



ミーレ・ジャパン株式会社  
〒153-0063  
東京都目黒区目黒2-10-11  
目黒山手プレイス2F  
TEL.03-5740-0030  
FAX.03-5740-0035  
www.miele.co.jp

ミーレ・センター目黒  
目黒山手プレイス1F  
Tel.0120-310-793(フリーダイヤル)  
営業時間:11:00~18:00  
定休日:毎週水曜  
(休祝日にあたる場合は営業し、翌日休業)

ミーレ・センター表参道  
〒107-0062  
東京都港区南青山4-23-8  
TEL.0120-310-724(フリーダイヤル)  
営業時間:11:00~18:00  
定休日:毎週月曜  
(休祝日にあたる場合は営業し、翌日休業)

ミーレ・コンタクトセンター  
・固定電話のお客様  
TEL.0120-310-647(フリーダイヤル)  
・携帯・PHSのお客様  
TEL.0570-096-300(ナビダイヤル)  
受付時間:月~金 9:00~17:30  
(土日祝日を除く)

# ミーレ電気オーブン レシピブック

ミーレでつくる至福の料理





# はじめに

ミーレのオーブンは、初心者でもプロのシェフでも、若い世代でも高齢の方でも、またはこの国でも、現代のお料理に求められるさまざまなご要望に対応するように作られているので、簡単な操作で理想的に仕上げることができます。

オーブンは、日本ではまだまだ特別な日のおもてなし料理用、といった印象が強いかもしれませんが、欧米では昔から日常のお料理に欠かせない調理機器です。食材を入れたら、あとはオーブんに任せきりで、出来上がりまでの時間を有効に使えます。まさに忙しい現代人にぴったりなオーブンを、日本でも日々ご利用いただきたいと思いこのレシピブックを製作いたしました。

この本は、ミーレオーブンの魅力を知り尽くし、最大限に使いこなしていただいている、料理研究家 平野由希子さんをはじめ、高橋雅子さんと門倉多仁亜さんに新たにご監修いただきました。

身近な食材で簡単にできて、しかもおしゃれで美味しく、気分が高揚するお料理や、上級者向けの本格的なパンのレシピをご紹介します。

各レシピにはおすすめの設定を記載していますが、お使いの機種によって、時間や温度の長さなどをご調整ください。

ミーレオーブンをお使いいただく方すべてに、お料理を作る楽しみ、味わう喜び、笑顔あふれる食卓、健康、そして五感に訴える食の体験の数々をお届けできることを願っております。



# 多彩なアクセサリー品

ミーレは、オープン料理の多彩なご要望にお応えする便利なアクセサリーを各種ご用意しております。以下にその一例をご紹介します。

- ・穴あきユニバーサルトレイ：特長は約2,700個の穴。熱が素早く均一に行き渡るのので、特にモイスタチャープラス機能を使って本格的なパンを焼くのに最適です。
- ・ベーキングストーン：ピザを美味しく焼く時に便利。底をしっかりと焼き上げ、まるで石窯で焼いたような仕上がりになります。
- ・ベーキングディッシュ：パエリアやグラタンなど、じっくりと中に火を通したい料理に最適。お手入れが簡単な、こびりつき防止加工。
- ・フレキシクリップ：トレイやラックを引き出す作業も、フレキシクリップがあれば楽々。ルール式でスムーズに引き出したり戻したりができます。かたまり肉などの重い料理を取り出ししたり、調理の途中で味見や味付けをするときにも便利です。やけどの心配もありません。

また、お手入れに欠かせないカルキ除去剤や、便利なマイクロファイバークロスもごございます。

お近くのミーレ製品取扱店、またはミーレ・ストア(公式オンラインショップ [www.miele-store.jp](http://www.miele-store.jp))で取り扱っておりますので、ぜひご利用ください。



[www.miele-store.jp](http://www.miele-store.jp)

# もくじ

■ はじめに	3		
多彩なアクセサリ品	4		
レシピさくいん	58		
■ 前菜・軽食		■ パン・ピッツア	
ブロッコリーとカリフラワーの グラタン	10	パンのつくり方-上級編	34
トマトのナンプラー焼き	12	リュスティック(上級編)	40
ズッキーニのケーキサレ	14	赤ワインのパン(上級編)	42
チーズストロー	16	フォカッチャ(上級編)	44
バゲットとブルーチーズの グラタン	18	ベーグル(上級編)	46
スパイスカーシューナッツ	20	ライ麦パン(上級編)	48
いわしのコンフィ	22	2種のピッツア	50
		玉ねぎとマジョラム入り プレートヒェン	52
■ 主菜(肉)		■ ケーキ	
里芋の和風		チョコレートシフォンケーキ	54
アッシェパルマンティエ	24	りんごのケーキ	56
ポルケッタ	26		
鶏とレーズンのシェリー酒煮	28		
豚といちじくの赤ワイン煮	30		
■ 主菜(魚)			
鯖とトマトのパン粉焼き	32		

# モイスタープラス

どの食材にも独自の特徴があります。それを知り、最大限に生かすのが、まさに料理の技といえるでしょう。今までは、完璧な食パンやバゲットを焼くのはパン屋さんの独壇場でしたが、ミーレのモイスタープラス機能付オーブンがあれば、どなたでもできるようになりました。

オーブン内の湿度を上げることで、様々な食材を最適に調理できます。

ソフトで香ばしく、美味しそうな光沢のある皮の食パン、評判のパン屋さんで焼いたようなバゲットやクロワッサン、外はほど良くきつね色で中はジューシーな柔らかい肉料理など、まだまだたくさんあります。

モイスタープラスは、調理中に水分を補充するシステムです。調理中にオーブン内に蒸気として放出することで庫内の湿度を上げ、理想的な美味しい料理ができるのです。

使い方も簡単。予め給水チューブで必要な水分を取り込み(右上写真)、手動または自動のスチーム噴射を選択するだけです。



# 大容量の庫内

ミーレのオーブンは広々とした庫内で、ターキーの丸ごとローストや背の高いケーキ、または大量のクッキーも一度に楽々焼き上げます。

新たに登場した幅90cmのオーブンは、庫内容量が90リットルで、ロングサイズのバケットも楽にはいるサイズ。回転しながらお肉をグリルするロッティセリも付属しています。棚数は3段。

定番の幅60cmオーブンは、庫内容量76リットルで棚数は5段。

大容量でありながらも、精密な温度制御かつ熱ムラがなくしっかり焼きあげるので、理想的な仕上がりになります。



# お手入れ簡単

ミーレのオーブンは、お手入れのしやすさにも優れています。

・パーフェクトクリーン仕上げ(写真右上):  
庫内やトレイ、コンビラックや棚受けなどには、ミーレ独自のパーフェクトクリーン仕上げが施されています。なめらかな表面加工がこげつきを防ぐので、食材の直置きができ、クッキングシートも不要です。飛び散った油や汁などもふくだけできれいに。



・熱洗浄機能(※機種により搭載・写真右中央):  
庫内を約400°Cに加熱し、こびりついた汚れを熱分解して灰にしてしまう熱洗浄機能。オーブンが自動でクリーニング(熱洗浄)を行うので、ごしごしこすり落としたり、洗剤を使ったりするお手入れが過去のものとなりました。プログラム終了後は庫内をさっと拭くだけで十分です。



・パイロフィット(※機種により搭載・写真右下):  
オープン庫内だけでなく、フレキシクリップやラックも熱洗浄できれいになります。熱洗浄プログラム中に、フレキシクリップやコンビラック、棚受けを同時に庫内にいれておくことができるようになりました。

20年間という長い間ご家庭でご使用いただくことを想定して設計されているミーレのオーブン。簡単なお手入れで、長期間、美しさを保ちながらお使いいただけます。





# ミーレの魅力

## 高橋雅子 - 料理研究家・「わいんのある12か月」主宰

ミーレのオープンを初めて使用した時、たった1回で理想のパンが焼き上がり、大変驚きました。熱効率がよく庫内が広いので、通常1本しか焼けないバゲットも3本焼けます。使用すると機能の良さを実感し、購入して良かったと満足できる製品です。特にモイスタープラス機能を使用したパンは、食感や味はもちろんクープの開きが美しい。お肉も美味しく焼けます。熱洗浄や、ドアが取り外せるなどお手入れのしやすさも気に入っています。デザインも良く、お料理するテンションも上がりますね。オープンは、タイマーを使えば任せきりで見張る必要がなく、時間も有効に使えてとても便利。忙しい時ほど、オープンを活用してみてください。



## 門倉多仁亜 - 料理研究家

ドイツ人の母がミーレ製品を愛用していて、子供の頃からミーレに親近感を持っていました。ミーレのオープンはビルトイン式なので、キッチンがすっきり見えるのが魅力です。そして、とにかく丈夫で長持ち。機能的にも、自分で思った通りの温度管理や、加熱の仕方も、上からなのか下からなのか、またはファンを使うのかなどすべて自分で管理できるところが好きです。オープン調理をする時は、自分がどんな風に料理をしたいかイメージするといいですね。例えば「表面を焼いて、中に火を通して、保温する」のであれば、最初は強火/上火、中火で火を通し、低温で保温というように、イメージに合わせて楽しく調理することができますよ。



# ブロッコリーとカリフラワーのグラタン

4人分

## 材料

ブロッコリー	1-2個
カリフラワー	1-2個
コンソメ(薄め)	450mL
バター	大さじ2
小麦粉	大さじ3
タイム	2本
生クリーム	40mL
グリュイエールチーズ	50g
塩、こしょう	適量

**1** オープンを<熱風グリル180°C>に予熱する。

**2** ブロッコリー、カリフラワーを房に分け、コンソメで軽く茹でる。茹でるのに使用したコンソメは取っておく。

**3** 小さめの鍋に、バター、小麦粉、タイムの葉を入れて炒める。粉っぽさがなくなったら、ホワイトソースの要領で、手順2で残ったコンソメを加えながら、とろみのあるソースを作る。  
そこに生クリームとすりおろしたグリュイエールチーズの2/3を加えて溶かし、塩とこしょうで味をととのえる。

**4** できあがったソースをブロッコリーとカリフラワーに絡め、バターを塗った耐熱皿に流し込む。

**5** 残った1/3のチーズを上から散らし、予熱したオープンで表面に焼き目がつくように<熱風グリル180°C>で15分焼く。

## >> ヒント

野菜たっぷりの大人のグラタンです。

## おすすめ設定

手順5:熱風グリル180°C 15分

棚位置:

・60cmオープン:3

・90cmオープン:1



# トマトのナンプラー焼き

4-5人分

## 材料

ミディトマト	5個
<A>	
にんにく	1片
ナンプラー	大さじ2
パクチー	1束
砂糖	小さじ2
青唐辛子(輪切り)	1本

- 1 オープンを<熱風加熱プラス 200°C>に予熱する。
- 2 パクチーは、根っこと茎の部分をみじん切りにする。葉の部分は飾り用にとっておく。
- 3 材料<A>を混ぜ合わせる。にんにくはつぶす。
- 4 トマトはへたの付いている部分を少しカットし、手順3にくぐらせる。
- 5 オープン対応の鍋にトマトを並べ、手順3の残りをのせる。
- 6 鍋にふたをして、予熱したオープンに入れ、<熱風加熱プラス 200°C>で14分加熱する。
- 7 鍋を取り出し、パクチーの葉の部分をのせる。

## >> ヒント

厚手の鍋をそのままオープンに入れて調理します。鍋ごとテーブルに出せる、手軽で美味しい一品。

## おすすめ設定

手順6:熱風加熱プラス200°C 14分  
棚位置:

- ・60cmオープン:2
- ・90cmオープン:1



# ズッキーニのケーキサレ

型 17.5cm × 8cm

## 材料

ズッキーニ	1/2本
ロースハム	4枚
卵	2個
オリーブ油	60g
牛乳	50g
小麦粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1
塩	小さじ1/2
グリュイエールチーズ	50g

1 オープンを<熱風加熱プラス 180°C>に予熱する。

2 ズッキーニ、ロースハムは千切りにする。

3 ボウルに卵、オリーブ油、牛乳を入れて溶いておく。

4 小麦粉、ベーキングパウダー、塩は合わせてふるう。

5 手順3に手順4を少しずつ入れて、小さく切ったチーズも入れて混ぜ合わせる。  
混ぜたらハムとズッキーニを入れる。

6 型に手順5を流し入れて予熱したオープンに入れ、<熱風加熱プラス 180°C>で 35分加熱する。

## >> ヒント

ケーキサレは、フランス生まれの甘くない塩味ケーキ。休日のランチにもぴったり。

## おすすめ設定

手順6:熱風加熱プラス180°C 35分  
棚位置:

- ・60cmオープン:2
- ・90cmオープン:1



# チーズストロー

## つくりやすい分量

### 材料

市販の冷凍パイシート (油分がバターのもの)	1枚
卵黄	1個
パルメザンチーズ	大さじ4-6
黒ゴマ	大さじ2-3

1 オープンを<熱風グリル200°C>に予熱する。

2 パイシートを冷凍庫から取り出し、2-3分おいて解凍させる。少し柔らかくなってきたら、2cm幅に切る(12本くらい)。※切ったものをラップの上に並べて作業すると後で裏返しやすい。

3 卵黄を少量の水で溶き、刷毛を使ってパイシートの表面に軽く塗る。

4 パルメザンチーズ半量と黒ゴマの半量を表面にふりかける。裏面も同様にする。

5 パイシートの両端を持ち、ねじる。それをすべてオープントレイにのせる。※生地が柔らかくて作業しにくい場合は、冷凍庫に入れて固めるとよい。

6 予熱したオープンに入れ、<熱風グリル200°C>できつね色になるまで15分(90cmオープン:12分)くらい焼く。

### >> ヒント

おつまみも気軽にオープンで!冷凍パイシートを使って、オシャレなアペタイザーに。

### おすすめ設定

手順6:熱風グリル200°C

・60cmオープン:15分

・90cmオープン:12分

棚位置:

・60cmオープン:3

・90cmオープン:1





# バゲットとブルーチーズの グラタン

4-5人分

## 材料

バゲット	1/2本
牛乳	100mL
生クリーム	100mL
にんにく	1片
ブルーチーズ	35g
グリュイエールチーズ	35g
黒こしょう	適宜
栗のはちみつ(お好みで)	適宜

**1** オープンを<熱風グリル210°C>に予熱する。

**2** バゲットは薄くスライスし、牛乳と生クリームを混ぜたものに浸す。

**3** 耐熱容器ににんにくを塗りこむ。そこに手順2をいれて、小さく切ったブルーチーズとグリュイエールチーズをおき、上から黒こしょうをふる。

**4** 予熱したオープンに入れ、<熱風グリル210°C>で12分(90cmオープンは10-12分)加熱する。

**5** お好みで栗のはちみつをかけていただく。

## >> ヒント

イタリアでは人気の栗のはちみつ。少くせがあります。チーズとの相性は抜群。苦手な方はアカシアなどのはちみつでも。

## おすすめ設定

手順4:熱風グリル210°C

・60cmオープン:12分

・90cmオープン:10-12分

棚位置:

・60cmオープン:3

・90cmオープン:1



# スパイシーカシューナッツ

つくりやすい分量

## 材料

無塩カシューナッツ	500g
パプリカ粉(スパイシー)	大きじ2
塩	小さじ2
砂糖	100g
卵白	大1個分

**1** オープンを<熱風加熱プラス 150°C>で予熱する。

**2** 塩、パプリカと砂糖を合わせる。大きめのボウルに卵白をほぐし、合わせたスパイスを入れてよく混ぜる。

**3** 手順2の卵白にカシューナッツを加えて和え、クッキングシートを敷いたオーブントレイに並べて予熱したオーブンに入れ、<熱風加熱プラス 150°C>で15分焼き、一度混ぜてからさらに10分くらい焼く。

**4** 焼き終わったら、粗熱を取り、ほぐす。湿気を帯びてしまわないよう、タッパーなど保存容器に入れ保存する。

## >> ヒント

おつまみも気軽にオーブンで！  
パプリカ粉は2種類あります。スパイシーな方を選んでください。

## おすすめ設定

手順3:熱風加熱プラス15分+10分  
棚位置:

- ・60cmオープン:3
- ・90cmオープン:1



# いわしのコンフィ

4人分

## 材料

いわし	5-6尾
塩	適宜
エクストラヴァージンオリーブ油	適宜
にんにく	小1片
ローリエ	2-3枚
ディル	2枝
ピンクペッパー(お好みで)	適量

1 オーブンを<熱風加熱プラス100°C>に予熱する。

2 いわしは背開きにし、塩をふり、10-15分おく。

3 いわしから出た水分は、キッチンペーパーでふき取る。

4 にんにくはつぶす。

5 小さめのバットにいわしを並べ、いわしがかぶる程度のオリーブ油、にんにく、ローリエを入れる。

6 予熱したオーブンに入れ、<熱風加熱プラス100°C>で40分調理する。

7 オーブンから取り出し、ディルと少しつぶしたピンクペッパーを飾り、粗熱を取る。

## >> ヒント

ふたのある保存容器に入れて、そのまま冷蔵保存できます。

## おすすめ設定

手順6:熱風加熱プラス100°C 40分  
棚位置:

- ・60cmオーブン:2
- ・90cmオーブン:1



# 里芋の和風 アッシュェパルマンティエ

3-4人分

## 材料

里芋(皮をむいたもの)	200g
生クリーム	50mL
白みそ	大きじ1
薄口しょう油	適宜
粉山椒	適宜
牛ひき肉	150g
長ねぎ(ななめ薄切り)	1本
オリーブ油	適宜
パルミジャーノ レッジャーノ (すりおろしたもの)	適宜

1 オープンは<上下加熱210°C>  
に予熱する。

2 里芋は茹でて、竹串がすっと入  
るようになったら、ざるにあげて  
おく。熱いうちに生クリームと白みそ  
を入れ混ぜる。

3 フライパンにオリーブ油を入れ  
て熱し、長ねぎを炒め、さらに牛  
ひき肉を加え入れポロポロになるま  
で炒める。薄口しょうゆと粉山椒で  
味を付ける。

4 耐熱皿にオリーブ油を塗り、手  
順2の半量を敷いて、手順3を重  
ねて敷き、その上に手順2の残りを敷  
く。上にパルミジャーノ レッジャーノ  
をふり、予熱したオープンに入れ、  
<上下加熱210°C >で15分調理  
する。

## >> ヒント

アッシュェパルマンティエは、フランスの  
じゃがいもとひき肉のグラタン。ここで  
は里芋を使って和風に仕上げます。

## おすすめ設定

手順4: 上下加熱210°C 15分

棚位置:

・60cmオープン:3

・90cmオープン:1





# ポルケッタ

2-3人分

## 材料

豚肩ロース(ブロック)	400g
塩	小さじ1-2
バジルペースト	大さじ1-2
じゃがいも	小6個
りんご(紅玉)	1個
玉ねぎ(ざく切り)	中1個
オリーブ油	適宜
ローリエ	3枚
塩、こしょう	適宜
タコ糸	

1 豚肩ロースは、真ん中から数字の「6」を書くように包丁を入れて、平たい状態にし(写真右上)、塩小さじ1-2を両面にすりこみ、ラップをして一晩おく。

2 一晩たったら、バジルペーストを塗り(写真右下)、もとのブロックの形に丸め、タコ糸でしばる。

3 オープンを<熱風加熱プラス190°C>に予熱する。

4 じゃがいもは皮つきのまま半分に切る。りんごは皮付きのまま芯をカットし、16等分にする。

5 ポウルに手順4と玉ねぎを合わせて、塩、こしょうをし、オリーブ油をまぶす。

6 オープントレイに手順5とローリエを置き、その上に肉を置く。

7 予熱したオープンに入れ、<モイスタープラス190°C 自動噴射1回>で60分加熱する。



## >> ヒント

ポルケッタは、イタリアの郷土料理。ハーブをたっぷりすりこんだローストポークです。

## おすすめ設定

手順7:モイスタープラス190°C  
自動噴射1回 60分  
棚位置:  
・60cmオープン:3



# 鶏とレーズンのシェリー酒煮

4人分

## 材料

骨付き鶏もも肉	4本
玉ねぎ	1個
マッシュルーム	1パック
レーズン	大さじ3
シェリー酒(辛口)	1カップ
固形ブイヨン	1/2個
水	400mL
にんにく	1片
ローリエ	1枚
タイム	2枝
バター	大さじ1
オリーブ油	大さじ1
塩、こしょう	適宜

1 オーブンを<熱風加熱プラス180°C>に予熱する。

2 鶏肉は半分に切る。玉ねぎは、繊維に直角に薄くスライスする。マッシュルームは半分に切る。

3 フライパンに半量のオリーブ油と半量のバターを熱し、水気を切った鶏肉を皮目から入れ、こんがりと表面を強火で焼きつけて取り出す。焼けたものからオープン対応の鍋に入れる。フライパンの余分な油をキッチンペーパーでふき取る。うまみを残すため、ふき取り過ぎに気を付ける。

4 残りのオリーブ油とバターを熱し、スライスした玉ねぎがしんなりするまで炒め、マッシュルームを加えて塩、こしょうをしてさらに炒め、手順3の鍋に入れる。

5 フライパンにシェリー酒を入れて煮立てる。

6 鍋に手順5を加え、レーズン、水、固形ブイヨン、ローリエ、タイム、にんにくを加えてふたをする。鍋ごとラックの上に置き、予熱したオープンに入れ、<熱風加熱プラス180°C>で20-25分加熱する。

## おすすめ設定

手順6:熱風加熱プラス180°C

20-25分

棚位置:

・60cmオープン:2

・90cmオープン:1

## >> ヒント

お鍋ごとオープンに入れるだけ。ヨーロッパでの煮込み料理はオープンで。



# 豚といちじくの赤ワイン煮

2-3人分

## 材料

豚肩ロース(ブロック)	約400g
にんにく	1片
赤ワイン	250mL
しょうゆ	大さじ3
はちみつ	大さじ3
ローリエ	2枚
いちじく(乾燥)	50-60g

タコ糸

- 1 オープンを<熱風加熱プラス140°C>に予熱する。
- 2 豚肩ロースは、塩・こしょう(分量外)をすりこみ、タコ糸でしばっておく。
- 3 いちじくは、六つ切りにしておく。
- 4 ふたのあるオープン対応の厚手の鍋にすべての材料を入れて、予熱したオープンに入れ、<熱風加熱プラス140°C>で2時間30分調理する。一晩おいたほうが、美味しい。

## >> ヒント

鍋をそのまま入れる煮込みは、庫内が広く熱が均一なミレオープンの得意技。材料を鍋にいれてしまえば、後はオープンにおまかせなので、時間を有効に使える上に、美味しく出来上がります。

鍋はお肉がすっぽり入るくらいのサイズで、小ぶりがベター。

## おすすめ設定

手順4:熱風加熱プラス140°C

2時間30分

棚位置:

・60cmオープン:2

・90cmオープン:1



# 鯖とトマトのパン粉焼き

2人分

## 材料

鯖	1尾
塩・こしょう	適宜
ミディトマト	3個
<A>	
パン粉	20g
パルミジャーノレッジャーノ	10g
バジル	6枚
こしょう	適宜
にんにく(みじん切り)	1片
にんにく(香りづけ)	1片
オリーブ油	大きじ3

1 オープンを<熱風グリル200°C>に予熱する。

2 鯖は3枚におろして、一口大にそぎ切りし、塩・こしょうをして15分ほどおく。鯖からでた水分はキッチンペーパーでふき取る。

3 ミディトマトはスライスする。

4 香草パン粉を作る。バジル、にんにくはみじん切りにして、<A>の材料を混ぜる。

5 耐熱皿ににんにくをこすりつけ、オリーブ油を塗る。そこに鯖とミディトマトを並べ、上から香草パン粉をかける。

6 予熱したオープンに入れ、<熱風グリル200°C>で18分調理する。

## >> ヒント

アジやイワシでも美味しくできます。

## おすすめ設定

手順6:熱風グリル200°C 18分

棚位置:

・60cmオープン:3

・90cmオープン:1





# パンの作り方 - 上級編

## 準備～こね工程

オープンに慣れてきたら、上級編の本格的なパン作りに挑戦してみましょう。ミーレのオープンは、庫内容量の大きさや熱効率の良さ、温度の正確さ、焼きムラがないこと、そしてモイスタチャープラス機能により、理想的な状態に焼き上げます。

ここでは、パンを焼く前までの工程別に、説明をしています。P40からのレシピと合わせて、ご覧ください。

※パンの作り方は、パン作りを習得したことのある方のレベルとなっていますので、パン作りに使われる専門用語や専門道具を使用しています。

●パン生地作りに必要な道具類(※パンの種類によって必要なものは異なります)

粉ふるい

小ボウル(イースト液をつくる)

大ボウル(生地をまぜる、まとめる)

カード

パンマット

こね台

ラップ

バヌトン型

ぬれ布巾

ピンチ(洗濯バサミ)

ガーゼ

準備

●リュスティック

材料をそれぞれ計量して、イースト液を準備する。



水、硬水(硬度1470mg/L程度)、モルトシロップを入れた大ボウルに準強力粉と塩をふるって入れる(上写真)。準備したイースト液を加える。→こね工程へ。※イースト液は小ボウルにイーストと温水を加えて、よく溶いたもの。3-5分以内に使い切る。

●赤ワインのパン

材料をそれぞれ用意、計量して、イースト液を準備。大ボウルに水分、はちみつを入れ、粉類、塩、さらにイースト液を入れる。→こね工程へ。

●フォカッチャ

じゃがいもを茹でて、皮をむいてつぶしておく。大ボウルに、水、牛乳、オリーブ油を入れ、じゃがいもとイーストを加える。そこに準強力粉、塩、砂糖を入れる。→こね工程へ

●ベーグル

材料をそれぞれ用意、計量して、イースト液を準備。大ボウルに水とはちみつをよく溶いておく。そこに最強力粉、塩、イースト液を加える。→こね工程へ。

●ライ麦パン

材料をそれぞれ計量する。大ボウルに、水、はちみつ、ヨーグルト、ドライイーストを加えてよく溶いておく。その液に、粉類、塩をいれる。→こね工程へ。

## こね

### ●リュスティック

すぐにカードを使って混ぜ始める。(下写真)



粉っぽさがなくなったら終了。生地を丸めてボウルに入れ、ラップをかける。→一次発酵へ

※全体が均一になったらこねあがり。こねすぎに注意する。ホームベーカリーはこねすぎになるので使用しないこと。

### ●赤ワインのパン

ボウルの中で、手を使って良く混ぜる。生地がひとかたまりになり、ボウルの内側がきれいになったら、こね台の上に出す。

生地をこね台にこすりつけながら伸ばし・まとめる、という動作を繰り返しながらこねていく。

生地がべたべたして扱いにくい場合はカードをうまく利用する。生地にムラがなくなり、ひとまとまりになればこねあがり。生地を丸めてボウルに入れ、ラップをかける。→一次発酵へ

こね時間の目安は2-3分。手の温度が高い人は短めにする。

※こねる際はいわゆる「たたく」動作は不要。こねは表面がざらざらしているくらいが良く、つるつるになったらこねすぎなので、早めに切り上げる。

### ●フォカッチャ

カードで混ぜ合わせ、まとまってきたら台に出し、2-3分こねる。→一次発酵へ

### ●ベーグル

粉気がなくなるまで、手でしっかりと混ぜる。



生地がひとまとまりになったら、こね台の上に出す。生地をななめ左上、ななめ右上と交互に押し付けるようにリズムカルに3分ほどこね(上写真)、表面がつるつるとしてきたらこねあがり。→成形工程へ

※こねすぎに注意。ベーグルはフードプロセッサーを使ってこねることはできませんが、ホームベーカリーはOKです。水分量が少なく、生地が硬いですが、がんばってこねましょう。

### ●ライ麦パン

カードで粉気がなくなるまで混ぜ、ひとまとめにする。こね台に出し、伸ばしてはカードを使ってまとめ、を繰り返し2-3分こねる。ひとまとめにして発酵用のボウルに入れる。→一次発酵へ

# パンの作り方 - 上級編

## 一次発酵～分割・成形

### 一次発酵(ベーグルは分割)

#### ●リュスティック

オープン30°Cで1時間発酵させ、その後冷蔵庫の野菜室に入れて、生地が1.5～2倍になるまで、6-10時間発酵させる。→一次発酵後へ

#### ●赤ワインのパン

オープン30°Cで1時間発酵させ、その後冷蔵庫の野菜室に入れて、生地が2倍になるまで12時間ほど発酵させる。→一次発酵後へ

#### ●フォカッチャ

ラップをして、オープン30°Cで1時間発酵させる。  
→一次発酵後へ

#### ●ベーグル(発酵無し。ここで分割)

カードを使って4分割し、丸める。生地の表面を張らせるようにして丸め直し、底をしっかりととじる(下写真)。ここできれいに丸めると出来上がりもきれい。  
→ベンチタイムへ



#### ●ライ麦パン

生地が乾かないように、ボウルにラップをして、オープン30°Cで2時間～2時間30分発酵させ、生地を2倍にする。→一次発酵後へ

### 一次発酵後

#### ●リュスティック

パンマットの上に打ち粉をふり、その上に生地を取り出す。※ボウルから生地を取り出すときは、生地を傷めないようにボウルを逆さまにしてカードなどを使ってとりだす。  
全体を15cm角程度の正方形に形を整える。  
※ガスを抜く必要は無し。やさしく扱うこと。

#### ●赤ワインのパン

生地をパンマットの上にカードを使ってやさしく取り出す。縦長の長方形に伸ばし、手前2/3の部分に、フィグとくるみを全体の2/3量のせ、三つ折りにする(下写真)。生地の向きを90度回転させ、残り1/3量の具材を均一にのせ、もう一度三つ折りにする。→最終発酵へ



#### ●フォカッチャ

丸め直して15-20分おく。→成形へ

#### ●ベーグル(ベンチタイム)

丸めた生地に、固く絞ったぬれ布巾をかけて、15分生地を休ませる。→成形へ

#### ●ライ麦パン

とじ目を上にして、パンマットの上に置き、手と生地にライ麦粉をつけて、軽く押し広げる。  
その後、とじ目を下にしてライ麦粉の入ったボウルに入れて丸め直す。→成形へ  
※生地を粉につけて丸め直すとしっかりとじませんが、とじないのがコツ。

## 成形(赤ワインのパンは最終発酵)

### ●リュスティック

向こう側と手前側から三つ折りにする。生地のを向きを90度回転させ、もう一度三つ折りにする。とじ目が下にくるように裏返したら、カードを使って4つに分ける(下写真参照)。※生地を計量して微調整は不要。一度で切り分けるのがポイント。→最終発酵へ



### ●赤ワインのパン(最終発酵)

パンマットの上に打ち粉をふる。とじ目を下にして生地を置き、マットの両端をつまんで立ち上がりをつける。少しゆとりをもたせて両端をピンチなどでとめる(布どり)。ぬれ布巾をかけ、オーブン30°Cで40-50分発酵させる。→仕上げへ



### ●フォカッチャ

パンマットの上にとじ目が上になるように生地をおき、手でおさえるように広げ、三つ折りにする。(上写真)。



90度回転させ、もう一度三つ折りにする。クッキングシートを敷いたオーブントレイにのせ、オリーブ油をかけて、手で塗る(上写真)。→最終発酵へ

## 成形

### ●ペーグル



生地をひっくり返して、とじ目を上にし、手で押さえながら縦長の楕円形に広げる。空気が入らないように気をつけながら、向こう側から棒状になるように巻く。少し巻くごとに、生地の間目を指先でグッと押し戻すようにして、ぎゅぎゅと巻いていく(上写真)。



棒状に巻けたら両手でコロコロと転がして均一に伸ばす。この時、中心だけが太くなってしまわないように注意(上写真)。巻き終わりの線を上にして置く。



片方の端だけ押しつぶす(上写真)。巻き終わりの線が内側にくるように丸くし、つぶした端で反対の端を外側から包む(下写真)。裏返してさらにしっかりとつける。



最後に、輪の内側もしっかりとつける。→最終発酵へ

# パンの作り方 - 上級編

## 成形～最終発酵～仕上げ

### 成形/最終発酵

- ライ麦パン  
バヌトン型にガーゼを敷いて、とじ目を下にして入れる(下写真)。→最終発酵へ



### 最終発酵/仕上げ

- リュスティック(最終発酵)  
穴あきユニバーサルトレイにクッキングシートを敷き、切り分けた生地をのせ、30°Cで25分おく。→仕上げへ
- 赤ワインのパン(仕上げ)  
オーブンから取り出し、生地の上に打ち粉をふり、格子型にクープをいれる。(下写真)  
→予熱したオーブンで焼成(P42 手順9)



- フォカッチャ(最終発酵)  
オーブン30°Cで40分、オーブンで最終発酵する。→仕上げへ
- ベーグル(最終発酵)  
固く絞ったぬれ布巾をかけて、オーブン30°Cで1時間発酵させる。  
発酵途中で生地とぬれ布巾がくっついてしまったら、布巾の上に水を少し垂らして湿らせると取れる。浮いてしまった生地は、水を付けた手でなでて修復する。  
→ケトリングへ
- ライ麦パン(最終発酵)  
ぬれ布巾をかけてオーブン30°Cで35分最終発酵をする。→仕上げへ

## 仕上げ

### ●リュスティック



上から上新粉をふる。クーブを1本入れる(上写真)。  
※ナイフの刃全体を使うようにして、一気に入れる。  
→予熱したオーブンで焼成(P40 手順7)

### ●フォカッチャ

生地にオリーブ油をかけ、手で全体に塗り、指で穴をあける(下写真)。穴の内側にもオリーブ油を塗り、お好みでローズマリーなどハーブをふる。  
→予熱したオーブンで焼成(P44 手順8)



### ●ベーグル(ケトリング)

発酵が終わるタイミングまでに大きめの鍋に2リットルの湯を沸かし、大きじ3のはちみつを加える。沸騰したら火を弱め、ぐらぐらではなくゆらゆらと沸騰している状態にし、生地の上になる方を下にして入れる。1分茹で、裏返してさらに1分茹でる。湯から出したらクッキングシートを敷いたオーブントレイにいれ、すぐにオーブンに入れる→予熱したオーブンで焼成(P46 手順8)

### ●ライ麦パン

穴あきトレイにとじ目を上にしておく。→予熱したオーブンで焼成(P48 手順8)



# リュスティック(上級編)

4個分

## 材料

準強力粉	250g
塩	5g
インスタントドライイースト	小さじ1/4
温水(30°C)	5mL
水	200mL
硬水(硬度1470mg/L程度)	45mL
モルトシロップ	1g
準強力粉(打ち粉用)	適宜
上新粉(仕上げ用)	適宜

**1** 材料をそれぞれ計量する。  
小ボウルにイーストと温水を加えて、よく溶いておく。  
※イーストを溶いたものは、3-5分以内に使い切る。

**2** 水、硬水、モルトシロップを入れて大ボウルに準強力粉と塩をふるって入れ(P34「準備」参照)、手順1の溶いたイーストを加えてカードを使って混ぜる(P35「こね」参照)。粉っぽさがなくなったら終了。発酵用のボウルに入れる。  
※全体が均一になったらこねあがり。こね過ぎに注意。ホームベーカリーはこね過ぎになるので使用しない。

**3** <上下加熱30°C>で1時間発酵させ、その後冷蔵庫の野菜室に入れて、生地が1.5~2倍になるまで、6-10時間発酵させる。

**4** バンマットの上に打ち粉をふり、その上に生地を取り出す。※ボウルから生地を取り出すときは、生地を傷めないようにボウルを逆さまにしてカードなどを使って取り出す。全体を15cm角程度の正方形に形を整える。※ガスを抜く必要はなし。やさしく扱うこと。

**5** 向こう側と手前側から三つ折りする。生地の向きを90度回転させ、もう一度三つ折りにする。とじ目が下にくるように裏返す。  
カードを使って4つに分ける。(P37「分割」参照)※生地を計量して微調整は不要。一度で切り分けるのがポイント。穴あきユニバーサルトレイ(別売)にクッキングシートを敷き、切り分けた生地をのせ、常温で15分おく。

**6** 上から上新粉をふる。クープを1本入れる(P39「仕上げ」参照)  
※ナイフの刃全体を使うようにして、一気に入れる。オープンと穴あきトレイは<熱風加熱プラス250°C>で予熱する。

**7** 予熱した穴あきトレイに生地をのせ、<モイスチャープラス235°C(温度を下げる)自動噴射1回>で18分加熱する。※オープンに入れるときは、庫内が高温になっていて危険なので、必ずミトンや二重にした軍手などを使用する。

**8** 焼きあがったらすぐに取り出し、コンビラック(金網)の上で冷ます。

## おすすめ設定

手順3: 上下加熱30°C 1時間  
手順5: 上下加熱30°C 25分  
手順7: モイスチャープラス235°C 18分 自動噴射1回  
※熱風加熱プラス250°Cで予熱しておく。

棚位置:

- ・60cmオープン:2
- ・90cmオープン:1

## >>> ヒント

準強力粉は専門店で購入可能です。





# 赤ワインのパン(上級編)

1個分

## 材料

準強力粉	250g
ライ麦粉	5g
塩	適量
赤ワイン	200g
水	適量
インスタントドライイースト	小さじ1/4
温水(30℃)	小さじ1
はちみつ	8g
白いちじく(乾燥)	100g
くるみ	50g

## >> ヒント

手順5でこねる際に、いわゆる「たたく」という動作は必要ありません。慣れていない人ほど心配になるかと思いますが、こねは早めに切り上げてください。こね表面はザラザラしているくらいがよく、表面がツルツルになったらこね過ぎ。

**1** 赤ワインは200gを加熱し、半量程度に煮詰め、水を足して155gにする。いちじくは6個に切る。くるみは<熱風加熱プラス 140℃>で15分焼き、砕いておく。材料はそれぞれ計量する。

**2** 小ボウルにイーストと温水を加えて、よく溶いておく。※イースト液は3-5分以内に使い切る。

**3** 手順1の水分とはちみつを入れ、手順2のイースト液を加えこね始める。

**4** ボウルの中で手を使ってよく混ぜる。生地がひとかたまりになり、ボウルの内側がきれいになったら、こね台の上に出す。

**5** 生地をこね台にこすりつけながらのばし、まとめる、という動作を繰り返しながらこねていく。生地がべたべたして扱いにくい場合はカードをうまく利用する。生地にムラがなくなり、ひとまとまりになればこねあがり。こね時間の目安は2-3分(ヒント参照)。手の温度が高い人は短めに、生地を丸めてボウルに入れ、ラップをかける。

**6** <上下加熱30℃>で1時間発酵させ、その後冷蔵庫の野菜室に入れて、生地が2倍になるまで12時間ほど発酵させる。

**7** 生地をパンマットの上にカードを使ってやさしく取り出す。縦長の長方形にのばし、手前2/3の部分にいちじくとくるみを全体の2/3量のせ三つ折りにする(P36「一次発酵後」参照)。生地の向きを90度回転

させ、残り1/3量の具材を均一にのせてもう一度三つ折りにする。

**8** パンマットの上に打ち粉をふり、とじ目を下にして生地を置き、マットの両端をつまんで立ち上がりをつける。少しゆとりをもたせ、両端をピンチでとめる(布どり)。ぬれ布巾をかけ、<上下加熱30℃>で40-50分発酵させる。オーブンから取り出し、生地の表面に打ち粉をふり、格子型にクープをいれる(P38「仕上げ」参照)

**9** オーブンと穴あきユニバーサルトレイ(別売)は<熱風加熱プラス235℃>に予熱しておく。穴あきユニバーサルトレイにクッキングシートを敷いて生地をのせ、<モイスチャープラス235℃ 自動噴射1回>で15分、続けて温度を下げて、<熱風加熱プラス215℃>15分、合計30分焼成する。焼きあがったらすぐに取り出し、コンビラック(金網)の上で冷ます。

## おすすめ設定

手順1: 熱風加熱プラス140℃ 15分  
手順6: 上下加熱30℃ 1時間  
手順8: 上下加熱30℃ 40-50分  
手順9: モイスチャープラス 235℃ 15分 自動噴射1回+熱風加熱プラス215℃ 15分

## 棚位置

・60cmオープン:2  
・90cmオープン:1



# フォカッチャ(上級編)

1個

## 材料

準強力粉	250g
じゃがいも(中1個)	約100g
塩	5g
砂糖	10g
インスタントドライイースト	小さじ1/2
水	90g
牛乳	40g
オリーブ油	10g

1 じゃがいもは竹串がすっと入るまで茹で、皮をむいてざっとつぶしておく。

2 大ボウルに、水、牛乳、オリーブ油を入れ、じゃがいも、イーストを加える。そこに準強力粉、塩、砂糖を入れてカードで混ぜ合わせ、まとまってきたら台に出し、2-3分こねる。

3 ラップをして<上下加熱30°C>で1時間一次発酵。その後丸め直して15-20分おく。

4 パンマットの上にとじ目が上になるように生地を置き、手でおさえるように広げ、三つ折りにする。90度回転させ、もう一度三つ折りにする。クッキングシートを敷いたオーブントレイにのせ、オリーブ油(分量外)をかけて、手で塗る。(P37「成形」参照)

5 <上下加熱30°C>で40分最終発酵する。

6 生地をトレイごとオープンから取り出し、オープンを<熱風加熱プラス235°C>に予熱する。

7 生地にオリーブ油(分量外)をかけ、手で全体に塗り、指で穴をあける。(P39「仕上げ」参照)。穴の内側にもオリーブ油を塗り、お好みでローズマリーなどハーブをふる。

8 予熱したオープンに入れ、<モイスチャープラス235°C 自動噴射1回>で9分、オリーブ油(分量外)をかけて温度を<220°C>に下げ、6分焼成する。オリーブ油(分量外)をかけて、さらに3分焼く。

## >> ヒント

イタリア発祥のフォカッチャは、塩味とオリーブ油が独特の食感で日本でも大人気。ここでは生地にじゃがいもを加えて、もっちり仕上げます。

## おすすめ設定

手順3: 上下加熱30°C 1時間

手順5: 上下加熱30°C 40分

手順8: モイスチャープラス 235°C 9分 自動噴射1回+220°C 6分+3分  
棚位置:

・60cmオープン:2

・90cmオープン:1



# ベーグル(上級編)

4個分

## 材料

最強力粉	250g
インスタントドライイースト	小さじ1/4
30°Cくらいの温水(イースト液用)	10g
塩	5g
はちみつ	15g
水	125g

## >> ヒント

最強力粉は、専門店で取り扱いがあります。

こね工程(手順2)では、こね過ぎに注意。ベーグルはフードプロセッサーを使ってこねることはできませんが、ホームベーカリーはOKです。水分量が少なく、生地が硬いですが、がんばってこねましょう。

発酵工程(手順7)で、発酵途中で生地とぬれ布巾がくっついてしまったら、布巾の上に水を少したらし湿らせると取れます。浮いてしまった生地は、水をつけた手でなでて修復します。

**1** 材料をそれぞれ計量する。小ボウルにイーストと温水10gを加えて、よく溶いておく。※イースト液は3-5分以内に使い切る。大ボウルに水とはちみつをよく溶いておく。

**2** 手順1の大ボウルに、最強力粉、塩を入れ、イースト液を加えて粉気がなくなるまで手でしっかりと混ぜ、生地がひとまとまりになったら、こね台の上に出す。生地をななめ左上、ななめ右上と交互に押しつけるようにリズムカルに3分ほどこね、表面がつるつとしてきたらこねあがり。(P35 「こね」参照)※こね過ぎに注意する(ヒント参照)。

**3** カードを使って、4分割し丸める(P36「分割」参照)。生地の表面を張らせるようにして丸め直し、底をしっかりとじる。※ここできれいに丸めると出来上がりもきれい。

**4** 丸めた生地に、固く絞ったぬれ布巾をかけて、15分生地を休ませる。

**5** 生地をひっくり返してとじ目を上にし、手で押さえながら縦長の楕円形に広げる。空気が入らないように気を付けながら、向こう側から棒状になるように巻く。※少し巻くごとに、生地の境目を指先でグッと押し戻すようにして、きっちり巻いていく。棒状に巻いたら両手でコロコロと転がして、均一に伸ばす。※この時、中心だけが太くなってしまわないように注意。

巻き終わりの線を上にして置き、片方の端だけ押しつぶす。巻き終わりの線が内側にくるように丸くし、つぶした端で反対の端を外側から包む。

裏返してさらにしっかりとつける。最後は手で持って、輪の内側もしっかりとくっつける。(P37「成形」参照)

**6** オープントレイにクッキングシートを敷き、その上に粉をふり(分量外)、生地を並べる。※発酵時間が長いので、粉をふっておかないと生地がとれなくなってしまうので注意。

**7** 固く絞ったぬれ布巾をかけ、<上下加熱30°C>で1時間発酵させる(ヒント参照)。オープンを<熱風加熱プラス195°C>に予熱する。

**8** 発酵が終わるタイミングまでに大きめの鍋に2リットルの湯を沸かし、大きじ3のはちみつ(分量外)を加える。沸騰したら火を弱め(ぐらぐらではなく)ゆらゆらと沸騰している状態にし、生地の上になる方を下にして入れる。1分茹で、裏返してさらに1分茹でる。湯から出したらずぐにクッキングシートを敷いたオープントレイにのせ、時間をおかず、十分に予熱したオープン<熱風加熱プラス195°C>で17分焼成する。焼きあがったらすぐに取り出し、ベーグルをコンビラック(金網)の上に置いて冷ます。

## おすすめ設定

手順7: 上下加熱30°C 1時間

手順8: 熱風加熱プラス195°C 17分  
棚位置:

・60cmオープン:2

・90cmオープン:1



# ライ麦パン(上級編)

丸型バヌトン1個分

## 材料

準強力粉	150g
ライ麦粉	100g
塩	5g
はちみつ	5g
インスタントドライイースト	小さじ1/4
水	120g
ヨーグルト	50g

**1** 材料をそれぞれ計量する。大ボウルに水、はちみつ、ヨーグルト、ドライイーストを加えて、よく溶いておく。その液に準強力粉、ライ麦粉、塩を入れ、カードで粉気がなくなるまで混ぜ、ひとまとめにする。

**2** こね台にだし、のばしてはカードを使ってまとめ、を繰り返し2-3分こねる。ひとまとめにして発酵用のボウルにいれる。

**3** 生地が乾かないように、ボウルにラップをして <上下加熱 30°C>で 2時間~2時間30分発酵させ、生地を2倍にする。

**4** とじ目を上にしてパンマットの上に置き、手と生地にライ麦粉(分量外)をつけて、軽く押し広げる。その後、とじ目を下にしてライ麦粉の入ったボウルに入れて丸め直す。

**5** バヌトン型にガーゼを敷いて、とじ目を下にして入れる(P38「成形」参照。)

**6** ぬれ布巾をかけて<上下加熱 30°C>で35分最終発酵する。

**7** オープンと穴あきユニバーサルトレイ(別売)を<熱風加熱プラス235°C>で予熱する。

**8** 予熱した穴あきユニバーサルトレイに生地のとじ目を上にして出し、<モイスチャープラス 235°C 自動噴射1回>で15分、さらに<215°C>に温度を下げて15分焼成する。

## >> ヒント

手順4で丸め直す際、生地を粉につけて丸め直すのでしっかりとじませんが、とじないのがコツです。

## おすすめ設定

手順3: 上下加熱30°C 2時間~2時間30分

手順6: 上下加熱30°C 35分

手順8: モイスチャープラス235°C 15分 自動噴射1回+215°C 15分

棚位置:

・60cmオープン:2

・90cmオープン:1





# 2種のピッツァ

## マルゲリータ・サラダピッツァ

各2枚分

### 材料

#### ●生地(共通・4枚分)

準強力粉	250g
塩	4g
インスタントドライイースト	小さじ1/2
砂糖	10g
水	120g
牛乳	60g
オリーブ油	10g

#### ●マルゲリータ(2枚分)

##### <ピザソース>

トマトの水煮缶	150g
塩	適宜
乾燥オレガノ	適宜
エキストラヴァージンオリーブ油	適宜
モッツアレラチーズ	1個
バジル	適宜
こしょう	適宜

#### ●サラダピッツァ(2枚分)

生ハム	適量
ルッコラ	適量
パルミジャーノレッジャーノ	適宜
エキストラヴァージンオリーブ油	適宜
こしょう	適宜

### >> ヒント

ベーキングストーン(別売)を使用すると、まるで石釜で焼いたような、本格的なピッツァが出来上がります。

**1** マルゲリータのピザソースを作る。モッツアレラチーズはスライスし、ピザソースの材料は鍋に入れて、弱火で半分になるまで煮詰める。

**2** 生地を作る。ボウルで生地の材料を混ぜ合わせ、ひとつにまとまったら台の上に取り出こねる。

5分ほどこねたら丸く形を整え、生地が乾かないようにボウルにラップをし、<上下加熱30℃>で1時間発酵させる。

**3** 生地を台の上に取り出し、カードなどを使用して4分割する。それぞれ丸く形を整え、ぬれ布巾をかぶせて15分休ませる。

**4** オープンを<熱風グリル250℃>に予熱する。ベーキングストーン(別売)も一緒に予熱する。

**5** 生地に打ち粉(分量外の小麦粉)をして、麺棒で丸く伸ばす。クッキングシートを敷いたオーブントレイの上に置き、さらに手で外側にふちを作りながら、直径25-30cmになるように薄く伸ばす。

**6** マルゲリータピッツァを作る。手順5の2枚の生地を、フォークを使って、ピケする(生地に穴をあける)。ピザソースを塗り、予熱したベーキングストーンの上のせてオーブンに入れ、<熱風グリル 250℃>で4分焼く。

**7** 手順6にモッツアレラチーズをのせ、さらに1分焼く。

**8** ピッツァを取り出し、バジルを添え、こしょうをかける。

**1** サラダピッツァを作る。手順5の残りの2枚の生地を使う。

**2** フォークを使ってピケする(生地に穴をあける)。ベーキングストーンの上のせて予熱したオーブンに入れ、<熱風グリル250℃>で4分焼く。

**3** 焼きあがったピッツァにルッコラ、生ハムをのせ、こしょう、パルミジャーノレッジャーノ、エキストラヴァージンオリーブ油をかける。

### おすすめ設定

共通

・手順2: 上下加熱30℃ 1時間

マルゲリータ

・手順6: 熱風グリル250℃ 4分+1分(手順7)

※ベーキングストーン無しの場合、熱風グリル260℃ 5分+1分(手順7)

サラダピッツァ

・手順2: 熱風グリル250℃ 4分

※ベーキングストーン無しの場合、熱風グリル260℃ 5分



# 玉ねぎとマジョラム入り プレートヒェン

缶8個分

## 材料

<生地>

強力粉 1kg  
ドライイースト 12g  
はちみつ 10g  
塩 大さじ1と1/3

マジョラム 1束  
玉ねぎ 300g  
バター 20g  
砂糖 小さじ1  
塩 適宜  
赤唐辛子 1本  
スカモルツァチーズ 200g

400gの空き缶 8個  
(洗って良く乾かしておく)

## >> ヒント

トマト缶の空き缶を使って焼くパン。  
スカモルツァチーズの代わりにスモークチーズでも美味しくできます。

1 生地を作る。ボウルに強力粉を入れ、塩を混ぜ、ドライイーストを混ぜる。

2 625mLのぬるま湯(分量外)にはちみつを溶かし、1に加えて混ぜ、なめらかな生地にまとめる。サラダ油(分量外)を塗ったボウルに入れてラップする。<上下加熱40°C>で15分、一次発酵させる。

3 みじん切りした玉ねぎをフライパンに入れ、バターと塩ひとつまみを混ぜ、ふたをして玉ねぎを蒸らして水分を出す。ふたを外して水分をとばし、きつね色になるまでじっくり炒める。色がつかない場合、砂糖をふってキャラメリゼにする。マジョラムも混ぜる。玉ねぎの1/3を飾り用にとっておく。

4 発酵が進んだ生地に、手順3を2/3量混ぜ込む。

5 空き缶の底とまわりにクッキングシートを敷き詰める。

6 生地を8等分に切り分ける。張りができるようにこねて、パンケーキのように広げる。8等分にしたチーズを1つと種を除いてみじん切りした赤唐辛子少々を広げた生地の真ん中に置き、チーズを包むようにして生地をもう一度張りが出るように丸める。少し細長く伸ばして、手順5に入れる。

7 残しておいた玉ねぎを8等分に分けて上にのせる。乾かないようにラップをかぶせる。温かい場所で15分、二次発酵させる。

8 オープンを<熱風加熱プラス180°C>で予熱する。

9 ラップをはずし、予熱したオープンに入れ<モイスチャープラス180°C 自動噴射1回>で20分(90cmオープンは、18-20分)焼く。焼きあがったら、缶ごとコンビラック(金網)ののせて冷ます。

## おすすめ設定

手順2: 上下加熱40°C 15分

手順8: モイスチャープラス180°C 自動噴射1回

・60cmオープン: 20分

・90cmオープン: 18-20分

棚位置:

・60cmオープン: 2

・90cmオープン: 1



# チョコレートシフォンケーキ

21cm型 1個分

## 材料

### <生地>

卵黄	5個
グラニュー糖	50g
サラダ油	70mL
水	70mL
薄力粉	100g
ココアパウダー	20g
※ココアパウダー(加糖)を使う場合は、グラニュー糖を50gに減らす	

### <メレンゲ>

卵白(6と1/2個分強)	250g
グラニュー糖	80g
粉糖	お好みで
生クリーム	お好みで

## >> ヒント

日本で人気の高い、膨らんだふわふわのケーキ。ミーレのオープンならば、温度ムラがなく、ベーキングパウダー無しでもしっかり膨らみます。庫内容容量が大きいので、21cmの型でも複数いっぺんに焼けます。メレンゲのポイントは逆さにしてもパウルから落ちないくらい固く泡立てること。メレンゲ用のグラニュー糖は絶対に減らしてはダメ。理想的なメレンゲを作るために必要な量です。

1 オープンを<熱風加熱プラス170°C>に予熱する。

2 ときほぐした卵黄にグラニュー糖50gを入れ、白っぽくなるまで泡立てる。

3 手順2にサラダ油、水を加えて混ぜる。そこに薄力粉、ココアパウダーをふるい入れ、泡立て器で混ぜる。

4 メレンゲを作る。卵白を泡立てる。水っぽさがなくなってきたら、グラニュー糖を3回に分けて加え、泡立てて、固いメレンゲを作る。

5 手順4の1/3量を手順3に加え、泡立て器でよく混ぜる。

6 残りのメレンゲを加え、ゴムべらに持ちかえて、さっくりと切るように混ぜる。

7 何も塗らない型に、手順6を流し入れ、型をオーブントレイにのせる。予熱したオープンに入れ、<熱風加熱プラス170°C>で45分焼く。

8 瓶などの上に逆さまにしてふせて、完全に冷ます。冷めてから型からはずす。

9 お好みで粉糖をふりかけ、仕上げ。泡立てた生クリームなどを添える。

## おすすめ設定

手順8:熱風加熱プラス 170°C 45分  
棚位置:

- ・60cmオープン:2
- ・90cmオープン:1



# りんごのケーキ

24cm型 1個分

## 材料

薄力粉	200g
ベーキングパウダー	小さじ2
バター(室温)	125g
砂糖	125g
卵(室温)	3個分
レーズン	40g
牛乳(必要に応じて)	大さじ1-2
バニラエッセンス	少々
塩	少々
レモンの皮	少々
りんご(紅玉)	2-3個
アーモンドスライス	少々
あんずジャム	適量
粉糖	少々
生クリーム	適量
砂糖	適量

**1** 型にバター(分量外)を塗り、薄力粉(分量外)をふり、底にクッキングシートを敷く。オーブンを<熱風加熱プラス180℃>に予熱する。

**2** 薄力粉とベーキングパウダーを合わせて、2回ふるいにかける。

**3** バターと砂糖を合わせて白っぽくなるまで泡立て器で混ぜる。バニラエッセンス、塩、すりおろしたレモンの皮を加えて混ぜる。卵を1個ずつ加え、その都度しっかり混ぜ合わせる。分離しないように注意する。

**4** ゴムべらに持ち替え、手順2を2-3回に分けて生地を混ぜ込む。生地が硬いようであれば、牛乳を大さじ1ずつ加えて混ぜる。湯通ししたレーズンの半分を混ぜ込む。型に入れて表面を平らにのぼす。

**5** りんごは皮をむき、4-6等分に切り、芯を切り捨てる。りんごの表に、縦に5mm幅位、深さ1cmほどの切り込みを入れる(右写真)。りんごは色が変わらないように、レモン汁(分量外)をたらした水(分量外)に置いておく。りんごの切り込みを上にして生地に並べる。残ったレーズンとアーモンドスライスを散らす。

**6** 予熱したオーブンに入れ、<熱風加熱プラス180℃>で45分くらい(90cmオーブンは40-45分)焼く。竹串をさしてみて、何もつかなければ出来上がり。ケーキを冷まし、りんごの部分にあんずジャムを塗り、全体に粉糖をふるう。生クリームに砂糖を加え、七分目に泡立て、ケーキに添える。



## おすすめ設定

手順6:熱風加熱プラス 180℃

・60cmオーブン:45分

・90cmオーブン:40-45分

棚位置:

・60cmオーブン:2

・90cmオーブン:1

## >> ヒント

ドイツで人気の高い、りんごのケーキ。生クリームをたっぷり添えるのがドイツ風。りんごは酸味があるほうが美味しいです。





# レシピさくいん

あ			
赤ワインのパン(上級編)	42		
いわしのコンフィ	22		
さ			
里芋の和風アッシュェパルマンティエ	24		
鯖とトマトのパン粉焼き	32		
ズッキーニのケーキサレ	14		
スパイスーカシューナッツ	20		
た			
玉ねぎとマジョラム入りプレートヒェン	52		
チーズストロー	16		
チョコレートシフォンケーキ	54		
トマトのナンプラー焼き	12		
鶏とレーズンのシェリー酒煮	28		
な			
2種のピッツァ	50		
は			
バゲットとブルーチーズのグラタン		18	
パンのつくり方-上級編		34	
フォカッチャ(上級編)		44	
豚といちじくの赤ワイン煮		30	
ブロッコリーとカリフラワーのグラタン		10	
ベーグル(上級編)		46	
ポルケッタ		26	
ら			
ライ麦パン(上級編)		48	
リュスティック(上級編)		40	
りんごのケーキ		56	

## 奥付

料理監修

平野 由希子 (P28・54)

高橋 雅子 (P12・14・18・22・26・30・32・40-50)

門倉 多仁亜 (P10・16・20・56)

調理協力

長谷川 友里 (P10・16・20・28・52-56)

撮影

石川 美香

スタイリング

渡会 順子

編集協力

澤田 美佳 (株式会社cotonoha)

デザイン・印刷

Miele Marketing Communication International,

Gütersloh

2015年11月発行

本書の無断複写複製(コピー)は、著作権法上の例外を除き、禁じられています。

©Miele & Cie. KG, Gütersloh

Änderungen vorbehalten

M.-Nr. 10 392 520 (10/15)