注意します。(まんじゅう)
- 耐熱容器にのせてラップなしで加熱します。あんが熱くなるので、ひかえめに加熱します。
- 

## (ラップをするもの)

### 冷凍しゅうまい



水にサッとぐぐらせ耐熱容器にのせ  
加熱します。  
230g・**レンジ**(500W)で約5分

### 煮もの



耐熱容器に入れ加熱します。  
200g・**レンジ**(500W)で約2分～2分30秒

### スープ



耐熱容器に入れ加熱します。  
180ml・**レンジ**(500W)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。  
150ml・**レンジ**(500W)で約2分～2分30秒

ビタミンCの損失も少なく、手早く下ごしらえができます。  
レンジ加熱ならなべを出したりお湯を沸かしたり、  
という手間を省けず少量の下ごしらえも手軽にできます。

## 下ごしらえのコツ

キャベツなどの葉菜 カリフラワーなどの花菜  
その他火の通りやすい野菜

- ①ほうれん草・小松菜・春菊などの葉菜類は水洗いしたあと、水滴をつけたまま、葉と茎を交互に重ね、ラップできっちり包みます。
- ②あまり多くの量を包むと、ムラになりますので半分ずつに分けて包みましょう。
- ③アクの強い野菜は加熱後、水に取って、アク抜きをします。緑黄色野菜は加熱後、すぐに水に取って、色止めをします。

※加熱後、容器をとりだす時やラップをはが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・**レンジ**(500W)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、水に取って色止めをします。200g・**レンジ**(500W)で約3分

### カリフラワー・ブロッコリー



- 分量約100~400g
- ①花の部分の小房に分け、食塩水につけてアク抜きをします。
- ②耐熱容器にひたひたの水を入れ、ラップをして加熱します。(ブロッコリーは加熱後水にとって色止めします。) 200g(水400ml)・**レンジ**(500W)で約7分30秒

### 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をします。
- ②耐熱性の皿にのせてラップをして加熱します。200g・**レンジ**(500W)で約3分

### ほうれん草・春菊・小松菜・青梗菜



- 分量約50~400g
- ①水洗いし、茎の太いものは十文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・**レンジ**(500W)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、十文字のかくし包丁を入れておきます。
- ②耐熱容器にのせ、ラップをして加熱します。

200g・レンジ(500W)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)・レンジ(500W)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・レンジ(500W)で約9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・レンジ(500W)で約10分

## 冷凍のミックスベジタブル



- 分量約100~300g
- ①耐熱容器に入れ、ラップをして加熱します。

100g・レンジ(500W)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します。
- ②耐熱容器に入れて、ひたひたの水を加え、ラップをして加熱します。

200g(水200ml)・レンジ(500W)で約7分

## 下ごしらえのコツ

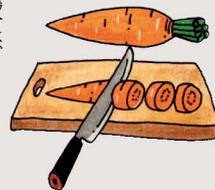
じゃがいも・にんじんなどの根菜  
その他火の通りにくい野菜

①丸ごとの場合も、切つてからの場合も、大きさをそろえて加熱します。

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。

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

※加熱後、容器をとりだす時やラップをはずす時は熱いので注意して下さい。



## じゃがいも・さつまいも

### 丸ごとゆでる場合



- 分量約100~1000g
- ①水洗いし、皮ごと丸のまま耐熱性の皿にのせラップをして加熱します。

600g・レンジ(500W)で約10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・レンジ(500W)で約7分

## 解凍のコツ

●正しい解凍状態の見分け方

早い		表面を指で押してもまだかたく、もどし足りないもの。
良い		表面が少しこぼれ芯があるくらいがちょうどいい。
やり過ぎ		もどしすぎ、水分が流れ出てしまい、栄養も味も低下します。



- ①食品の中心部分がまだ少し凍っている。半解凍状態に仕上げるのがコツです。半解凍状態とは、包丁を入れたときに生の大根を切るようにサクサクとし、弾力を感じない状態のことです。
- ②冷凍室から出してすぐに解凍します。食品が溶けかけている場合は、様子をみながらひかえめに解凍して下さい。
- ③庫内の温度が高い場合は、必ず冷ましてから使用します。
- ④タインテーパーにラップを敷き、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。

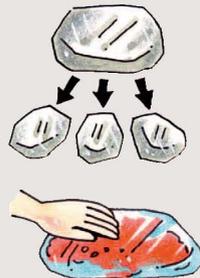
- ⑥食品を入れ、解凍スイッチを押し、重みを設定し、スタートスイッチを押します。
  - ⑦食品は同じ種類のもので大きさをそろえます。
  - ⑧食品を入れ、解凍スイッチを押し、重みを設定し、スタートスイッチを押します。
- (11ページ参照)

(かたまり肉の場合)



## ホームフリージングのコツ

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



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

# 肉

かたまり肉



〈電子レンジ調理での目安〉  
500g・**レンジ**(200W)で約8分

ひき肉



〈電子レンジ調理での目安〉  
200g・**レンジ**(200W)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・**レンジ**(200W)で約4分

薄切り肉



〈電子レンジ調理での目安〉  
300g・**レンジ**(200W)で約5分

# 魚

まぐろ



〈電子レンジ調理での目安〉  
200g・**レンジ**(200W)で約3分

えび



〈電子レンジ調理での目安〉  
120g・**レンジ**(200W)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・**レンジ**(200W)で約4分

## コンビ調理 モード1・モード2の調理時間の目安

### ・オーブントースターで調理するものの場合

オーブントースターの調理時間のおおよそ半分程度。

### ・電子レンジで調理するものの場合

電子レンジの調理時間と同程度。

(調理する種類・分量によって調理時間が変わります。様子を見ながらお好みの時間で加熱して下さい。)

### ■コンビ調理時間表

- 調理時間は目安です。お好みに合わせて時間を調節して下さい。
- 連続して使用する時は、2回目以降は調理時間を短かめに合わせて下さい。

	メニュー名	使用モード	個数	調理時間	調理ポイント等
冷凍食品	とんかつ (1コ20g位のもの)	モード1	2	2分30秒	●加熱しすぎるとフライ衣が破れることがあります。  ●クリーム・ソースなどが入ったフライは加熱しすぎると中身が出ることがありますので短かめに時間を合わせて下さい。
			4	3分30秒	
			6	4分30秒	
	白身魚フライ (1コ20g位のもの)		2	2分30秒	
			4	3分30秒	
			6	4分30秒	
	エビフライ (1コ20g位のもの)		2	2分30秒	
			4	3分30秒	
			6	4分30秒	
	ミニ春巻 (1コ25g位のもの)		2	2分30秒	
			4	3分30秒	
			6	4分30秒	
チキンナゲット (1コ20g位のもの)	4	4分			
	6	4分30秒			
	12	5分30秒			
チキンナゲット (1コ20g位のもの)	モード1	4	3分		
		6	4分		
		12	5分		
冷凍食品	フライドポテト (皮つき、 太めのもの)	モード1	100g	6分30秒	
			150g	7分	
			200g	7分30秒	
	フライドポテト (細めのもの)		100g	5分	
			150g	5分30秒	
			200g	6分	
冷凍食品	焼きおにぎり (1コ50g位のもの)	モード2	2	5分	●表面が香ばしく仕上がります。
			4	6分	
			6	7分	
	焼きおにぎり (1コ50g位のもの)		2	3分	●全体にふっくらと仕上がります。
			4	4分	
			6	5分	
お好み焼き (1コ200g位のもの)	1	7分			
	2	9分			
グラタン (1コ220g位のもの)	1	7分	●分量・お好みに応じて時間を変えていただくドライヤーなどもおおいしくできます。 ●ソースの種類により焼き時間が異なります。		
	2	9分			
	3	10分			

## コンビ調理の特徴

加熱の種類	モード1	モード2	モード3
電子レンジ出力	300W	500W	200W
コンベック設定温度	250℃ 固定	250℃ 固定	100～280℃ 温度任意設定
時間設定	初期設定3分 0～15分まで設定できます。	初期設定7分 0～15分まで設定できます。	0～90分まで 設定できます。
スイッチ押し	コンビ 1回押し	コンビ 2回押し	コンビ 3回押し
調理具体例	オーブントースターで調理できる市販の冷凍フライ、冷凍食品、常温グラタン、市販の冷蔵お弁当など。	オーブントースターで調理できる市販の冷凍グラタン、電子レンジで調理できる市販の冷凍フライ、冷凍おにぎりなど。	ローストチキン (P.67) などを参照。

## 使用上の注意

### 1 使用時は、必ずターンテーブルをお使い下さい。

食品が1個の場合はターンテーブルの中央に、複数の場合はターンテーブルの同心円上にはみださないように並べます。



### 2 食品をおく時は、ターンテーブルに直接おくか、オープン専用のシートをご使用下さい。

ただし、アルミ容器に入ったグラタン等は、オープン専用シートの上に並べて調理して下さい。また、小さなアルミ容器に入ったもの(1個の容量が小さい冷凍食品、冷蔵食品)は、オープンで利用できる耐熱性容器にのせて調理して下さい。火花がとんだ場合は途中で止め、配置を変えるか個数を変えて、再び注意しながら調理して下さい。

### 3 使用できる容器は、8・9ページのコンビ調理の場合を参照して下さい。

#### 使用できない食品

- 電子レンジ専用の容器に入って販売されている食品  
→容器から食材を取り出し、オープンで利用できる耐熱性容器に移し調理して下さい。
- ピラフ→電子レンジを使用して下さい。
- シュウマイ→電子レンジを使用して下さい。
- ピザ→コンベックを使用して下さい。

# BREAD



## バターロール

### 材料●18～20個分

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



④生地を台に出し、手についてこねるまで、こすりつけておきましょう。



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。

### 1 作り方

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。



**Point 1**  
レシピ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。レシピ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。

## 知っていると便利

### 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、均一に仕上がりません。同時に2個以上の食品を加熱する場合は、形・大きさ・厚さをそろえて下さい。

**Point 3**  
加熱ムラを防ぐ並べ方を  
●ターンテーブルの中央と周囲とは仕上がりが状態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できます。背の高い食品を焼くときは下段を使います。



### Point 5

#### 扉の開閉は少なくスピーディーに

扉を開けると加熱が止まり、あたた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、でき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しないで下さい。

### 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

#### でき上がったらすぐに取り出して

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も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。

コンベック ▶ 170℃ ▶ 11~12分 ▶ Start



③ 幅の広い方から左右平均に軽く巻きこみ、巻き終わりに下にします。



② 生地をめん棒で細長い三角形に伸ばします。



① 休ませた生地を円すい形に形づくりします。

6 成形

8

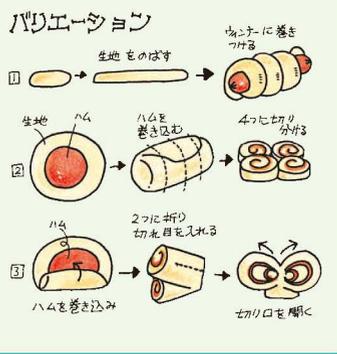


※途中生地が乾燥しているようであれば霧吹きをします。  
焼く  
生地の表面につや出し用のドレッシング(溶き卵)をハケで塗ります。約170℃のコンベックで11~12分焼きます。

7

④ オープン用ペーパーを敷いたオープン皿に並べます。  
※焼き上がりると約2.5倍になりますから、十分に間隔をとって並べて下さい。  
⑥ を発酵温度35℃~40℃にあわせて15分の中で約2倍の大きさにふくらむまで発酵させます。(30~40分)  
※生地が発酵具合に合わせて時間を加減して下さい。

コンベック ▶ イースト発酵 ▶ 30~40分 ▶ Start



⑦ 薄い膜状に生地が伸び、指が透けて見えれば、こね上がりです。

※こね上がりの生地温度は27~29℃が理想です。生地温度が高い場合はボールを2重



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、そのつどたたきつける面を変えます。

2

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。



② これをオープン皿にのせて、発酵温度35℃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きまして使用します。  
こね上げた生地温度によつて発酵時間が異なります。状態をみながら発酵させて下さい。

コンベック ▶ イースト発酵 ▶ 40~60分 ▶ Start

3

指穴テスト(フィンガーテスト)  
発酵状態をみるため指先に強力粉をつけ、軽くさし込み静かに抜きます。



4

分割丸め

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



② 表面がなめらかになるよう

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又はキャンパス布をかけて、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。



に丸めます。



## 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

### 1 作り方

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

②水を加え、バターロール①の要領で生地をしっかりとこねます。23〜24ページ参照。  
※こね上がりの生地温度は27〜29℃が理想です。

### 2 第1発酵

こね上がった生地は、バターロール②(24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、手のひらで軽く押さえてガスを抜きます。

※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。

### 8 焼く

①⑦を約180℃のコンベックで25〜30分焼きます。  
②焼き上げたパンは15cm位の高さから、型ごと落して、シヨックを与え、パンがくぼんでしまうのを防ぎます。型からはずし網のせて冷めます。



### 4 分割・丸め

生地を3等分して、表面がなめらかなように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ん又はキャンバス布をかけて約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、めん棒で長方形に伸ばします。



③生地の高さを折り込みます。



④3つ折りにします。



⑤めん棒で伸ばします。



### 7

#### ホイロ(最終発酵)

⑥をオーブン皿にのせ、発酵温度35〜40℃にあわせたコンベックの中で発酵させます。(40分〜60分)食パン型の面より1〜2cm上がったから、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。

# オリジナル食パン



**レーズンパン**  
食パンの材料にレーズン90gを加えます。



**くるみパン**  
食パンの材料に粗く手で砕いたくるみ60gを加えます。



**ほうれん草パン**  
ほうれん草80gをさっとゆで、水気を絞り生地に使用する仕込み水の1部(約80g)と合わせてミキサーにかけ使用します。水の量を220〜230mlに減らします。



**にんじんパン**  
食パンの材料のにんじん80gを生のまますりおろして加えます。水の量を220〜230mlに減らします。

ブレインな食パンをちよびりアレンジしてホームメイドならではオリジナル食パンをお楽しみ下さい。

## 食パン、パン生地作りのコツとポイント

**室温・水温にご注意**  
室温や水温はパンの出来上りに影響します。

**夏場や室温の高いときはうまくできない場合があります。**  
冷たい(約5℃)、冷やした粉などを使うと下向きになります。

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

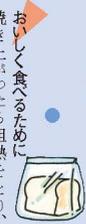
**計量は正確に**  
正確にはかないと、上手に焼き上がりません。材料は、はかり、乾いた計量カップ、計量スプーンで正確にはかるべきです。計量スプーンではかるべきはすりきりではありません。

**イースト**  
予備発酵のいらない、ドライイーストを使用して下さい。(メーカーによって仕上がり状態が変わることがあります。また、開封したイーストは、必ず密閉して冷凍室で保存し、ドライイーストは50℃低温に強く、高温に弱い為50℃以上になると死んでしまい、5℃以下では休眠状態になります。

**おいしく食べるために**  
焼き上がった粗熱をとり、人肌程度になったら、ビニール袋に入れて乾燥を防ぎます。保存は2〜3日程度ならビニール袋に入れて冷蔵庫へ、長期なら冷凍室へ。冷凍したパンは、レンジ500Wで様子を見ながら加熱すれば、ふつくとともに柔らかくなります。

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

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



フルーツケーキのように味わい深くどっしりとした感覚のパン。ドイツでは12月のクリスマスシーズンをむかえ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箱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、各々楽しんでくれます。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

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.....	M2個
卵.....	90ml
水(又はぬるま湯).....	120g
漬けるみみみ.....	30g
漬ける無塩砂糖.....	適宜
※予備発酵不要のもの	

コンベック ▶ 170℃ ▶ 16〜18分 ▶ Start

**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、流し入れます。  
③バターロール①の要領で全体をすばやくかき混ぜ、生地がなめらかな状態になるまで力強くこねます。続けて無塩バターを混ぜ、さらに24ページ参照。  
④漬け込みフルーツ(47ページ参照)と刻んだくるみを加え、全体に均一に混ぜます。  
※こね上がり生地温度は27〜29℃が理想です。

**2 第1発酵**  
(24ページ参照)  
**3 指穴テスト**  
(24ページ参照)  
**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。  
**5 ベンチタイム**  
間隔をあけて並べ、生地が乾かないように固くしぼったぬれぶきん又はキャンパス布をかけて、15〜20分休ませます。  
**6 成形**  
①丸め直してめん棒で上下に伸ばします。

**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て、約2倍の大きさにするまで、約30〜40分発酵させます。(25ページ参照)  
**8 焼く**  
約170℃のコンベックで16〜18分焼きます。  
焼き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。



②上下を折り込みます。

# 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※.....	9g
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
水(又はぬるま湯).....	170ml
あん.....	180g
ごま.....	少々

## カスタードクリーム(P.53参照)

卵黄.....	M2個分
牛乳.....	240ml
砂糖.....	40g
強力粉(ふるう).....	25g
無塩バター.....	25g
パニエエッセンス.....	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、パン生地の要領で生地を作ります。23～24ページ参照

2 生地作り、パン生地の要領で生地を作ります。23～24ページ参照

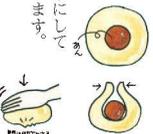
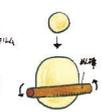
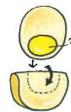
3 成形

あんパンの終わった生地を手で軽く押さええます。



4 ホイロ(最終発酵) 25ページ参照

5 生地表面に、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。約170°Cのコンベックで12～13分焼き



6 めん棒で丸く伸ばし、中央にあんをのせます。押しこみながら包み込み、生地をつまんで閉じます。閉じ目を下にして少し押さええます。

7 ※桜あんパンの場合は生地をそのままにして、洗った桜の花の塩漬けを中央に押し込みます。  
●クリームパンに伸ばします。  
クリームをのせ、上の生地を少しひかえて閉じます。  
裏返してスケッパーで切れ目を入れます。  
オーブン用ペーパーを敷いたオーブン皿にのせます。



# 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)  
無塩バター..... 60g  
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 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておきます。  
2 バターはクリーム状に練り、砂糖を加えて泡立て器で白く、少くなるまでよく混ぜます。  
3 続いて卵を加え、メロンエッセンスを加えて香りをつけます。  
4 ③に①の粉をゴムペラでまぐりりと合わせてまとめます。  
5 たたま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)

6 12～14個に切り分け、丸くまとめます。

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。)

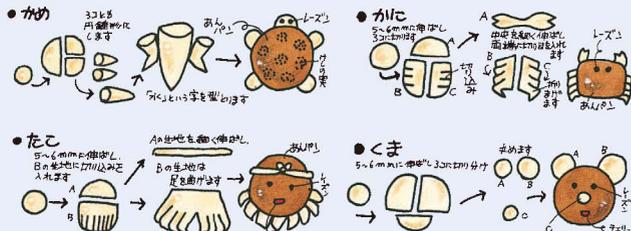
### 成形

8 ペンチタイムの終了した生地(23～24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。

9 ホイロ(最終発酵) 25ページ参照



10 約160°Cのコンベックで11～12分焼きます。





## ■ブリオッシュ

材料●型入れ10個分・編み込み2本分

強力粉(ふるつ)...	300g	ドリュウル	卵(溶き卵).....	適宜
ドライイースト*	10g	グラニュー糖.....	適宜	適宜
塩.....	3g	アーモンドスライス...	適宜	
砂糖.....	40g	※予備発酵不要のもの		
スキムミルク.....	10g			
レモンの皮(すりおろす)...	1/3個分			
無塩バター.....	70g			
<b>仕込み水</b>				
卵.....	M2個			
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)  
①をパターロール①~③の要領で生地を作り(23~24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、スケツクパイ(又は包丁)で切り分け、表面がなめらかになるように丸めます。
- 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ペーパーを敷き、ベンチタイム
- 190℃ 16~18分 Start

型入れタイプ



編み込みタイプ



### 6

#### 型入れタイプ

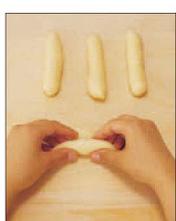
①生地の上に指を押し当てるようにして、くびれをつけます。



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。



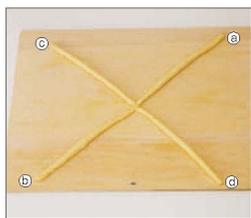
●編み込みタイプ  
①4個の生地を10cm程度の棒状にします。



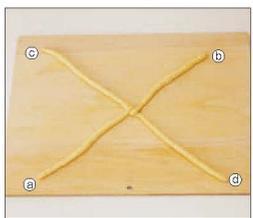
②さらに20cm程に伸ばします。



③40cm程まで伸ばし、4本で×印に置き中心を指で押さえます。



④左手でaを持ち、右手でbを持ちaとbの生地を入れます。



## ■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.....	5g
砂糖.....	6g
水(又はぬるま湯).....	180ml
ショートニング.....	10g
無塩バター.....	適宜
サラダ油.....	適宜
※予備発酵不要のもの	

### 作り方

- ①を合わせてきめておきます。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

### 5

#### 作り方

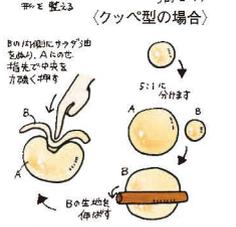
①70~80gの生地をクッペ型にし、10~15分休ませます。



### 4

#### 作り方

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す。カミリなどで生地の表面に切れ目(クープ)を入れ、切り口に細く切ったバターをのせます。シャンピニオンは笠を上します。約190℃のオーブンで16~18分焼き



(シャンピニオン型の場合)

### 6

#### 作り方

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す。カミリなどで生地の表面に切れ目(クープ)を入れ、切り口に細く切ったバターをのせます。シャンピニオンは笠を上します。約190℃のオーブンで16~18分焼き



(シャンピニオン型の場合)

### 3

#### 作り方

①70~80gの生地をクッペ型にし、10~15分休ませます。

### 2

#### 作り方

①70~80gの生地をクッペ型にし、10~15分休ませます。

### 1

#### 作り方

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す。カミリなどで生地の表面に切れ目(クープ)を入れ、切り口に細く切ったバターをのせます。シャンピニオンは笠を上します。約190℃のオーブンで16~18分焼き

(シャンピニオン型の場合)

パイのような口あたりの軽さにバター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目形は、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目形をパンにしたのがはじまりとか。



## クロワッサン

材料●12~14個分

④ 強力粉	210g
薄力粉	90g
ドライイースト*	10g
砂糖	5g
塩	20g
生クリーム	10g
無塩バター	20g
折り込み用無塩バター	150g
仕込み水	
① 卵	M1/2個
水(又はぬるま湯)	180ml
② ドリユール	
卵(溶き卵)	適宜
卵(折り込み用)	適宜
ゆり用無塩バター	適宜
*予備発酵不要のもの	

### 作り方

- 1 下準備**  
① ④を合わせてよく混ぜます。ラップで折り込み用無塩バターをはきみ、10cm角に伸ばし、冷蔵庫で冷やしておきます。生地作り
- 2 フロアタイム**  
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。  
② イーストと塩は離して入れましょう。  
③ 卵と水を合わせて仕込み水を作り①に加えて、力強くこねます。  
④ 生地がある程度まとまったら、無塩バター(20g)を加えてさらにこね上げます。生地がなめらかになったら、こねやめ、少しやわらかめにこね上げます。
- 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1~1.5cm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。
- 4 バターを折り込む**  
① 10cm角に伸ばした折り込み用無塩バターをのせます。
- 5 成形**  
① 35cm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。
- 6 ホイロ(最終発酵)**  
オープン用ペーパーを敷いたオープン皿に生地を並べて、約2倍の大きさになるまで発酵させます。(10・25ページ参照)
- 7 焼く**  
生地の表面につや出し用のドリユール(溶き卵)を塗り、約180℃のコンベックで12~13分焼きます。

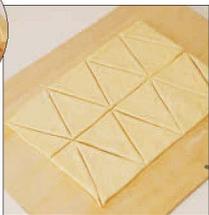
コンベック ▶ 180℃ ▶ 12~13分 ▶ Start



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。



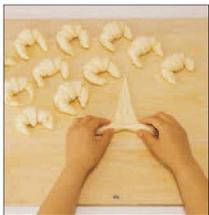
④ 3つ折りにし、少しめん棒で押さえます。オープン皿にラップを敷き、生地をのせ、ラップをかけて冷蔵庫で15~20分冷やします。これを3回繰り返します。



④ 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。



※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。  
① 35cm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。



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

コンベック  
打ち粉は強力粉を使います。



# アイスボックス クッキー

材料●50〜70個(オープン皿2枚分)

バニラ生地		ココア生地	
無塩バター	120g	無塩バター	120g
食塩	2g	食塩	2g
砂糖	60g	砂糖	60g
卵	M1/2個	卵	M1/2個
バニラエッセンス	少々	薄力粉	180g
薄力粉	200g	ベーキングパウダー	小さじ1/3
ベーキングパウダー	小さじ1/3	ココア	20g
グラニュー糖	適宜	牛乳	大きじ1

- 1 作り方** 卵と無塩バターは室温にもしておきます。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。
- 少々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。

**9** オープン用ペーパーを敷いたオープン皿に、⑧を4〜5mmの厚さに切って並べます。切り口にグラニュー糖をまぶします。約170℃のオーブンで10〜12分焼きます。

**コメント** 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1ヶ月程もちます。

●薄力粉だけでなく、おいしいだけではありませんが、粉の20〜30%を粉末アーモンドに置き換えますと、しっとりとしたコクがでます。

**市松模様** バニラ生地とココア生地を半分に分けて細く合わせ、さらに半分に切り交互に合わせます。(合わせ目にハケで卵白を塗ると離れにくくなります。)

**うず巻き** バニラ生地とココア生地を薄く伸ばし、ハケで卵白を塗り重ねて巻きます。

**白黒生地を混ぜた棒状にします**



# DESSERT

# お菓子

## 絞り出しクッキー

材料●50〜70個(オープン皿2枚分)

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

- 1 作り方** 卵と無塩バターは室温にもしておきます。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。

コンペック ▶ 170℃ ▶ 10〜12分 ▶ Start

- 2** ①の粉を一度に加え、ゴムベラで切るようにさっくり混ぜます。
- 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。
- 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の粉を一度に加え、ゴムベラで切るようにさっくり混ぜます。

- 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。
- 7** 上にレーズンやドレンチェリーをのせます。約170℃のオーブンで10〜12分焼きます。

**コメント** ☆クッキーを上手に作るコツは、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、おいしいクッキーができます。●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。●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。

コンベック 170℃ 11~13分 Start

## ロッククッキー

材料●50~70個(オープン皿2枚分)

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

### 作り方

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

2 チョコレー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っくりと混ぜます。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。約170℃のコンベックで11〜13分焼きま

コンベック 150℃ 19~21分 Start 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、泡立たないように泡立て器で混ぜ合わせます。その中へ、細かく刻んだココナッツとラム酒を加えます。

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

3 約150℃のコンベックで19〜21分焼きまします。その後庫内で約10分乾燥させまします。



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

### 作り方

1 ビスケット生地を作ります。卵と無塩バターは室温にもどしておきます。

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、切るようにさっ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℃のコンベックで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℃のコンベックで16〜18分焼きまします。

※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 ⑥のビスケットの生地の上に⑦を広げ、再び約180℃のコンベックで12〜14分焼きまします。

9 焼き上がったら、温かいうちに切り分けまします。

コンベック 180℃ 12~14分 Start

## 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  
バニラエッセンス……………少々  
ラム酒(又はブランデー)……大さじ2  
薄力粉……………70g  
アーモンドプードル(粉末)……130g  
アーモンド……………16粒

### 作り方

1 卵と無塩バターは室温にもどし薄力粉とアーモンドプードルを合わせてふるっておきます。

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します。

3 溶き卵を少しずつ加えてよく混ぜまします。(分離しそうなになったら①の粉をひとつまみ加えます。)

4 バニラエッセンス・ラム酒を加えて香りをつけ、①の粉を入れてゴムベラで切るようにさっくりと混ぜ合わせまします。

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12〜14分焼きまします。

(作り方⑤) コンベック 170℃ 10~12分 Start

(作り方⑧) コンベック 180℃ 12~14分 Start

(作り方⑥) コンベック 180℃ 16~18分 Start

# 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、砂糖の分量を加え、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。



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きつくりと手早く混ぜます。



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。



準備した型に流し込みます。



15cm位の高さから、生地の入った型を2〜3回落とさせて、気泡をそとめます。オーブン皿にのせ、約170℃のコンベックで27〜30分焼きます。(直径18cm) ※型の大きさに合わせて焼き時間を調節します。

直徑15cm：約23分  
直徑21cm：約32分  
※焼き上がったら、15cm位の高さから型ごと落として焼きちらみを防ぎます。

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ハケで塗ります。※シロップは砂糖と水を火にかけて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水で冷やしながら泡立て、ホイップドクリームを作り、スポンジの下段を塗り、いちごのスライスをはさみます。

⑪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仕上げにいちごをのせます。



## 共立て法

①泡立て器で全卵を溶きほぐし、砂糖を加え、混ぜ合わせます。



②①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」の字がかか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きつ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。



⑥別立て法⑧〜⑩参照。



## 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。
- (共立て法の場合)
  - ★卵の泡立て方が足りない。
  - ★湯せんで泡立てなかった。

Q きめがあらくパサつく。

- A (別立て法の場合)
  - ★卵白を泡立てすぎて分離してしまった。
- (共立て法の場合)
  - ★卵の泡立てすぎ。
  - ★湯せんの温度が高すぎた。

Q オーブンから出すと上部の皮がはなれる。

- A ★上がべたつくようなら、焼き時間が足りない。
- ★薄力粉の混ぜ方が足りない。
- ★薄力粉の混ぜ方が足りない。

Q 焼いている途中でちぢんだ。

- A ★焼いている途中でオーブンの扉を開けた。

Q 焼きむらがある。

- A ★生地を型に入れた後、表面を平らにしなかった。

(直径18cmの場合)

# シフォンケーキ

コンベック ▶ 170℃ ▶ 30~35分 ▶ Start

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

**3** ふるった薄力粉を加え、さっくり混ぜ合わせます。



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

**1** 卵黄・砂糖(30g)、塩をボールに入れ、白っぽくなるまで泡立てます。

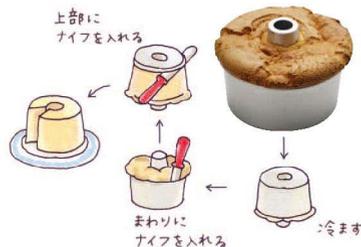
作り方

材料 ● 16cmのアルミ製シフォンケーキ型1個分

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

★抹茶のシフォンケーキ  
薄力粉80gと抹茶大さじ1½を合わせてふるい、シフォンケーキと同様にして焼きます。

応用



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

**6** ⑤の生地を型に流し、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、約170℃のコンベックで30分焼きます。

**5** ③の生地を型に流し、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、約170℃のコンベックで30分焼きます。

**4** ③に④のメレンゲを3回に分けて加え、手早く切るように混ぜ合わせます。



# ガトー・オ・ショコラ

材料 ● 直径18cmの金属製丸型1個分

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

作り方

**1** ①を合わせてふるっておきます。型に無塩バターをぬり、底と側面にオーブン用ペーパーを敷きます。別立て法40ペーパー参照)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、約170℃のコンベックで27~30分焼きます。

※焼き上がったら、15cm位の

コンベック ▶ 170℃ ▶ 27~30分 ▶ Start

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

**4** ショコラクリームを作ります。生クリームを人肌程度に温め、刻んだスイートチョコレートを入れて溶かし、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。

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

**6** 焼き上げたスポンジの端を四方切り落とし、横半分になり切り

**7** ④のシロップをハケで塗ってしみ込ませます。

**8** 削りチョコ、ホワイトチョコレートを飾ります。

● **コンベック** ▶ 170℃ ▶ 27~30分 ▶ Start

● **コンベック** ▶ 170℃ ▶ 27~30分 ▶ Start

コンベック → 180℃ → 11~13分 → Start

## ■ロールケーキ■

材料●オープン皿1枚分

スポンジ生地		(ココア生地) -応用-	
卵	M5個	卵	M5個
砂糖	125g	砂糖	125g
薄力粉(ふるつ)	125g	薄力粉	110g
サラダ油	大さじ1	ココア	15g
バニラエッセンス	少々	サラダ油	大さじ1
ホイップドクリーム		バニラエッセンス	少々
生クリーム	100ml		
砂糖	15g		
バニラエッセンス	少々		

作りの方

1 卵は室温にもどしておきます。

2 オープン皿に四隅に切り込みを入れてオープン用ペーパーを敷きます。

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



4 ③に卵黄を1個ずつ加え混ぜます。



5 ふるつた薄力粉を加え、ゴムベラで切るようにさっくりと手早く混ぜます。



6 ⑤にサラダ油とバニラエッセンスを加えて混ぜます。

7 ②のオープン皿に⑥を流し、約180℃のコンベックで11〜13分焼きます。

8 焼き上がったらスポンジ生地をオープン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。

9 ホイップドクリームを作ります。(40ページ参照) スポンジ生地を裏返し、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、巻き始めは少し切り落とし、巻きやすくします。



※ホイップドクリームにはココアを加えても良いでしょう。



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、なまめます。

★ココアロールケーキ  
Aを合わせてふるい、ロールケーキと同様に焼きます。  
※二段で行う場合は、多少時間を多めに設定して下さい。



コンベック → 170℃ → 17~19分 → Start

## ■レアチーズケーキ■

材料●直径18cmの金属製丸型1個分

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

作りの方

1 別立て法(40ページ参照)でスポンジ生地を作り、約170℃のコンベックで17〜19分焼きます。

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、もとしておきます。  
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、さじに混ぜます。

③ もどしておいた①を温めた牛乳に入れて溶かし、冷ましておきます。  
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みが出たら、④を加えます。

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

③ ①のスポンジ台を型に入れ、②のクリームを流し入れ、冷蔵庫で冷やし固めます。(底が抜けない型の場合はクリームを入れてから①のスポンジを型に入れます。)

### ひとことアドバイス

①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覆って型から抜きます。  
●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。

# フルーツ ケーキ

材料●金属製パウンド型(20×8×6cm)1個分

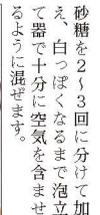
無塩バター	75g
砂糖	80g
卵	M2個
バニラエッセンス	少々
カラメル(P.54参照)	大さじ1
漬け込みフルーツ	180g
くるみ	40g
ブランデー	大さじ2
薄力粉	90g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
いちご用くるみ	6粒
飾り用無塩バター	適宜

## 作り方

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。



2 くるみは細かく刻み、ブランデーに漬けておきます。



3 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。



4 溶きほぐした卵を2〜3回に分けて加え、よく混ぜ合わせ、バニラエッセンス・カラメル(54ページ参照)を加えます。



# シャルロット・オ・フーズ

材料●直径18cmの金属製丸型1個分

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

## 作り方

1 別立て法(40ページ参照)でスポンジ生地を作り、直径5mmの丸口金をつけた絞り袋に入れ、オープン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°Cのオーブンで8〜10分焼き、冷ましておきます。



## 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、いちごホイップクリームで飾り、いちごジャムと水を入れて一着立ちさせたものを塗ります。



# マドレーヌ

材料●直径9cmの金属製マドレーヌ型9個分

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

## 作り方

1 卵は室温にもどしておきます。マドレーヌ型に敷紙を敷いておきます。

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。

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。

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。

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

6 マドレーヌ型に⑤の生地を流し入れ、約170°Cのオーブンで15〜18分焼きます。

8 焼き上がったら型からはずして冷めます。

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160°Cのオーブンで45〜48分焼きます。



8 焼き上がったら型からはずして冷めます。

## 作り方

1 レンジは湯でもどしてさく切りには粗みじん切にします。チーズは粗みじん切にします。

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、使用時は漬けて使います。4〜5日以上は漬けておきます。

# チョコバナナ ケーキ



材料●金属製パウンド型(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(湯)	大さじ2
又は(湯)	大さじ2
ぬり用無塩バター	適宜

## 作り方

- フルーツケーキ①③と同様にして生地を作りませ。(47ページ参照)
- 落しほぐした卵を2〜3回に分けながら加え、よく混ぜ合わせます。
- バナナをフォークでつぶし、③に加えます。
- 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。
- 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。
- 型に⑥の生地を入れ、表面をならし、中央はくぼませます。オープン皿にのせ、約160℃のコンベックで35〜40分焼きませ。焼き上がったから型からはずして冷ませます。

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



- 休ませた生地を取り出し、90度回転させ、④の作業を2回繰り返させ。
- ⑤の生地を3〜4mmの厚さに伸ばしませ。型に敷き込み、型からはみ出した生地は切り落とさせ。



# アップルパイ

コンベック ▶ 160℃ ▶ 35~40分 ▶ Start

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(国産又は紅玉)}	3個
{砂糖}	90g
{レモン汁}	1/2個 少々
{シナモン}	少々
ケーキクラム(作り方⑧)	50g
ドリュウール	
{卵(溶き卵)}	適宜
{アンズジャム}	適宜
水	少々



- 全体にフォークで穴をあけませ。
- ケーキクラムを全体に広げ、水気を切ったりんごの甘露をのせませ。 ※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。
- パイ皿の周りにドリュウール(溶き卵)をふくでぬりませ。残りの生地を1.5cm幅の帯状の生地を作りませ。格子状にのせ、周りにのせませ。生地にドリュウール(溶き卵)をぬり、オープン皿にのせませ。約220℃のコンベックで15分焼き、さらに約200℃で7〜9分焼きませ。 ※コンビの場合はターミネーブルを使用しませ。



## りんごの甘露の作り方

りんごは皮をむき、5等分し、芯を除き、さらに1cm厚に切りにませ。

鍋に①のりんご、砂糖、レモン汁を入れ、火にかかせませ。

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

(コンベックの場合)

コンベック ▶ 220℃ ▶ 13分 + コンベック ▶ 200℃ ▶ 7~9分 ▶ Start

(コンビの場合)

コンビ ▶ 220℃ ▶ 13分 + コンビ ▶ 200℃ ▶ 5~7分 ▶ Start

(モード3)



- ボールに薄力粉・強力粉・食塩を混ぜませ。
- ①にバターを加え、スケップで5mm角に切りながら粉とあわせませ。

- 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①⑦の作り方と同様にパイ生地を作ります。(48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。
- 4 ③の中に②を散らし、①のソースを注ぎ入れ、オープン皿にのせ、約220℃のコンベックで16分焼き、約200℃のコンベックで12〜14分焼きます。
- 5 焼き上がったら刻みパセリをかかけます。

(コンベックの場合)



(コンビの場合)



- 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、白っぽくなるまで泡立て器でよく混ぜます。③溶き卵を加え、パニラエッセンスで香りをつけます。④ふるった薄力粉を加え、ゴムベラで切るようにさっくり混ぜます。⑤ラップに包み冷蔵庫で30分程休ませます。
- 2 ①をめん棒で3〜4mm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、切り落とします。
- 3 ②の全体にフォークで穴をあけ、約180℃のコンベックで16〜18分焼き、冷めたら型からはみ出しておきます。
- 4 カスタードクリームを作ります。(53ページ参照)

## バナナタルト

材料 ● 21cmタルト型1個分

タルト生地	120g
無塩バター	50g
砂糖	M1個
卵	少々
パニラエッセンス	少々
薄力粉(ふるう)	200g
カスタードクリーム	3本
シュークリームと同量 (P.52参照)	少々
バナナ	適宜
レモン汁	50ml
無塩バター	60g
ラム酒	少々
砂糖	少々

### 作り方

- 1 フライパンに無塩バターを溶かし、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。
- 2 フライパンに無塩バターを溶かし、5バナナを軽く炒め、ラム酒・砂糖を加えてから冷まします。
- 3 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。



## 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.48参照)	
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



### 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。

(作り方①かぼちゃ)



(作り方④)

コンベックの場合



コンビの場合



- 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、耐熱容器に入れ、ラップをして「レンジ」(500W)で約10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 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 パイ生地を作ります。アップルパイ①⑦の作り方と同様にパイ生地を作ります。(48ページ参照)
- 4 パイ生地の上に①のかぼちゃのクリームをのせます。パイ皿の周りにドリュウール(溶き卵をぬりま)生地をのせます。生地にドリュウール(溶き卵)をぬりま。オープン皿にのせ、生地をのせます。周りに帯状の生地で作った③の上のせ、生地をのせます。

- 5 約200℃のコンベックで約13分焼き、さらに約200℃のコンベックで7〜9分焼き、さらに約200℃のコンベックで7〜9分焼き、冷めたら型からはみ出しておきます。
- 6 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。

## 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.48参照)	
ソース	
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・えのき	各1パック
パセリ	少々

### 作り方

- 1 ソースを作ります。①ボールに粉チーズと薄力粉を入れます。

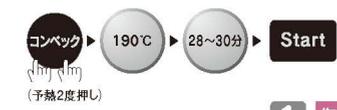


# シュークリーム

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	薄力粉(ふるう)..... 30g
無塩バター..... 90g	無塩バター..... 20g	無塩バター..... 少々
塩..... 少々	パナエッセンス..... 少々	パナエッセンス..... 少々
水..... 250ml	ホイップドクリーム	
薄力粉(ふるう)..... 125g	生クリーム..... 100ml	
卵..... M4～6個	砂糖..... 10g	
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..... 300ml	コーティング用チョコレート..... 適宜	
砂糖..... 80g	粉砂糖..... 適宜	

## 作り方



1 鍋に無塩バターと塩と水を入れ、火にかけて沸騰させます。



2 ふるった薄力粉を一度に入れます。木じやくして手早くかき混ぜながら加熱して、粉に完全に火を通します。



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に固さが理想です。※出来上がった生地の温度は人肌程度がよくふるらみま



## シュー皮失敗例とその原因

- Q ふくらみが悪い
- A ★生地がかたすぎた。
- Q ふくらみに、平たい
- A ★生地に、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、少ない。(オープン用ペーパーを敷く、又はオープン皿に、バターを塗ったあと、小麦粉をふるると良いです。)
- Q 底に穴があく
- A ★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っている。
- Q オープンから出したたんぱくこんでしまう。
- A ★焼き足りない。

### カスタード クリームの 作り方

- 1 卵黄をほぐします。
- 2 卵黄に牛乳(大さじ3)を混ぜ、さらに砂糖・薄力粉を混ぜます。残りの牛乳を温め、②に加え
- 3 ます。

### 電子レンジの場合

- 1 牛乳は耐熱容器に入れ、ラップをせずにレンジ500W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、泡立て器でまぜながら、泡立ちをよく混ぜ、卵黄を加えて混ぜ合わせます。
- 3 ②をラップはせずにレンジ500W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。

# スイートポテト

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
卵黄.....	M1個分
生クリーム.....	大さじ3
牛乳.....	100ml
パナエッセンス.....	少々
ドリュウズ	
卵黄.....	M1個分
みりん.....	大さじ1
水あめ.....	適宜

## 作り方

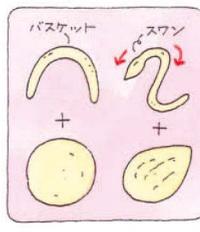
- 1 オープン皿に網をセットし、洗ったさつまいもをのせて、約250℃のコンベックで30〜35分焼きます。



- 4 絞り袋に生地をつめ、オープン用ペーパーを敷いたオープン皿に絞りを敷きます。※焼いてふくらんだ時、生地がつかないように間隔をあけて絞ります。



- 5 コンベックを2度押しして約190°Cで予熱します。生地の表面に霧を吹き、190°Cのコンベックで28〜30分焼きます。※焼いている途中で扉を開けてふくらんだシューがしぼんでしまいます。



- 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、熱いうちに裏ごしします。
- 3 鍋に①と②を入れて弱火にかけよく練ります。
- 4 さつまいもの皮に③を詰めて形をととのえ、表面にドリュウズを塗り、オープン皿に並べ、約230°Cのコンベックで10〜12分焼きます。
- 5 仕上げに水あめを塗ります。

※皮を焦がしたくない時はアルミホイルに包んで焼きます。

# カスタード プディング

材料●金属製プリン型(直径6×高さ4.5cm)9個分

牛乳…………… 380ml  
砂糖…………… 75g  
卵…………… M4個  
パニラエッセンス…………… 少々  
カラメルソース…………… 少々  
①砂糖…………… 大さじ5  
②水…………… 大さじ4  
湯…………… 大さじ2

ぬり用無塩バター…………… 少々

## 作り方



**1** プリン型に無塩バターを薄く塗りませう。

**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。



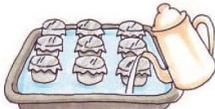
**3** 牛乳と砂糖を合わせ、人肌程度に温めて砂糖を溶かしておきます。

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



**5** アルミホイルでしっかりとふたをして、オーブン皿に並べ、沸騰したお湯を1cm程はり、約60℃のコンベックで18〜20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…………… 少々  
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(54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、ラップをしてレンジ(500W)で約10分加熱又は下ゆでします。皮をむいて熱いうちに裏返して、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、アルミホイルでしっかりとふたをします。

**6** オーブン皿に⑤のをのせ、沸騰したお湯を1cm程はり、約160℃のコンベックで39〜41分加熱し、そのまま庫内で約10分蒸らします。



**レンジ**  
約500gのかぼちゃから300gのペーストができます。



# ピザ

コンペック ▶ 250℃ ▶ 10~11分 ▶ Start

## 材料●約28cmのもの2枚分

ピザ生地

①強力粉	90g
②薄力粉	210g
ドライイースト*	6g
塩	5g
砂糖	6g
こしょう	少々
オリーブ油(又はサラダ油)・大さじ1	1
仕込み水	
水(又はぬるま湯)	180ml
オリーブ油(又はサラダ油)	適宜
ピザソース(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**  
①(A)を合わせてふるっておきます。ボールに粉・イースト・塩・砂糖・こしょうを入れ、混ぜ合わせます。  
※イーストと塩は離して入れましょう。  
②粉の中央にくぼみを作り、水を加えてよくこね、さらにオリーブ油も加えてよくこねます。  
③バターロール①の要領で、②の生地を表面がなめらかで光沢のある生地になるまでこねます。(23〜24ページ参照)
- 2 第1発酵**  
24ページ②参照
- 3 指穴テスト**  
24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ぶきん又はキャンバス布をかけて、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生地にフォークで穴をあけ、オリーブ油をぬります。トマトソースをぬり、お好みで具をのせ、チーズを散らします。  
※サラミは焦げやすいので、上にチーズをかぶせるとういでしょう。

- 7 焼く**  
約250℃のコンペックで10〜11分焼きます。チーズがとけて皮が薄く色づくまで焼きます。焼き上がったら刻みパセリをふりかけます。

## コンペックタイム

ピザ生地の保存は、生地を伸ばし穴をあけ、約170℃のコンペックで7.8分白焼きにして冷凍しましょう。

# 栗まんじゅう

コンペック ▶ 170℃ ▶ 13~15分 ▶ Start

## 材料●15個分

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

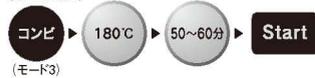
### 作り方

- 1** ボールに卵と砂糖、白あん(30g)を入れ、湯せんにかけて白っぽくなるまで泡立て器で混ぜます。
- 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)
- 3** ②の生地を、ラップに包み冷蔵庫で1時間程休ませます。残りの白あんに細かく刻んだ栗を混ぜ、15個に丸めます。

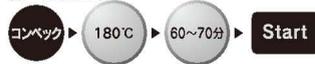
- 5** ③の生地を均等分し、手のひらに広げ、④のあんを中央のせて生地であんを包み込ませ、形をととのえ、オーブン用ペーパーを敷いたオーブン皿に並べます。
- 6** 図のように楕円にくりぬいたアルミホイルを上に乗せ、⑤を合わせて⑥の上部にハケで塗り、けしの実をのりかけます。約170℃のコンペックで13〜15分焼きます。



(コンビの場合)



(コンベックの場合)



※コンベックの場合はオープン皿を使用し、約180°Cの【クッキング】で60分、70分煮込み

4 ①・②・③とローリエをふた付の深い耐熱性ガラス容器に入れます。容器の大きさに合わせて切ったオープン用ペーパーで落としふたをし、ふたをします。ターナーブルにのせ約180°Cの【クッキング】で50分、60分煮込みます。

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



# 肉料理



## ■ スペアリブ ■

材料●4人分

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

### 作り方

1 スペアリブは(A)の漬け汁に8時間以上漬けていただきます。

2 オープン皿にサラダ油を塗った網をセットし、①の肉をのせ、約200°Cの【クッキング】で17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。



## ■ ビーフシチュー ■

材料●4人分(ふた付の深い耐熱性ガラス容器)

牛かたまり肉(もも肉).....300g	バター.....40g
塩.....少々	薄力粉.....40g
こしょう.....少々	ブイヨン.....600ml
薄力粉.....大さじ2	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3cm角に切り、塩・こしょう・薄力粉(大さじ2)をまぶし、フライパンにサラダ油を熱し、全体にこげ色がつくまで強火で炒め、赤ワインをふり入れま

2 たまねぎはくし切り、にんじん・じゃがいもはシャット1型(93ページ参照)にて切り、サラダ油で軽く炒めておきます。

# 牛肉のごぼう巻き

材料●4人分

- 牛薄切り肉……………300g  
 しょうゆ……………大さじ3  
 みりん……………大さじ2  
 酒……………大さじ1  
 ごぼう……………2本  
 酢……………少々
- ④  
 しょうゆ……………大さじ2  
 砂糖……………大さじ2  
 みりん……………大さじ2  
 だし汁……………1カップ(200ml)



## ひとことアドバイス

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

コンベック ▶ 220℃ ▶ 7~9分 ▶ Start

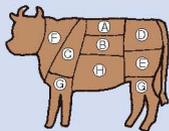
- 5** オープン皿にオープン用ペーパーを敷き、④の巻き終わりを下にして並べ、約220℃のコンベックで7~9分焼きます。
- 4** ①の牛肉を揚げ、③のごぼうを芯にして、やや斜めに巻きます。
- 3** ごぼうの水気を切り、③の調味液で煮ます。
- 2** ごぼうは皮をそぎ、10cm程度の長さに切り、縦に4つ割りにし、酢水にさらしてアクを抜きます。
- 1** 牛肉は、④の漬け汁に20~30分漬けておきます。

## 作り方

## 肉の部位と使い方

## 知っておくと便利

BEEF



- A** ヒレ肉(サーロイン)  
 ヒレよりも脂肪が多く、ややわらかくて、ステーキや焼き肉などに適します。
- B** ヒレ肉(タン・ロイン)  
 やわらかい赤身肉で、ステーキや焼き肉に最適です。
- C** 脂肉(ロース)  
 脂肪が多く含まれて、焼き肉やしゃぶしゃぶなどに適します。
- D** 脂肉(ランプ・イチボ)  
 ランプ: 脂肪が少なく赤身のやわらかい肉で、ステーキ・ローストビーフに最適です。  
 イチボ: ランプより脂肪が多く、やわらかい部分はステーキに、かたい部分は煮込みなどに適します。
- E** もも肉  
 腰肉よりも脂肪が少なく、やわらかい肉で、ステーキや焼き肉などに適します。
- F** 肩肉  
 脂肪が多く含まれて、焼き肉やあぶり焼きなどに適します。
- G** かつらぎ  
 かたくて筋の多い肉で、煮込みやスープに最適です。
- H** バラ肉  
 赤身と脂肪が層になり、脂肪がとても多く、煮込み・炒め物、すき焼きなどに適します。

## グレービーソース

材料●1本分

- 赤ワイン……………50ml  
 ブイヨン……………150ml  
 塩……………少々  
 こしょう……………少々  
 コーンスターチ……………少々  
 水……………少々

## 作り方

**1** 肉の表面を焼いた②のフライパンに赤ワインを入れ、木じょうろで底をこそぎ取るように混ぜ、ブイヨンを加えて少量になるまで煮、塩こしょうで調味します。仕上げに水溶きたんぷら粉を少々加え、とろみをつけます。オープン皿にたまご肉汁を裏ごしして加えるのがよいでしょう。

# 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  
 しょうゆ……………大さじ1  
 たまねぎ(おろし)……………1/2個  
 にんにく(薄切り)……………1片  
 にんじん……………1/2本  
 たまねぎ……………1/2個  
 セロリの葉……………1本  
 セロリ(月桂樹の葉)……………1枚  
 サラダ油……………大さじ2  
 フランデー……………少々  
 たこ糸……………適宜

## 作り方

**1** 牛肉は、塩、あらびき黒こしょうをすり込み、たこ糸を巻いて形をととのえます。しょうゆ、たまねぎ(おろし)、にんにく、にんにく(薄切り)、

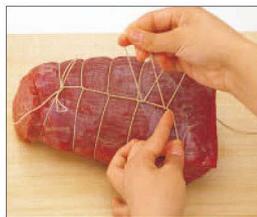
- (レア) 40~50℃  
 コンベック ▶ 170℃ ▶ 20~25分 ▶ Start
- (ミディアム) 55~60℃  
 コンベック ▶ 170℃ ▶ 30~35分 ▶ Start
- (ウェルダン) 65~75℃  
 コンベック ▶ 170℃ ▶ 40~45分 ▶ Start

## 作り方

- 3** オープン皿にオープン用ペーパーを敷き、①の肉をのせ、たまねぎ・セロリの葉をのせ、その上に②の肉をのせて、約170℃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秒後抜き、とって申の先端が生温かければ、ミディアム程度です。最後にクレソンを飾ります。

## 作り方

**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、フランデーをふり入れ、フランベして火を止めます。



にんじん・たまねぎの乱切りとセロリの葉・ローリエなどをビニール袋に入れ、1~2時間漬け込みます。

## 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。



ウェルダン	ミディアム	レア	英語
ビヤンキネイ <td>アボワン <td>ブルー <td>フランベ</td> </td></td>	アボワン <td>ブルー <td>フランベ</td> </td>	ブルー <td>フランベ</td>	フランベ
中まで十分焼けて	なぐり	全体的に焼けて	焼きかけの説明
			外側だけ焼けて
			中は生焼け
			全体的に外は生焼け
			中心部は生焼け
			全体的に生焼け
			中心部は生焼け

# ■ ロールポーク ■

## 材料●4人分

野菜チーズ巻き		梅巻き	
豚薄切り肉	200g	豚薄切り肉	200g
塩	少々	練り梅	大さじ1
ごしょう	少々	西京みそ	大さじ1
にんじん	1/2本	青じそ	8枚
さやいんげん	12本	薄力粉	適宜
プロセスチーズ	70g	卵	1個
		パン粉(P.62参照)	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

豚肉を広げ、塩・ごしょうをし

2 にんじんは5mm角の棒状に切

3 にんじんが浸る位の水を加え、**レンジ**で約2分加熱し、500Wで約2分30秒再加熱後は下ゆでします。さやいんげんは水洗いし、水滴をふり、そのままラップに包み耐熱容器にのせ**レンジ**500Wで約1分加熱又は下ゆでします。

チーズは棒状に切ります。

3 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(62ページ参照)と同様に衣を付け、サラダ油を全体に薄くつけます。

4 オープン皿に網をセットし、③をのせます。約230℃の**コンベック**で10〜12分焼きます。

5 付け合わせに細く切ったねぎと青じそを添えます。

#### ●梅巻き

練り梅と西京みそを合わせたものを①の肉に塗り、青じそをおいて巻き、③と同様に仕上げます。

西京みそ以外の白みそをお使いになる時は、みりんを少量加えて下さい。お好みのみそをお使いになって、いろいろな味をお楽しみ下さい。

(作り方②)にんじん

**レンジ** → 約2分30秒 → **Start**  
(500W)

(作り方②)さやいんげん

**レンジ** → 約1分 → **Start**  
(500W)

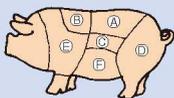
(作り方④)

**コンベック** → 230℃ → 10〜12分 → **Start**

### ●肉の部位と使い方

## 知っておくと便利

## PORK



(A) 背ロース

脂肪がやや少なめで、とんかつ・ロールスチート類・鍋物に適します。

(B) 肩ロース

背ロースよりも少しため、脂肪が多いため、焼きたての焼きたて・とんかつ・焼き豚などに適しています。

(C) ヒレ肉

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

(D) もも肉

脂肪が少なく、とんかつ・焼き豚・炒め物・すき焼きなどに適します。

(E) 肩肉

もも肉に比べてややかたく、脂肪がやや多い肉にしたり、焼き豚・とんかつなどに適します。

(F) バラ肉(二枚肉)

赤身と脂肪が層になり、脂肪がとても多く、煮込み・炒め物・すき焼きなどに適します。



# ■ とんかつ ■

## 材料●4人分

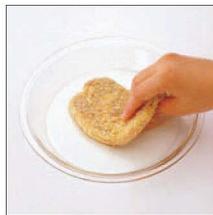
豚ロース(1枚約100g)	4枚
塩	少々
ごしょう	少々
薄力粉	適宜
卵	M1個
パン粉	適宜
サラダ油	適宜
付け合わせ	
キャベツ・トマト・ピーマン・レモン・パセリ・サラダ菜	各適宜

### 作り方

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

2 豚肉は軽くたたいて筋切りし、塩・ごしょうをします。

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

オープン皿に網をセットし、③の肉をのせます。約230℃の**コンベック**で9〜11分焼き



#### 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す。

(作り方①)パン粉

**コンベック** → 200℃ → 8〜10分 → **Start**

(作り方④)

**コンベック** → 230℃ → 9〜11分 → **Start**

コンベック ▶ 230℃ ▶ 12~14分 ▶ Start

## 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.....	少々
バター.....	大さじ1	パン.....	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).....	適宜
卵.....	M1個	フィヨン.....	大さじ4
塩.....	少々	付け合わせ.....	
こしょう.....	少々	ざいじんげん・にんじん・じゃがいも	各適宜
ナツメグ.....	少々	クレンソーン・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。

**2** 食パンは細かくちぎって牛乳に浸します。

**3** ボールにひき肉を入れてよく練り、①・②・③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、小判形にまどめて、中央をくぼませ、表面にサラダ油をまぶします。



**5** オーブン用ペーパーを敷いたオーブン皿に並べて約230℃のコンベックで12~14分焼きまします。

**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・フィヨンを加え5~6分煮詰めます。

**7** 付け合わせのさやいんげんは塩ゆでします。にんじん・じゃがいもは下ゆでしてバターで炒め、じゃがいもは茹かみパセリをまぶして添えます。

### ハンバーグのバリエーション

チーズハンバーグ  
ピザ用チーズをのせて焼きます。

ハワイアンハンバーグ  
パイナップルを押しつけて焼きます。

ベーコンハンバーグ  
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・なす等に詰めたり、はさんだりして焼きます。

コンベック ▶ 200℃ ▶ 40~45分 ▶ Start

## 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

### 作り方

**1** 豚肉はフォークで数箇所つき刺し、たこ糸で縛って形をととのえておきます。

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



**3** オーブン皿にオーブン用ペーパーを敷き、②の肉をのせ、途中4ヶ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。

●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。



# 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.65参照)……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  
牛乳……………50ml  
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・プチトマト…… 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、ラップをしてレンジ(500W)で9分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(65ページ参照)の半量を入れ、ゆで卵の両端を少し切つて並べます。

その上に残りのハンバーグ種をのせ形をととのえます。

3 ②をオープン皿にのせ、約230℃のコンベックで23分焼きます。

4 焼き上がったら型から取り出します。  
マッシュポテトで飾ります。

5 クレソンとプチトマトで飾ります。



# ローストチキン

(コンビの場合)



(モード3)



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

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

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



3 ターンテーブルにオープン用ペーパーを敷き、太めのせん切りにした香味野菜をまわりに敷きます。

4 ②のとり肉を上にしたのせ、溶かしたバターをかけながら約45220℃のレンジ(モード3)で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℃のコンベックで30分焼き、さらに約200℃のコンベックで55分焼きます。



5 グレーピーソースを作ります。オープン皿に残った野菜にフィヨンを加え煮つて裏ごしします。塩・こしょうで調味して水溶き片栗粉でとろみをつけます。いたたく時にグレーピ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・こしょう	少々	ほうれん草	1/2把
しょうゆ	大さじ3	サラダ油	少々
酒	大さじ2	たこ糸	
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

- 1 作り方**  
とり肉は肉の中央から身をそぐように両面に切り広げ、厚みを均一にし、塩・こしょうをすり込み、(A)に漬けて込みます。
- 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、レンジ(500W)で約2分30秒加熱又は下ゆでします。ほうれん草は水洗いし、水滴をつけたまま葉と茎を交互に重ねてラップで包み、耐熱容器にのせ(レンジ500W)で約2分加熱又は下ゆでし、加熱後すぐに水に取ります。
- 3** のほうれん草をよく絞って、とり肉の長さに合わせて切り、(1)を皮を下にして広げ、その上にはほうれん草・にんじんをのせて巻き、たこ糸で縛ってサラダ油を塗り、オープン用ペーパーを敷いたターナープレートの上にのせ、約200℃(モード3)で18〜20分焼きます。
- 4** ※コンベックで焼く場合は、オープン皿を使用し約200℃の(レンジ)19〜21分焼きます。

(作り方②にんじん)

レンジ (500W) 約2分30秒 Start

(作り方②ほうれん草)

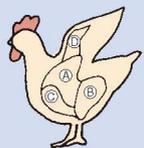
レンジ (500W) 約2分 Start

(コンベックの場合)

コンベック (モード3) 200℃ 18〜20分 Start

●肉の部位と使い方●

## 知っておくと便利



CHICKEN

- A** 手羽肉(もも肉)  
もも肉より淡泊でやわらかく、焼き物・揚げ物・煮物・炒め物など幅広く適します。
- B** もも肉  
脂肪を含まないが、肉質が赤身肉で、照り焼き・フライ・煮込み・蒸し焼きなどに適します。
- C** 脂肪がほとんどなく、最もやわらかい部分で、汁物・煮し物・すり身などに適します。
- D** 手羽先  
肉質は少ないがゼラチン質に富み、煮込み・スープ・炒め物に適します。
- おそうぎいやスープに適します。



## とり肉のから揚げ

材料●4人分

とりもも肉	400g
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ3
しょうが汁	大さじ1
しょう油	少々
薄力粉	適宜
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	こま
クラッカー	各適宜
付け合わせ	
ラディッシュ・パセリ・レタス	各適宜
レモン	各適宜

作り方

- 1** とり肉は一口大に切り、(A)の調味液に30分程漬けて込みます。
- 2** 汁気を取り、薄力粉をまぶし、サラダ油を全体に薄くつけ、オープン用ペーパーを敷いたオープン皿にのせ、約230℃の(レンジ)で10〜12分焼きます。
- 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。



## 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、(A)に30分程漬けて込みます。
- 2** ターナープレートにオープ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、皮を上にして約230℃の(レンジ)で15〜17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230℃の(レンジ)で15〜17分焼きます。
- 3** 皿に盛り、サラダ菜とプチトマトを添えます。

(コンベックの場合)

コンベック 230℃ 15〜17分 Start

(コンベックの場合)

コンベック 230℃ 13〜15分 Start (モード3)

# 魚料理



## 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。表面に出し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** オープン庫内に鯛のみを入れ、コンベックを2度押しして約220℃で予熱します。予熱が完了したら網にサラダ油

(鯛の姿焼き) 1尾 (1尾約400g)



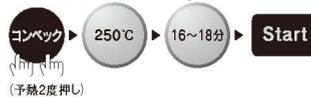
(予熱2度押し)

を塗り、オープン皿にセツトします。鯛の頭を左、腹を手前にしてのせ、コンベックを20~23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。

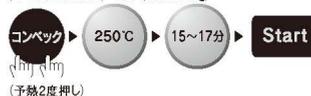


※魚の大きさなどにより焼きあがり異なるため、様子を見ながら焼いて下さい。  
 ※尾やひれが焦げるようならアルミホイルで包みます。  
 ※切身は皮を上にして焼いて下さい。

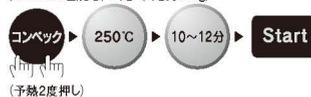
(あじの塩焼き) 4尾 (1尾約150g)



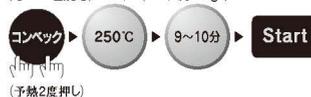
(さんまの塩焼き) 4尾 (1尾約150g)



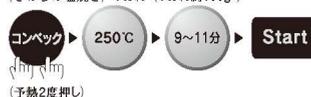
(いわしの塩焼き) 4尾 (1尾約100g)



(さばの塩焼き) 4切れ (1切れ約100g)



(まわらの塩焼き) 4切れ (1切れ約100g)



## あじの塩焼き

材料●4人分

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

### 作り方

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

**2** オープン庫内に鯛のみを入れ、コンベックを2度押しして約250℃で予熱します。予熱が完了したら網にサラダ油を塗り、オープン皿にセツトし、あじの頭を左、腹を手前にしてのせ、コンベックで16~18分焼きます。

# 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
- 絹さやねぎ.....8枚
- たまねぎ.....1/2個
- 生しいたけ.....4枚
- 生ぎんなん.....8個
- サラダ油.....少々
- レモン(くし形).....4切れ
- ④ポン酢.....大さじ2
- ①しょうゆ.....小さじ4
- アルミホイル.....適宜



作り方

- 1 白身魚は、酒・塩をふり、下味をつけます。
- 2 にんじんは2×3㎝の厚さに切り、花形で抜きます。絹さやは、すじをとって水洗いします。たまねぎは薄切りにし、生しいたけは石つきを取り、飾り包丁を入れず、ぎんなんは鬼がらをむき、玉じやくの背を使い、転がしながらかゆで、しぶ皮をとりまら。
- 3 アルミホイルに薄くサラダ油を塗り、①の魚をのせ②を並べて包みます。③④⑤を2度押しして約230℃で予熱します。オープン皿にのせて、⑥⑦で10～12分焼きます。
- 4 出来上がったら④をかけ、レモンを添えます。

コンベック 230℃ 10～12分 Start  
予熱2度押し



# さざえのつぼ焼き

材料●4人分

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

作り方

- 1 さざえはタワシでよく洗います。
- 2 ③④⑤を2度押しして約200℃で予熱します。オープン皿に網をセットし、①をおきます。しょうゆを落とし、⑥⑦で6～7分焼きます。
- 3 焼いたさざえの身を取り出し、ワタを除き、身を適当に切ります。
- 4 さざえの殻に生しいたけの細切りと⑧を入れ、④を注ぎます。オープン皿に網をセットした上で、約250℃の③④⑤で3～4分焼きます。
- 5 焼き上がったら、適当な長さに切ったみつばを飾ります。

(作り方2) コンベック 200℃ 6～7分 Start  
予熱2度押し

(作り方4) コンベック 250℃ 3～4分 Start



# ぶりの照り焼き

材料●4人分

- ぶりの切り身(1切れ約100g).....4切れ
- しょうゆ.....大さじ4
- みりん.....大さじ3
- 酒.....大さじ1
- しょうが汁.....大さじ1
- サラダ油.....適宜
- 付け合わせ  
 菊花大根 (P.92参照).....適宜  
 筆しょうが (P.93参照).....4本

作り方

- 1 ぶりは、④に30分程漬けておきます。
- 2 オープン庫内に網のみを入れ、③④⑤を2度押しして約230℃で予熱します。予熱が完了したら網にサラダ油を塗り、オープン皿にセットし、①のぶりをのせ、⑥⑦⑧で7～8分焼きます。
- 3 皿に盛り、菊花大根を筆し、しょうがを飾ります。

コンベック 230℃ 7～8分 Start  
予熱2度押し

# 知っておくと便利





## えびの テルミドール

材料●4人分

伊勢えび(又はロブスター)…2尾  
 ブランデー……………大さじ6  
 ソース  
 マヨネーズ……………大さじ4  
 レモン汁……………大さじ1  
 生クリーム……………大さじ2  
 塩……………少々  
 こしょう……………少々  
 付け合わせ  
 クレソン……………4本

作り方

- 伊勢えび又はロブスターは、腹部の真ん中から頭の方へ包丁を入れ、上から押えるようにして切り、尾の方も同様に、2つに切ります。
- ブランデーを全体にふりかけ、しばらくおきます。
- コンベックを2度押しして約250℃で予熱します。オープン皿に網をセットし、えびのせ、コンベックで7〜8分焼きます。殻から身をはずして小さく切ります。
- ソースを作ります。マヨネーズとレモン汁を合わせ、生クリームも加えて混ぜ合わせ、塩・こしょうで調味します。
- 殻に5をつめて、約230℃のコンベックで8〜10分焼きます。最後にクレソンを飾ります。
- コンベック 250℃ 7〜8分 Start

(作り方③) コンベック 250℃ 7〜8分 Start  
 (予熱2度押し)



- 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。
- 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。
- コンベック 230℃ 8〜10分 Start

## さらさ 白身魚の更紗焼き コーン焼き

材料●4人分

更紗焼き

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

コーン焼き

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

作り方

- 白身魚を①に10分程漬けておきます。
- 生しいたけは、石づきを取ってせん切りにします。にんじんもせん切りにし、わけぎは青い部分を3cm程度に切ります。
- ②を③であえておきます。
- 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。



●コーン焼きの場合も更紗焼きと同様に④に漬けた魚に①をのせて焼き、仕上げに刻みパセリをかけます。

コンベック 230℃ 5〜6分 Start  
 (予熱2度押し)

- 薄皮をむいて、1cmの幅切りにし、水気を取ります。薄力粉をまぶし、サラダ油をかけます。コンベックを2度押しして約230℃で予熱します。オープン皿に①を敷いたオープン皿に②を並べて、コンベックで5〜6分焼きます。
- 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。
- コンベック 230℃ 5〜6分 Start

## 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  
 ② 塩……………大さじ1/2  
 砂糖……………小さじ1/2  
 ③ 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

作り方

# 卵・豆腐料理



## 卵豆腐

材料 ● 14×11×4.5cmの金属製卵豆腐型

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

### 作り方

- 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。
- 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。
- アルミホイルでしっかりと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24〜26分加熱し、そのまま庫内で約10分蒸らします。
- 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。



## 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
マヨネーズ	.....	少々	マヨネーズ	.....	大さじ1
しょうゆ	.....	少々	ケチャップ	.....	大さじ1
こしょう	.....	少々	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	.....	大さじ1
こしょう	.....	少々	ゆで卵	.....	M1個
マヨネーズ	.....	大さじ2	たまねぎ	.....	少々
薄力粉	.....	適宜	ピクルス	.....	少々
卵	.....	M1個	マヨネーズ	.....	大さじ2
パン粉(P.62参照)	.....	適宜	レモン汁	.....	大さじ1
サラダ油	.....	適宜	付け合わせ	.....	大さじ1
			ライオンジュ	.....	各適宜
			レモン	.....	各適宜
			パセリ	.....	各適宜

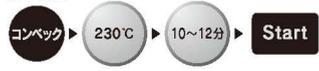
### 作り方

- 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。
- じゃがいもは洗って皮ごと丸のまま耐熱容器にのせ、ラップをしてレンジ(500W)で5〜6分加熱又は下ゆでします。加熱後は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。
- いわしは薄力粉をまぶして②の所を止め、つまようじで尾の部分を巻き、つまようじで尾の部分を止めて、薄力粉・溶き卵・パン粉(62ページ参照)をつけてサラダ油をかけます。
- オーブン皿に網をセットし、③をのせ、約230℃のコンベックで10〜12分焼きます。
- つまようじをぬいて、皿に盛りつけ、ライオンジュ・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)



(作り方④)



### 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。

### 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。

(作り方①じゃがいも)



(コンビの場合)



(コンベックの場合)



## ■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	フイヨン	150ml
卵	M4個	薄力粉	大さじ1/2
牛乳	50ml	レモン汁	小さじ1/2
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の厚さのいちよう切りにして水にさらし、耐熱容器に並べラップをして500Wで約3~5分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。

**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。

**5** 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。ターナーブルの上のせ、約180℃のコンベックで15~18分焼きまします。刻みパセリをかけます。  
※コンベックで焼く場合は、オーブン皿にのせ、約180℃のコンベックで25~28分焼きまします。

**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。



## ■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・薄口しょうゆ	小さじ1/2	ごんなん	8個
④みりん	小さじ1	かまぼこ	4切れ
えび	4尾	みつ葉	適宜
とり肉	60g	ゆず又はすだち	適宜
しょうゆ	小さじ2/3		
酒	小さじ2/3		

コンベック下パイ

茶わん蒸しの中身を変えて、豆腐を入れたり、うどんを入れたりすると空けにして、わさびなどを添えても、おいしくいただけます。

作り方

**1** だしをとり、④の調味料と合わせて冷まします。

**2** えびは殻と背わたをとり、とり肉はそぎ切りにし、しょうゆと酒で下味をつけます。

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

**4** ごんなんは鬼がらをむき、きつと塩ゆでし、しぶ皮をとっておきます。

**5** 卵は泡立てないようによく液きほぐし、冷めた①の調味液を加えて裏ごしします。

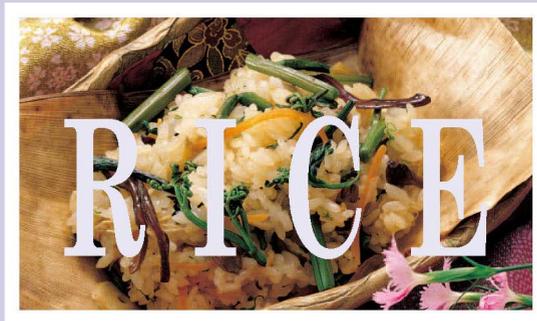
**6** 蒸し茶わんに、具を色どりよく並べ、⑤の液を静かにそそぎ、最後にみつ葉・ゆず又はすだちをのせます。

**7** アルミホイルでしつかりふたをしてオーブン皿に並べ、沸騰したお湯を約1cm程はり、約160℃のコンベックで23~25分加熱し、そのまま庫内で約15分蒸らします。

※加熱時間は、卵液の温度と器の大きさにより多少異なります。卵液は約25℃が適温です。温度が高いとスガたつたりします。



# ごはん



## 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
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(A)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 ※食紅はごく少量で十分色が出ますので注意して下さい。
- 6 ご飯を型抜きし、水気をふきとった桜をのせます。



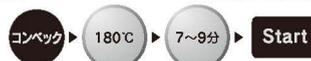
## 土佐豆腐

### 材料●4人分

豆腐	1・1/2丁
薄力粉	適宜
卵	M2個
ねぎ	40g
きつね	少々
油	適宜
だし	適宜
みりん	適宜
しょうゆ	200ml
しょうゆ	30ml
しょうゆ	少々

### 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・ネギをかきつのおの順につけ、オーブン用ペ



### 4 3

- 4 青じそのせん切り・おろししょうゆ・しょうゆを加えて、焼きます。
- 3 ④を合わせて一煮立ちさせ、揚げ汁を作ります。

## 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
砂糖	23g
だし汁	33g
みりん	3g
赤みそ	70g
砂糖	5g
だし汁	2g
みりん	2g

### 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って、湯通しします。
- 3 鍋に各々みそと調味料を入れて火にかけ、2種類の田楽みそを作ります。

- 4 オープン皿にオープン用ペーパーを敷き、豆腐・こんにゃくを並べて約230℃のコンベックで5~7分素焼きしたあと、③の田楽みそを塗り、約230℃のコンベックで4~6分焼きま
- 5 焼きあがったら、木の芽けしの実をのせます。

(作り方④素焼き)



(作り方④田楽)





## 栗おこわ

材料●4人分  
(ふた付の深い耐熱性ガラス容器)

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

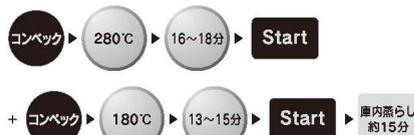
**1** 作り方  
あずきは水からゆで、煮立ったら1度お湯を捨て、再び水を入れて少し硬めにゆでます。

**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13〜15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。

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

**3** ②の米と①のあずき、むき栗・塩をふた付の耐熱性ガラス容器に入れます。

**2** もち米は洗って1時間程水に浸し、水気をきっておきます。



## 山菜おこわ

材料●4人分  
(ふた付の深い耐熱性ガラス容器)

もち米…………… 2カップ(320g)  
山菜水煮…………… 1パック  
にんじん…………… 1/3本  
油あげ…………… 2枚  
だし汁…………… 200ml  
砂糖…………… 小さじ2  
みりん…………… 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

**1** 作り方  
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。

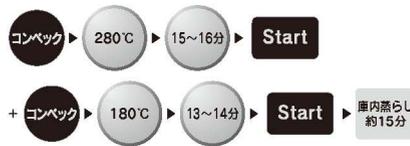
**2** 山菜は水切りし、にんじんはせん切りにします。油あげは熱湯をかけて油抜きし、せん切りにします。

**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。

**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、④を加えてふたをします。

**6** ⑤をオーブン皿にのせ、約280℃のコンベックで15〜16分加熱し、温度を180℃に下げて13〜14分加熱します。炊き上がったらそのまま庫内で約15分蒸らし、かき混ぜます。



## いかめし — 山菜おこわの応用 —

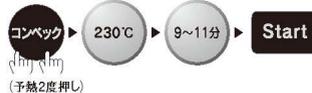
材料●4人分

いか (1は1250g程度)…2は1 山菜おこわ(P.82参照)…… 半量  
しょうゆ…………… 大さじ2 つまようじ…………… 少々  
酒…………… 大さじ1 付け合わせ…………… 少々  
砂糖…………… 大さじ1 筆しょうが…………… 適宜  
だし汁…………… 100ml 木の芽…………… 適宜  
しょうゆ… 大さじ1・1/2  
② 砂糖…………… 小さじ1  
片栗粉…………… 小さじ2  
水…………… 大さじ1・1/2

**3** 鍋に②の調味料を合わせて一煮立ちさせ、こみをつけてあんを作りいかめしにかけます。筆しょうが、木の芽を添えます。

**2** コンベックを2度押し約230℃で予熱します。オーブン用ペーパーを敷いたオーブン皿に①をのせコンベックで9〜11分焼きます。

**1** 作り方  
いかはワタと足を取り出して、②の調味液に30分程漬けておきます。山菜おこわ(82ページ参照)を詰め、口をつまようじでとめます。





## ■ チキンピラフ ■

材料●4人分(ふた付の深い耐熱性ガラス容器)

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

作り方

**1** 米は洗って水気をきり、30分程おきます。

**2** とり肉は2cm角に切り、たまねぎ・にんじん・にんにくはみじん切りにします。

**3** 鍋にサラダ油・バターを熱し、**2**を炒めて塩・こしょうで調味し、**1**の米を加えてさらに炒めます。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。

**4** 別の鍋に**4**を入れて火にかけ、沸騰したら熱いうちに**3**に加えてふたをします。

**5** **4**をオーブン皿にのせ、約270℃の**コンベック**で20～22分加熱し、焼き上がったそのまます庫内で約10分蒸らします。

**6** かき混ぜて盛り付け、最後にパセリを添えます。

**チキンをおいしく焼くポイント**  
スープとお米は炊く寸前に合わせましょう。

庫内蒸らし  
約10分

Start

20～22分

270℃

コンベック

## ■ 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.84参照)……	4人分
ホワイトソース(P.91参照)……	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** チキンドリアを作ります。(P.84ページ参照)

**2** ホワイトソースを作ります。(P.91ページ参照)

**3** バターを薄く塗った耐熱容器に**1**を入れ、**2**のホワイトソースをかけます。チーズをのせて粉チーズをまみりかけます。約220℃の**コンベック**で14～16分焼きます。

**4** 焼き上がったら刻んだパセリをかけます。

Start

14～16分

220℃

コンベック

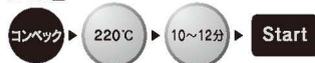


## ■ なすとトマトのグラタン ■

(作り方①なす)



(作り方⑤)



### 材料●4人分

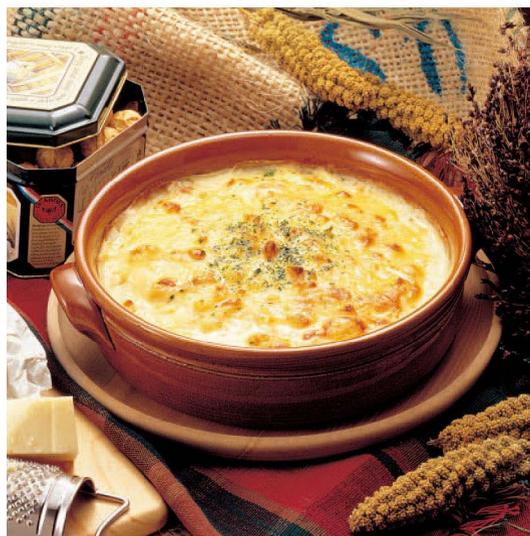
なす	4本	パイオン	100ml
サラダ油	適宜	塩	小さじ1/2
トマト(大)	2個	こしょう	少々
たまねぎ	1片	砂糖	小さじ1
にんにく	1片	ケチャップ	大さじ3
豚ひき肉	100g	ウスターソース	大さじ1
ベーコン	2枚	白ワイン	大さじ1
バター	30g	デミグラスソース	50g
薄力粉	大さじ3	ローリエ(月桂樹の葉)	1枚
パン粉	適宜	ぬり用バター	少々
ピザ用チーズ	80g	パセリ	少々

### 作り方

- 1 なすは斜めに約1cmの輪切りにし、水にさらしてアクを抜きます。水気をよくふきとり、オープン用ペーパーを敷いたオープン皿に並べ、サラダ油を少量かけます。約230°Cのコンベックで9~11分焼きます。
- 2 トマトは皮をむき、輪切りにし、水分を切っておきます。
- 3 たまねぎ・にんにくはみじん切りにし、バターで炒め、豚ひき肉と1cm幅に切ったベーコンを加え、さらに薄力粉を加えて炒めます。
- 4 ③に①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。オープン皿にのせ、約220°Cのコンベックで10~12分焼きます。
- 6 焼き上がったたら刻みパセリをかけます。



## グラタン



## ■ 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.91参照)	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①・②・③を混ぜ合わせます。
- 5 グラタン皿にバターを塗り、④を入れ、残りのソースをかけてチーズをのせます。オープン皿にのせ、約220°Cのコンベックで13~15分焼きます。
- 6 焼き上がったたら、刻みパセリをかけます。





(作り方②)ブロッコリー



(作り方⑤)



- 5** ④をオーブン皿にのせ、約220℃のコンベックで10~12分焼きます。
- 4** パターを塗ったココキール皿(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。
- 3** ホワイトソースを作ります。(91ページ参照)
- 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、レンジ(500W)で約6分加熱又は下ゆでします。

## ほたて貝の ココキール

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.91参照).....2カップ  
粉チーズ.....少々  
ぬり用バター.....少々

作り方

- 1** ほたて貝は2枚にスライスし、白ワインをふりかけます。
- 2** ブロッコリーは食塩水につけてアク抜きし、耐熱容器に入れ、ひたひたの水を加えてラップをし、レンジ(500W)で約6分加熱又は下ゆでします。
- 3** ホワイトソースを作ります。(91ページ参照)
- 4** パターを塗ったココキール皿(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220℃のコンベックで10~12分焼きます。

### 目ではかる



### 片手にのせる



目安量、手分量でも、  
目安がわかります。

食品名	カップ200ml	大きじ1.5ml	小さじ5ml
砂糖・甘味類			
上白糖	110	9	3
糖	170	13	4
粉砂糖	110	8	3
はちみつ	290	22	7
油類			
ラード	180	13	4
バター			
ショートニング			
豆類			
あずき	150	—	—
うずら豆			

## 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.....大きじ2  
白ワイン.....大きじ3  
白塩.....少々  
こしょう.....少々  
ホワイトソース(P.91参照).....3カップ  
マッシュルーム(スライス).....小11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、レンジ(500W)で約2分加熱又は下ゆでし、加熱後すぐに水に取ります。
- 2** ①のほうれん草をよく絞って、3cm幅に切り、バターで炒め、こしょうをふり、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(91ページ参照)、半量を②に加え、マッシュルームを入れます。
- 4** バターを塗ったグラタン皿にホワイトソースでからめた白身魚とほうれん草を入れ、マッシュルーム入りのソースをかけてチーズをのせます。オーブン皿にのせ、約220℃のコンベックで14~16分焼きます。
- 5** クレソンを添えます。

(作り方①)ほうれん草



(作り方④)



**コンベック**  
ホワイトソースを作るのが、めんどろうな場合は、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。

●食品の重量と目安

## 知っておくと便利

食品名	カップ200ml	大きじ1.5ml	小さじ5ml
調味料類			
しょうゆ・みそ	230	18	6
酢・塩	200	15	5
トマケチップ	240	18	6
マヨネーズ	210	16	5
ウスターソース	220	16	5
マヨネーズ	190	14	5
その他			
干しぶどう	160	—	—
ピーナッツ	120	—	—
水	200	15	5
豆類			
片栗粉	110	9	3
コンスターチ	90	7	2

### 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	大きじ1.5ml	小さじ5ml
乳類			
生クリーム	200	15	5
ススキムミルク	80	6	2
粉チーズ	80	6	2
アルコール類			
酒	200	15	5
りん	230	18	6
穀類			
米	160	—	—
米粉	120	—	—
小麦粉	100	8	3
パン粉(乾)	45	4	1

料理を作るとき、すべてカンパで作っていたのでは出来不出来の差が大きいので、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のがいいでしょう。計量するには、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、目安量・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とを紹介します。レシビブックスに掲載しております「カップ・小さじ・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。

●計量カップ.....カップ1杯 115ml  
●計量スプーン.....大きじ1杯 1.5ml  
●計量スプーン.....小さじ1杯 0.5ml

# 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.91参照).....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。

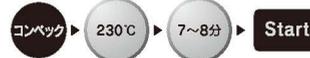
2 ホワイトソースを作ります。(91ページ参照)

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。

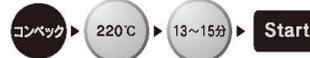
4 オープン用ペーパーを敷いたオーブン皿にもちを並べ、約230℃のコンベックで7〜8分焼きます。バターを塗ったグラタン皿に焼いたもちを並べ、③を注ぎ、チーズをのせます。オープン皿にのせ、約220℃のコンベックで13〜15分焼きます。

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)



# 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
- コーンスターチ.....大さじ2
- ブイヨン.....1ℓ
- 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、オープン皿に網をセットした上にのせ、約250℃のコンベックで5〜7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。

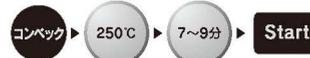
3 きつね色になったら、コーンスターチを加え、しばらく炒め、ここにブイヨンを入れて煮つめ、塩・こしょうで調味します。

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。オープン皿にのせ、約250℃のコンベックで7〜9分焼き、刻みパセリをかけます。

(作り方①フランスパン)



(作り方④)



# ホワイトソース

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



作り方

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

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

電子レンジの使い方

1 大きめの深い耐熱容器にバターと薄力粉を入れ、ふたをせずにレンジ(500W)で1〜2分加熱し、よくかき混ぜます。

2 ①に牛乳とブイヨンを少しずつ加えてよく混ぜ合わせます。ふたをせずに2〜3分、かき混ぜます。レンジ(500W)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。

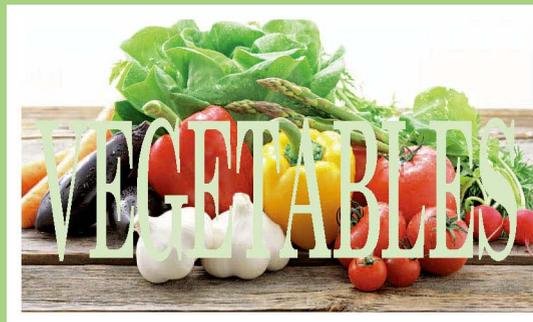
(作り方①)



(作り方②)



# 野菜料理



●飾り切り●

## 知っておくと便利

●かぶ・大根  
かぶ・大根を立方体に切り、底を少し洗って格子状に切れ目を入れ、塩もみし、軽く水洗いしたあと、二杯器に干すの皮などをせます。

●にんじん  
なじり梅・薬物など。にんじんを正五角形に切り落とす。刃の中央を透く切り込みます。頂点から切り込みに向かって花型に切り、花の中心に向けておじるようにくぼみをつけます。

●れんこん  
酢を入れて軽くゆで、甘酢につけます。

①花かんこん  
3/4cm長さに切り、穴と穴の間の部分に切り込みを入れ、穴にすてがみを送りながら皮をむき、薄切りにします。

②生羽根れんこん  
皮を薄くむき、2mm位の厚さに斜め切りにして中央に切り込みを入れ、左右に開いて矢羽根の形にします。

●さくらんぼ  
①くた抜きさくらんぼ  
芯を抜いて輪切りにします。

②松葉さくらんぼ  
振ずりしたきゅうりに、厚みの半分位まで斜めに細かく切り込みを入れ、裏も同じ切り込みを入れて、塩水をつけしんなりさせてからおじります。

③切り遣い  
振ずりしたきゅうりを5mm位の長さで切り、中央に切り込みを入れて面から斜めに切りつつに分けます。

●ゆず  
①白髪ねぎ  
ねぎの白い部分を5mm位の長さで切ります。中のぬめりをとって重めます。袋に細く切った冷水を入れます。

②花ねぎ  
細い切り込みを入れて、水に浮かべます。

●しょうが  
箸しよが  
根しよがが、甘酢につけます。根しよがの根の先を、箸のような形にとえます。

●松葉切り  
①色紙切り  
②折れ松葉

●なす  
茶せんなす・揚げ物、薬物など。なすの周囲に縦に何本も切り込みを入れ、火を通してから、なすの頭をつまんでおじります。

●(変わり花)  
《ばら》  
《チューリップ》

●ラッタンシュ  
《輪切り》  
《(し)型》  
《(花)型》  
《(大)切り》

《(し)型》  
《(花)型》

# 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 ..... 大1個
- バター ..... 適宜
- ピーマン ..... 4個
- トマト ..... 2個
- ピザ用チーズ ..... 100g
- 生クリーム ..... 150ml
- 卵 ..... M1個
- ゆり用バター ..... 少々
- 塩 ..... 適宜
- 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、耐熱容器内のセラップを500Wで6〜8分加熱又は下ゆでします。

3 たまねぎは薄切りにし、バターで炒めまぜ、ピーマン・トマトは輪切りにし、トマトの水分を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。生クリームと卵を合わせ、塩・こしょうしたものをかけます。

6 ⑤をターンテーブルの上の約180℃のオーブンで16〜18分焼きます。

(作り方②じゃがいも)

レンジ (500W) (コンビの場合)	6〜8分 ▶ Start
コンビ (モード3)	180℃ ▶ 16〜18分 ▶ Start
コンベック (コンベックの場合)	180℃ ▶ 19〜21分 ▶ Start

※コンベックの場合は、オーブンを使用し約180℃のオーブンで19〜21分焼きます。

## 野菜の切り方基本6種



さいの目切り  
1cm角の立方体に切ったもの。



面取り  
薬物などで、煮くずれしないうように、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角の棒状に切ったもの。



乱切り  
形は違っても、同じ位の大きさに切ったもの。

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・素朴に繊細に6パターンの切り方。料理によって適したものを選んで応用して下さい。

●炒め卵  
《(し)型》  
《(花)型》  
《(大)切り》

●(変わり花)  
《(ばら)》  
《(チューリップ)》

●ラッタンシュ  
《(し)型》  
《(花)型》

●ゆず  
《(松葉切り)》  
《(色紙切り)》  
《(折れ松葉)》

●なす  
茶せんなす・揚げ物、薬物など。なすの周囲に縦に何本も切り込みを入れ、火を通してから、なすの頭をつまんでおじります。

## ■ なすの肉詰め ■

材料●4人分

米なす	2個	ソース	デミグラスソース	大さじ2
バター	大さじ1	トマトケチャップ	大さじ3	
合びき肉	200g	⑧ アイヨン	大さじ2	
パン粉	大さじ2	こしょう	少々	
④ 牛乳	大さじ2	付け合わせ		
塩	少々	グリーンピース		
こしょう	少々	ヤングコーン(缶詰)	各適宜	
スライスチーズ	4枚			

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㎜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、バターでよく練ります。④と合わせてゆきまします。

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。オープン皿に網をセットし上で約250℃のレンジで11~13分焼きます。

5 ⑥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。



## ■ 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.66参照)	100g
ベーコン	30g
マヨネーズ	適宜
ピザ用チーズ	適宜
バター	適宜
パセリ	適宜

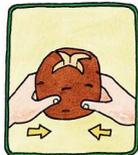
作り方

1 じゃがいもは洗ってアルミホイルに包みます。オープン皿に網をセットし上で約250℃のレンジで30~40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。

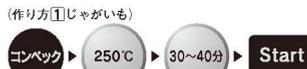
2 ①のじゃがいもに、マッシュポテトを絞り、粗く刻んだベーコン・マヨネーズ・チーズ・バターを好みでのせます。

3 オープン皿に網をセットし上で約250℃のレンジで6~8分焼きます。

4 焼き上がったら、刻みパセリをかけます。



**ロウソクタイプ**  
ポテトの下部を両手の親指と人さし指で持ち上げるようにして押さえるとき、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。



(※じゃがいもの大きさにより、焼き時間が異なります。)



## ■ ロールキャベツ ■

材料●4人分(ふた付の深い耐熱性ガラス容器)

キャベツ	3枚
ハンバーグ種 (P.65参照)	半量
薄力粉	適宜
スライスベーコン	4枚
アイヨン	600ml
塩	小さじ1/3
④ こしょう	少々
白ワイン	大さじ1
ローリエ	1枚
パセリ	少々
オープン用ペーパー	

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ラップに包み、耐熱容器にのせて、分加熱又は下ゆでします。



2 ハンバーグ種を半量作ります。(P.65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S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⑤を入れて、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ぶたをし、ふたをしてターナーペーパーの上で約180℃のレンジ(モード3)で35~40分煮込みます。

6 ※コンベックの場合は、オープン皿を使用し約180℃のコンベックで45~50分煮込みます。

器に盛り、刻みパセリをかけます。



## ■ ポテトrosty ■

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
ブレイズチリ用バター	適宜
強力粉	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3回に分け、ラップをしてレンジ500Wで12~15分加熱後は下ゆでします。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4を入れます。オープン皿にのせ約230℃のレンジで14~15分焼き、型から耐熱性の皿の上に抜きます。

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

4 残りの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℃のレンジで10分焼きます。

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



アイヌボックスクッキー……	61	クロワッサン……	34	茶わん蒸し……	78	ペークドポテト……	95
あじの塩焼き……	70	ココナッツマカロン……	38	チョコバナナケーキ……	48	●ほ	
アップルパイ……	48	桜ごはん……	81	漬け込みフルーツ……	47	ほたて貝のコキール……	89
アマンドケーキ……	39	ささえのつば焼き……	72	●つ		ポテトロスティ……	95
あんぱん……	31	さわらの塩焼き……	70	漬け込みフルーツ……	47	ホワイトソース……	91
い		ささの塩焼き……	70	●と		●ま	
いかにエスカベツシュ……	74	山菜おこわ……	82	土佐豆腐……	80	マカロニグラタン……	86
いかめし……	83	さんまの塩焼き……	70	とり肉のから揚げ……	68	マドレーヌ……	46
いちごのショートケーキ……	40	●し		とり肉の野菜巻き……	69	●み	
いわしの塩焼き……	70	シフォンケーキ……	43	とんかつ……	62	ミートローフ……	66
いわしのロールフライ……	76	絞り出しクッキー……	36	●な		メロンパン……	30
えびのテルミドール……	75	シヤルロット・オ・フレイズ……	46	なすとトマトのグラタン……	87	●め	
●お		シュークリーム……	52	なすの肉詰め……	94	焼き豚……	64
オニオングラタンスープ……	90	シユトーレン……	29	●は		野菜の重ね焼き……	93
おもものグラタン……	90	食パン……	26	ハードロール……	33	●や	
オリジナル食パン……	28	白身魚の包み焼き……	88	バターロール……	23	●ろ	
●か		白身魚の更紗焼き・コーン焼き……	74	バナナタルト……	51	ロールストチキン……	67
カスタードクリーム……	53	スweetalert……	59	パンパングステーキ……	65	ロールストビーフ……	60
カスタードプディング……	54	スパイン風オムレツ……	79	パンピングパイ……	50	ロールキャベツ……	94
ガトー・オ・ショコラ……	42	スイートポテト……	53	ビーフシチュー……	58	ロールケーキ……	45
●き		●す		●ひ		ロールポーク……	63
牛肉のごぼう巻き……	61	白身魚の更紗焼き……	72	パンピングパイ……	50	ロッククッキー……	39
きこのキッシュ……	50	スパアリップ……	59	●ふ			
●く		スパイン風オムレツ……	79	プリオッシュ……	32		
クリームパン……	31	鯛の姿焼き……	71	ぶりの照り焼き……	73		
栗おこわ……	83	卵豆腐……	77	フルーツケーキ……	47		
栗まんじゅう……	57	●ち		フロランティーア・モンド……	38		
グレイビーソース……	61	チキンンドリア……	85				
		チキンピラフ……	84				