

手作りパンの基本スタイル。

ロールパン

材料(9個分)

143kcal(1個) 塩分0.4g mL=cc

パン生地

強力粉	210g
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1/2
ドライイースト	小さじ1(3g)
牛乳(室温のもの)	110mL
卵	M 1/2個
バター	40g

ドリュール

溶き卵	M 1/4個分
塩	少々

自動メニュー お菓子・パン ロールパン	水位 水位1	予熱 上段 角皿・アミ (予熱目安時間約6分)	上段 焼き上げ 角皿・アミ・浅角皿 約14分
---------------------------	-----------	----------------------------------	---------------------------------

① 水タンクに水を入れる。(水位1:発酵と焼き上げの両方ができる水量)

② 大きいボールに強力粉、砂糖、塩を合わせてふるい入れる。ドライイーストを加えて混ぜ、牛乳、溶き卵を順に入れて軽く混ぜたあと、やわらかくしたバターを混ぜこむ。

③ 生地をひとまとめにし、強力粉をふった台の上でたたきつけるようにして力を入れて約10分、全体が均一に耳たぶくらいのやわらかさになるまでこねる。

ポイント...こね方がたりないと、空気を包みこむグルテン(小麦粉に含まれるタンパク質)の膜が十分にできず、空気が通り抜けてしまい、ふくらみません。

④ 生地をのばしてみても指が透けて見えればちょうどよい状態。



⑤ きれいに丸めなおして薄くバターをぬったボールに生地を入れ、乾いたふきんをかける。角皿にのせる。

⑥ 5を下段に入れる。次の操作をする。

手動加熱(決定/押す)を...



ポイント...1次発酵後の生地は2~2.5倍にふくらんでいます。指に粉をつけて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。穴がもどるのは発酵不足。様子を見ながら約10分発酵時間をたしてください。



⑦ 生地を軽く押してガスを抜き、生地の端をつかんで四方から折りこむ。(ガス抜き)

⑧ 生地をスケッパーか包丁で9等分して小さく丸め、ラップをかけて約20分おき、休ませる。(ベンチタイム)

⑨ 丸くなっている生地を細めの波形にしてめん棒でのばし、太い方から巻く。浅角皿に間隔をあけて巻き終わりを下にして並べる。角皿に調理網をのせ、浅角皿をのせる。

⑩ 9を上段に入れる。次の操作をする。

手動加熱(決定/押す)を...



ポイント...2次発酵後の生地は2~2.5倍にふくらんでいます。発酵不足の場合は、様子を見ながら約10分発酵時間をたしてください。

⑩ 予熱する。角皿に調理網をのせ、上段に入れる。(浅角皿・食品は入れません) 次の操作をする。

自動メニュー(決定/押す)を...



⑪ 予熱が完了すれば、パンの表面にドリュールをぬり、調理網にのせる。スタートを押す。

手動するときには
ウォーターオープン(パン・シュー)・
予熱ありの190 で約14分

パン作りのコツとポイント

材料

材料はきちんとはかりましょう。



イーストは予備発酵のいらぬドライイーストを使用してください。開封後は、中の空気を抜いて、袋の切り口を折り曲げ、テープなどで密封して冷蔵庫で保存し、早めに使切りましょう。保存が悪かったり、古くなるとパンのふくらみが悪くなります。

天然酵母を使う場合

天然酵母を1次発酵するときは、発酵時間が長くなるため、生地を入れた容器にラップでフタをしてください。

ドリユールはやわらかいハケでそっとぬりましょう



発酵は様子を見て加減を

室温や生地の温度、イースト活力などにより、発酵時間が違ってきます。

間隔をあけて並べて

2次発酵後、生地は2~2.5倍にふくれます。



生地が乾燥しないように気をつけてベンチタイムのときは、生地にラップをかけ、乾燥しないようにします。2次発酵のときも乾燥が気になるときは、途中、何度か霧を吹いてください。



おいしく食べるために

焼き上がったら粗熱をとり、人肌程度になったら、ビニール袋に入れて乾燥を防ぎます。



小麦の香りが食卓を幸せ気分してくれます。

山食パン



手動加熱 ウォーターオープン (パン・シュー)	水位 水位1	予熱 角皿・アミ (予熱目安時間約6分)	下段 角皿・アミ	下段 焼き上げ
--------------------------------------	------------------	-----------------------------------	-------------	------------

材料(底)20×8×(高さ)8.5cmの1斤用パン型1本分)
127kcal(1/12切れ) 塩分0.6g mL=cc

- パン生地
- 強力粉 300g
 - 砂糖 大さじ2
 - 塩 小さじ1
 - ドライイースト 小さじ1^{1/3}(4g)
 - 牛乳(室温のもの) 210mL
 - バター 20g
- ドリユール
- 溶き卵 M^{1/2}個分
 - 塩 少々
- オープン用クッキングペーパー

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1:発酵と焼き上げの両方ができる水量)
- ② 材料表の材料でロールパン(134ページ)の2~5と同じようにする。
- ③ ロールパンの6~8と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地を2等分してベンチタイムをおく。

- ④ それぞれの生地をめん棒で平らにのばし、3つに折る。これをめん棒で長方形にのばし、端から巻く。薄くバターをぬり、オープン用クッキングペーパーを敷いたパン型に、巻き終わりを下にして入れる。角皿にパン型をのせる。



オープン用クッキングペーパーは庫内壁面に接触しないようにしてください。

- ⑤ 4を下段に入れる。次の操作をする。

手動加熱 (決定/押す) を...

① 回数 発酵 に合わせる (押す)

② 40 に合わせる (押す)

③ 回数 40~50分 に合わせるスタート 2次発酵

- ⑥ 予熱する。角皿に調理網をのせ、下段に入れる。(食品は入れません) 次の操作をする。

手動加熱 (決定/押す) を...

① 回数 ウォーターオープン(パン・シュー) に合わせる (押す)

② 予熱あり に合わせる (押す)

③ 回数 180 に合わせる スタート 予熱開始

- ⑦ 予熱が完了すれば、パン生地の表面にドリユールをぬり、調理網の中央に縦方向になるようにのせる。次の操作をする。



手動加熱 (決定/押す) を...

① 回数 約35分 に合わせる スタート 加熱開始

加熱後、型から出してオープン用クッキングペーパーをはがす。

自動メニュー
お菓子・パン
ピザ

水位
水位1

予熱
角皿・アミ
(予熱目安時間約10分)

上段
上段
焼き上げ
約8分



飾り気のなさがかえっておいしさを引きだす。

クリスピーなピザ(マルゲリータ)

材料(直径25cmのピザ1枚分)
80kcal(1/8切れ) 塩分0.4g

ピザ生地

強力粉、薄力粉	各35g
塩	少々
ドライイースト	小さじ2/3(2g)
水	小さじ4
牛乳	大さじ1
オリーブオイル	小さじ2

トッピング

トマトソースまたはピザソース(市販のもの)	適量
モッツアレラチーズ(2cm角に切る)	90g
バジルの葉(なければドライバジルを適量)	8枚

*モッツアレラチーズは種類によって溶け方が異なります。

① 水タンクに水を入れる。(水位1:発酵と焼き上げの両方ができる水量)

② 材料表の材料でロールパン(134ページ)の2~5と同じようにする。

③ ロールパンの6~8と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地は分割せずにベンチタイムをおく。(ベンチタイムは約10分)

④ 浅角皿に、生地を直径25cmの円形にのばしてのせる。

⑤ 4にトマトソースをぬってチーズを散らす。

⑥ 予熱する。角皿に調理網をのせ、上段に入れる。(食品は入れません) 次の操作をする。

自動メニュー **決定**を押すを...



⑦ 予熱が完了すれば、5を調理網にのせる。スタートを押す。

手動でするときは
ウォーターオープン(パン・シュー)・予熱ありの250 で約8分

バリエーション

焼き上げは「クリスピーなピザ(マルゲリータ)」と同じ要領です。

生ハムとルッコラ

材料(直径25cmのピザ1枚分)
トッピング

トマトソースまたはピザソース(市販のもの)	適量
ピザ用チーズ	90g
生ハム	5~6枚
ルッコラ(なければドライバジルを適量)	5~6枚

加熱後、生ハムとルッコラをのせる。

【ルッコラって?】

ゴマに似た香りとクレソンのような辛みがあるサラダ用のイタリアンハーブです。

アンチョビと野菜

材料(直径25cmのピザ1枚分)
トッピング

トマトソースまたはピザソース(市販のもの)	適量
アンチョビ(缶詰)	5切れ
パプリカ(赤、黄)	適量
アスパラガス	1 1/2本
オリーブ	適量
ピザ用チーズ	90g
きざみパセリ	少々

パプリカは細切りに、アスパラガスは半分に切る。加熱後、きざみパセリを散らす。

自動メニュー お菓子・パン ピザ(濃いめ)	水位 水位1	予熱 角皿・アミ (予熱目安時間約10分)	上段 角皿・アミ・浅角皿	上段 焼き上げ	約10分
-----------------------------	-----------	-----------------------------	-----------------	------------	------



お腹が満足するボリューム感が魅力
ピザ(レギュラータイプ)(サラミ)

材料(直径25cmのピザ1枚分)
153kcal(1/8切れ) 塩分0.9g mL=cc

- | | |
|---------|--------------|
| 強力粉 | 80g |
| 薄力粉 | 40g |
| 砂糖 | 小さじ2/3 |
| 塩 | 小さじ1/3 |
| ドライイースト | 小さじ1/2(1.5g) |
| 水 | 70mL |
| サラダ油 | 大さじ1/2 |
- トッピング
- | | |
|------------------|-----------|
| ピザソース(市販のもの) | 適量 |
| サラミソーセージ(薄切り) | 15枚 |
| 玉ねぎ(薄切り) | 1/4個(50g) |
| ピーマン(薄切り) | 1個 |
| マッシュルーム(スライス・缶詰) | 40g |
| ピザ用チーズ | 100g |

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1:発酵と焼き上げの両方ができる水量)
- 2 材料表の材料でロールパン(134ページ)の2~5と同じようにする。
- 3 ロールパンの6~8と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地は分割せずにベンチタイムをおく。(ベンチタイムは約10分)

- 4 浅角皿に、生地を直径25cmの円形にのばしてのせる。
- 5 4にピザソースをぬって具をのせ、ピザ用チーズを散らす。
サラミは焦げやすいのでチーズを上
にのせるとよいでしょう。
- 6 予熱する。角皿に調理網をのせ、上段に入れる。(食品は入れません)
次の操作をする。

自動メニュー(決定)を押す

回す お菓子・パン に合わせる 押す

回す ピザ に合わせる 押す

スタート 予熱開始

回す (約30秒以内)濃いめ に合わせる

- 7 予熱が完了すれば、5を調理網にのせる。スタートを押す。

手動でするときは
ウォーターオープン(パン・シュー)・予熱ありの250 で約10分

市販の冷凍ピザ

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1)
- 2 角皿に調理網をのせて冷凍ピザをのせ、上段に入れる。
次の操作をする。

手動加熱(決定)を押す

回す ウォーターグリル に合わせる 押す

回す 予熱なし に合わせる 押す

回す 9~10分 に合わせる スタート 加熱開始

9~10分は直径15cmの冷凍ピザの目安時間です。サイズによって加熱時間を加減してください。食品メーカーなどにより、仕上がりが異なることがあります。

バリエーション

焼き上げは「ピザ(レギュラータイプ)(サラミ)」と同じ要領です。

ツナトマト

- 材料(直径25cmのピザ1枚分)
- トッピング
- | | |
|--------------|-----------|
| ピザソース(市販のもの) | 適量 |
| ツナ(缶詰) | 80g |
| トマト | 小1個(100g) |
| 玉ねぎ | 1/4個(50g) |
| ピザ用チーズ | 100g |

ツナはほくし、トマトは種を取って薄い輪切りに、玉ねぎは薄切りにする。

たらこ

- 材料(直径25cmのピザ1枚分)
- トッピング
- | | |
|--------------|------|
| ピザソース(市販のもの) | 適量 |
| たらこ | 50g |
| ピザ用チーズ | 100g |
| 刻みのり | 適量 |

たらこは薄皮をとり、全体にぬる。ピザ用チーズ、刻みのりを散らす。

キムチ

- 材料(直径25cmのピザ1枚分)
- | | |
|-------|-----|
| キムチ | 80g |
| ゆで卵 | 1個 |
| マヨネーズ | 適量 |
- *ピザソースはぬらなくてもおいしくできます。

キムチはひと口大に刻み、ゆで卵は輪切りにする。マヨネーズを全体に絞る。