



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)

電子レンジ機能付オーブン レシピブック

ミーレでつくる至福の料理





はじめに

ミーレ電子レンジ機能付オーブンは、本格的なオーブン機能に、便利な電子レンジ機能を兼ね備え、簡単操作で美味しいお料理ができあがるための様々な工夫が施されています。

人はそれぞれ料理の腕前、年齢、国籍、ライフスタイルなどが異なり、調理機器に求められるご要望もさまざまですが、ミーレの調理機器は、そのすべてにお応えできるように設計されています。

このレシピブックは、ミーレ調理機器の魅了を知り尽くし、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監修していただきました。

日本の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を数多くご紹介しています。

ミーレ 電子レンジ機能付オーブンが、長い年月、ホームクッキングの良きパートナーであり続けること、そして、お料理を作る楽しみ、味わう喜び、笑顔あふれる食卓、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。

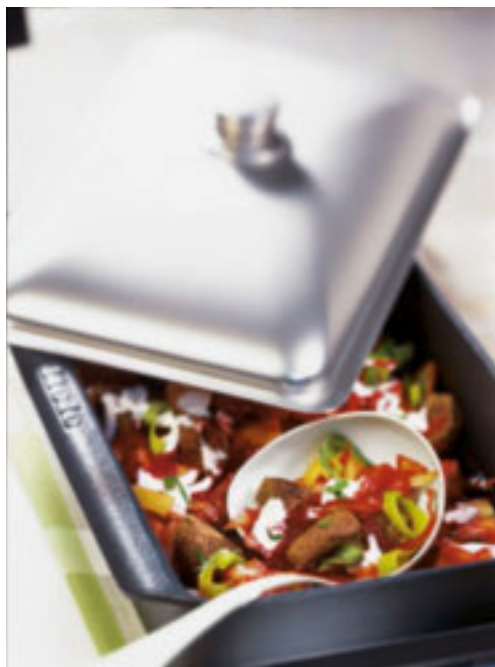


多彩なアクセサリー品

ミーレは、オーブ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。

- ・ピザトレイ：ピザを焼くときに便利な円形トレイ。ラックにのせてお使いください。
※「電子レンジ」および電子レンジと組み合わせる調理モードではご使用にならないでください。
- ・ベーキングディッシュ：パエリアやグラタンなど、オーブンでじっくりと中に火を通したいお料理に最適。ラックにのせてお使いください。
※「電子レンジ」および電子レンジと組み合わせる調理モードではご使用にならないでください。

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)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

もくじ

■ はじめに	3
多彩なアクセサリー品	4
レシピさくいん	50

■ 前菜・軽食	
ブロッコリーとカリフラワーのグラタン	10
トマトのナンプラー焼き	12
緑野菜のホットサラダ	14
ズッキーニのケーキサレ	16
チーズストロー	18
バゲットとブルーチーズのグラタン	20
スパイシーカシューナッツ	22
いわしのコンフィ	24

■ 主菜(肉)	
里芋の和風アッシュェ	
パルマンティエ	26
鶏とレーズンのシェリー酒煮	28
ローストビーフ	30
ローストチキン	32
ヘルシーオープンカツレツ	34

■ 主菜(魚)	
鯖とトマトのパン粉焼き	36
白身魚のプロヴァンス風焼き	38

■ パン・ピッツァ・ケーキ	
ベーグルのつくり方-上級編	40
ベーグル(上級編)	42
2種のピッツァ	44
チョコレートシフォンケーキ	46
りんごのケーキ	48

コンビモード

ミール電子レンジ機能付オーブンの特長の第一にあげられるのは、従来のオープン調理モードに電子レンジモードを組み合わせられる「コンビモード」です。オープンで外から、電子レンジで中から加熱するため効率的で、電子レンジモードを組み合わせると、従来のオープン調理方法に比べて約30%の時間短縮が可能です。電子レンジの特性を活かしつつ、食材に焼き目をつけることができます。

以下の4つのコンビネーションが選択できます。

- 電子レンジ+熱風加熱プラス：オープン調理の加熱時間を最も短縮できます。
- 電子レンジ+オートロースト：最初に約200-230°Cの高温まで上げて肉の表面を焼き、その後設定温度まで自動的に下げます。表面は香ばしく、中はジューシーに、そし効率的にローストします。
- 電子レンジ+熱風グリル：肉のロール焼きなど厚みがあるものでも素早くグリルできます。
- 電子レンジ+グリル：肉や魚を短時間でグリルしたい時に。

コンビモードをご使用の際は、必ず電子レンジ対応の調理容器をお使いください。



お手入れ簡単

美味しいお料理の多くは、面倒な後片付けが伴うもの、と思われがちですが、ミーレは違います。

庫内は、パーフェクトクリーンと呼ばれる、こびりつきを極力防ぐ特性を備えたミーレ独自の特殊表面仕上げとリネン加工が施され、通常使用による汚れなら簡単に拭き取ることができます。また、通常のステンレス庫内と比べて汚れがつきにくく、傷にも強くなっています。

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調理機器。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。



本格オーブン機能搭載

ミーレの電子レンジ機能付オーブンにはもちろん、本格的なオーブン機能が備わっています。ケーキや肉料理、パンやピッツァなど、オーブンならではの醍醐味を存分に味わっていただけます。

さらに上位機種には、フードプローブ(食材用芯温計)が搭載されていて、肉料理には大変重宝します。オーブン料理には、自分の経験を信頼することが大切ですが、最高の味を追求するには正確さも必要。フードプローブは、食材の中心温度を常に測りながらローストするので、ローストビーフやローストチキンも、望みどおりに焼き上げてくれます。

オーブンを使いこなして、得意料理と、それを一番おいしく仕上げるオーブン設定が見つかったら、そのレシピ名と最適の調理モード、温度、加熱時間を、最大20件まで登録できる「ユーザープログラム」に記録しましょう。独自のプログラムがいつでも呼び出し可能なので、毎回失敗なく得意料理が出来上がります。



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

ミーレのオーブ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。広い庫内、熱効率や予熱の早さなど、使用すると機能の良さを実感し、その価格にも納得できる製品です。お肉も美味しく焼けるしお手入れのしやすさも気に入ってます。すっきりときれいに見えるビルトインでデザインも良く、テンションが上がりますね。他の料理家の先生をみても、キッチンが汚い人はまずいません。これは掃除が行き届いているというだけでなく見た目も美しいということなんです。またオーブンは、タイマーを使えば任せっ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。忙しい時ほどオーブ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。ミーレのオーブ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。オーブン調理をする時は、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200°C>に予熱する。

2 ブロッコリー、カリフラワーを房に分け、バターを塗った耐熱皿に並べる。

3 小さな鍋に、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コンソメを加えながら、とろみのあるソースを作る。そこへ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の上からかけ、絡める。

5 残った1/3のチーズを上から散らし、予熱したオーブンで表面に焼き目がつくよう<熱風グリル200°C+電子レンジ 300W>のコンビモードで15分焼く。

>> ヒント

コンビモードを使えば、野菜の下茹でが不要で、簡単!

おすすめ設定

手順5:コンビモード 熱風グリル
200°C+電子レンジ300W 15分
棚位置:2



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	大きじ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
り用に取っておく。

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:1



緑野菜のホットサラダ

3人分

材料

アスパラガス	3本
ブロッコリー	小1株
ズッキーニ	1本
セロリ	1/2本
長ねぎ	1本
オリーブ油	大さじ1と1/2
ワインビネガー	大さじ1と1/2
塩、こしょう	少々
アンチョビ	1枚
マヨネーズ	適量

1 オープンは<熱風グリル200℃>に予熱する。

2 アスパラガスは根元の固い部分を切り、3等分にする。ブロッコリーは小房に分ける。

3 ズッキーニは3等分の長さに切り、さらに1cm幅のスティック状に切る。セロリと長ねぎも同様に切る。

4 グラタン皿に、手順2と3の野菜を並べ、ボウルにオリーブ油、ワインビネガー、塩、こしょう、アンチョビのみじん切りを混ぜ合わせたものをかける。

5 手順4の上から、マヨネーズを絞り出し、グラタン皿をガラストレイにのせて予熱したオーブンに入れ、<熱風グリル200℃+電子レンジ300W>のコンビモードで10分加熱する。

>> ヒント

緑野菜の下茹でが不要な簡単ホットサラダ。野菜は季節に合わせて、またお好みでバリエーションを。プチトマト、カリフラワーもおススメです。

おすすめ設定

手順5: コンビモード 熱風グリル
200℃+電子レンジ300W 10分
棚位置: 2



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。
混ぜたら手順2を入れる。

6 型に手順5を流し入れて予熱したオーブンに入れ、<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: 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	1枚
(油分がバターのもの)	
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。それをすべてクッキングシートを敷いたガラストレイにのせる。※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 15分
棚位置:2



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を入れて、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。少しクセがありますが、チーズとの相性は抜群。苦手な方はアカシアなどのちみつでも。

おすすめ設定

手順4: 熱風グリル210°C 12分
棚位置: 2



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ガラストレイに並べる。予熱したオープンに入れ、<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プンで！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: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 オープンを<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 予熱したオープンに入れ、<熱風加熱プラス100°C>で40分調理する。
- 7 オープンから取り出し、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: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、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。薄口しょう油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: 2



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	1/3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	適量

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ブ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つける。

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。鍋ごとガラストレイに置き、予熱したオーブンに入れて、<熱風加熱プラス 180°C>で20-25分加熱する。

>> ヒント

お鍋ごとオーブンに入れるだけ。ヨーロッパでの煮込み料理はオーブンで。

おすすめ設定

手順6:熱風加熱プラス180°C
20-25分
棚位置:1



ローストビーフ

つくりやすい分量

材料

牛かたまり肉 (ロース、モモなど)	約1kg
塩、こしょう	適量
<ソース>	
バルサミコ酢	大さじ6
バター	大さじ1
粒マスタード	大さじ1
塩、こしょう	適量

1 オープンとガラストレイ、ラックを
<グリル 3>に予熱する。(フー
ドプローブを使用しない場合)

2 牛肉を冷蔵庫から出し、最低30
分は常温に戻しておく。肉に塩、
こしょうをすり込む。

3 予熱したガラストレイの上にラ
ックを置き、その上に牛肉をの
せる。<グリル 3>で20分、表面にこ
んがり焼き目がつくまで焼き、その
後<熱風加熱プラス 140°C>で25
分焼く。(フードプローブを使用し
ない場合)

4 すぐには切らず、アルミホイル
で包んで30分ほど肉を落ち着
かせる(大量に肉汁が出てしまうこ
とを防ぐ)。

5 ソースを作る。ガラストレイに残
った余分な肉の脂を取り除き、
小鍋に移し入れ、バルサミコ酢を入
れて中火で半量になるまで煮詰め、
火を止める。仕上げにバター、マス
タードを加え、塩、こしょうで味をと
とのえる。

>> ヒント

おもてなしやごちそうの定番「ローストビーフ」。牛肉はオープンに入れる前に必ず常温に戻しておくことがポイントです。冷蔵庫から出してすぐの調理は、肉にストレスがかかり、美味しくできません。

初心者の方は、自動プログラムの「ローストビーフ」でもお作りいただけますし、右のレンビの調理モードをユーザープログラム登録すれば、途中で設定を変更する必要がありません。いつでもワンタッチで呼び出すこともできます。

フードプローブ搭載機種をお持ちの方は、フードプローブ設定で、さらに簡単にお作りいただけます。

おすすめ設定

●フードプローブ使用無し

手順3:グリル3 20分+熱風加熱プラス 140°C 25分

●フードプローブ使用時

手順1:予熱無し

手順3:オートロースト 150°C 中心
温度48°C(レア)/57°C(ミディアム)
棚位置:1



ローストチキン

丸鶏1羽分

材料

ひな鶏(約1kg 下処理済)	1羽
塩、こしょう	適量
オリーブ油	適量
セロリ	2本
玉ねぎ	1個
にんじん	1本
にんにく	適量
ハーブ	適量
(タイム、ローズマリーなど)	
もち米(炊飯したもの)	1合
ポルチーニ(乾燥)	適量
バター	10g

タコ糸

1 オープンを<熱風グリル200°C>に予熱する。

2 ひな鶏は冷蔵庫から出し、1時間以上常温に戻しておく。鶏に塩、こしょうをする。

3 ポルチーニは水に浸し、戻す。戻し汁は取っておく。戻したポルチーニは細かく切る。

4 炊飯した温かいもち米に、バター、手順3のポルチーニと戻し汁少々を加え混ぜ、塩、こしょうで味をととのえる。

5 手順2のお腹の中に手順4を詰め、形が崩れないようにタコ糸で足をしばる。

6 手順5にまんべんなくオリーブ油を塗る。

7 ガラストレイにざく切りにした野菜をならべ、その上に手順6とハーブをのせる。予熱したオーブンに入れ、<熱風グリル200°C+電子レンジ300W>のコンビモードで1時間加熱する。焼き目が足りないようであれば、<熱風グリル220°C>で約5分焼いて、様子を見る。

>> ヒント

詰め物をした鶏一羽。中に火が通りにくいイメージもありますが、コンビモードを使えばオープン機能で外からこんがり、レンジ機能でしっかり中から火入れでき、理想的な焼き上がりになります。

おすすめ設定

手順7: 熱風グリル 200°C+電子レンジ300W 1時間

※焼き目が足りなければさらに、熱風グリル220°C 5分

棚位置: 1



ヘルシーオーブンカツレツ

2-3人分

材料

とんかつ用ヒレ肉(一口大)	8枚
塩、こしょう	少々
薄力粉	適量
卵	1個
水	大さじ1
パルメザンチーズ (すりおろしたもの)	適量
パン粉	適量
オリーブ油	適量

1 オーブンを<熱風加熱プラス
220°C>に予熱する。

2 肉の両面に塩、こしょうをする。

3 手順2を薄力粉、大さじ1の水を
加えて溶いた卵、パルメザンチ
ーズを混ぜたパン粉の順につけて、
ガラストレイの上に並べる。

4 ヒレ肉1枚に小さじ1強のオリ
ーブ油を十字にかける。※油をか
け過ぎないことがポイント。

5 予熱したオーブンに入れ、<熱風
加熱220°C+電子レンジ80W>の
コンビモードで15分加熱する。
焼き色が足りなければ、<グリル3>
でさらに3分加熱する。

>> ヒント

揚げないとんかつ。油を使う量はほんの少しなので、とってもヘルシー。お好みですが、チーズは多めの方が美味しいです。

おすすめ設定

手順5:コンビモード 熱風加熱プラス220°C+電子レンジ80W 15分
焼き色が足りなければさらに、
グリル3で3分
棚位置:2



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:2



白身魚のプロヴァンス風焼き

4人分

材料

白身魚の切り身 (すずき、カレイ、ひらめ、たら等)	4切れ
オリーブ油	大さじ2
フレッシュハーブ (イタリアンパセリ、タイム、チャイブ等合わせて)	大さじ2
白ワイン	大さじ2
プチトマト	1パック
塩、こしょう	少々
レモン、塩、しょう油	お好みで

1 オーブンを<熱風加熱プラス170°C>に予熱する。

2 耐熱容器に白身魚を並べ、塩、こしょうをし、オリーブ油をかけ、細かくちぎったハーブをふる。

3 白ワインを注ぎ入れ、空いている部分にプチトマトをおく。それをガラストレイにのせて、予熱したオーブンに入れ<熱風加熱プラス170°C+電子レンジ150W>のコンビモードで20分焼く。

4 レモン、塩、しょう油などをお好みで添える。

>> ヒント

フレッシュハーブが手に入らない時は、ドライハーブ小さじ2で代用してください。白身魚は切り身でなく一匹丸ごと焼き上げれば、華やかなおもてなしにぴったりです。

おすすめ設定

手順3: コンビモード 熱風加熱プラス170°C+電子レンジ150W 20分
棚位置: 2



ベーグルの作り方- 上級編

オーブンの使い勝手や火の入り方に慣れてきたら、上級編のパン作りに挑戦してみましょう。ミレーのオーブンは庫内の広さ、熱効率の良さ、温度の正確さや焼きムラがないことなど、美味しい手作りパンを焼きあげるのに最適です。

ここでは、人気のベーグルを焼く前までの工程別に説明をしています。P42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。

●準備

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

●こね

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つけるようにリズムカルに3分ほどこね(下写真)、表面がつるっとしてきたらこねあがり。→分割工程へ
※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。



●分割

カードを使って4分割し、丸める。生地を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。→ベンチタイムへ



●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

●成形



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、生地のとじ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(上写真)。



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(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

●最終発酵

固く絞ったぬれ布巾をかけて、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

●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、大さじ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ガラストレイにいれ、すぐにオープンにいれる→予熱したオープンで焼成(P42 手順8)へ。

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、表面がつるっとしてきたらこねあがり(P40「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(P40「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、生地の境目を指先でグッと押し戻すようにして、きっちりと巻いていく。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。(P41「成形」参照)

6 ガラス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取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<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。湯から出したらすぐにクッキングシートを敷いたガラストレイにのせる。時間をおかず、十分に予熱したオープンに入れ、<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: 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
モッツァレラチーズ	1個
バジル、こしょう	適宜

●サラダピッツァ(2枚分)

生ハム、ルッコラ	お好みの量
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

生地をつくれれば、トッピングはお好みでアレンジしてみてください。

1 マルゲリータを作る。モッツァ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 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しこねる。5分ほどこねたら、丸く形をととのえ、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220℃>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ガラストレイの上に置き、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の内、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)。ピザソースを塗って予熱したオープンに入れ、<熱風グリル220℃>で12分焼く。

7 手順6にモッツァレラチーズをのせ、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)。予熱したオープンに入れ、<熱風グリル220℃>で12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

マルゲリータ

・手順6:熱風グリル220℃ 12分+
1分(手順7)

サラダピッツァ

・手順2:熱風グリル220℃ 12分
棚位置:2



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。ミールのオープンならば、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ボ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、型をガラストレイにのせる。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: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幅くらい、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分くらい焼く。竹串をさしてみても、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。



>> 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。

おすすめ設定

手順6: 熱風加熱プラス 180℃ 45分
棚位置: 1



レシピさくいん

あ		は	
いわしのコンフィ	24	バゲットとブルーチーズのグラタン	20
		ブロッコリーとカリフラワーのグラタン	10
さ		ベーグル(上級編)	42
里芋の和風アッシュェパルマンティエ	26	ヘルシーオープンカツレツ	34
鯖とトマトのパン粉焼き	36		
白身魚のプロヴァンス風焼き	38	ま	
ズッキーニのケーキサレ	16	緑野菜のホットサラダ	14
スパイシーカシューナッツ	22		
		ら	
た		りんごのケーキ	48
チーズストロー	18	ローストチキン	32
チョコレートシフォンケーキ	46	ローストビーフ	30
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	44		

奥付

料理監修

平野 由希子 (P14・28・32・34・38・46)

高橋 雅子 (P12・16・20・24・26・36・42・44)

門倉 多仁亜 (P10・18・22・48)

調理協力

長谷川 友里 (P10・14・18・22・28・34・38・46・48)

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. 10 392 560 (10/15)