



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)

スチームオーブン レシピブック

ミーレでつくる至福の料理





はじめに

ミーレのスチームオーブンは、従来のスチームクッカーの機能とオープン機能を搭載して、さらにオープンとスチームを同時に使うことができるので、お料理のレパートリーを限りなく広げてくれる、頼もしいパートナーです。

他の調理機器と同様に、初心者でもプロのシェフでも、若い世代でもご高齢の方でも、またはどこの国であっても、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。

この本は、ミーレ調理機器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。

ミーレのスチームオーブンは、日々のお食事の準備からおもてなしのごちそうまで、何でも得意です。

皆様に、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、スチームオーブンをより快適にお使いいただき、また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。

オープン調理やコンビネーション調理で活躍するユニバーサルトレイやコンビラック(金網)、様々なサイズ、深さを取り揃えたスチーム調理用の容器、またカルキ除去剤などのお手入れ用品等々、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
多彩なアクセサリ品	4
レシピさくいん	86

前菜・軽食	
豚しゃぶサラダ、温泉卵のせ	10
にんじんとサワークリームの	
スープ	12
もち米肉団子	14
ブロッコリーとカリフラワーの	
グラタン	16
トマトのナンブラー焼き	18
緑野菜のホットサラダ	20
ズッキーニのケーキサレ	22
チーズストロー	24
バゲットとブルーチーズの	
グラタン	26
スパイシーカシューナッツ	28
いわしのコンフィ	30
カリフラワーのフラン	32

ごはん・パスタ	
きのこことハムのクリームパスタ	34
ピーナッツおこわ	36
シンガポールライス	38

主菜(肉)	
ドイツ風ホワイトシチュー	40
里芋の和風アッシュェ	
パルマンティエ	42
鶏とレーズンのシェリー酒煮	44
豚といちじくの赤ワイン煮	46
オープン煮込みハンバーグ	48
ボルケッタ	50
鶏のモッツアレラ巻ロースト	52
ローストビーフ	54
ラザニア	56

主菜(魚)	
白身魚の香港風	58
鯖とトマトのパン粉焼き	60
アクアパッツァ	62
白身魚のプロヴァンス風焼き	64

パン・ピッツア	
2種のピッツア	66
ドイツ風玉ねぎのピザ	68
玉ねぎとマジョラム入り	
プレートヒエン	70
ベーグル(上級編)	72
ベーグルの作り方-上級編	74

デザート・ケーキ	
ローテ・グリュッツェ	76
プリン	78
黒糖蒸しパン	80
チョコレートシフォンケーキ	82
りんごのケーキ	84

3つの調理機器を1つに。 スチーム・オーブン・コンビネーション調理

ミーレのスチームオーブンは、従来のスチームクッカー、本格オーブン、そしてスチームとオーブンを同時に使えるコンビネーション機能を搭載している革新的な調理機器です。

スチーム調理では、ビタミンたっぷりで低カロリー&低塩の健康的で美味しい食事をお楽しみいただけます。和食をはじめ、蒸し料理、野菜や魚介の多いアジア料理にぴったりです。

肉料理やパン、ケーキなどに欠かせないオーブン調理モードも従来の機能をすべて備えています。さらに「フードプローブ」(芯温計)も搭載しているので、中の温度が心配なかたまり肉の料理などに重宝します。

スチームオーブンの真価を発揮するのは、スチーム機能とオーブン機能のコンビネーション、つまり湿った熱と乾いた熱を組み合わせる場合です。昔からパン職人やパティシエ、料理人の世界では、ベーキングとロースティングには、この2種類の熱が生じることが望ましいとされてきました。

パン生地はベーキングの第一段階でスチームに包まれるので、良く膨らみ、外がカリッと香ばしく、中はふんわりとした、まるで評判のパン屋さんのパンのように焼きあがります。

肉は肉汁を閉じ込めてからスチームが投入され、低温で調理を続けます。たとえば豚のローストは最初の15分間、温度100℃ 湿度95%で加熱すると、プロの仕上がりになります。この最初の段階でスチームが加えられることで、脂肪構造が柔らかくなるのです。その後で30分間、温度180℃ 湿度50%で加熱します。これが全体にむらのない焼き色で、皮の部分がカリッと香ばしい状態になるための条件なのです。最後にロースト内部に火を通すために、温度130℃ 湿度30%で加熱します。中がジューシーで外はこんがり美味しそうに焼けたローストの完成です。

温度や湿度の設定に慣れていない料理初心者の方は、「自動プログラム」をまずお使いになってみてください。



リフトアップ操作パネル

キッチン空間に現れる驚きの景観

ミーレのスチームオープンは、水タンクと水受けコンテナを操作パネルの裏側に配置しています。

水タンクに給水が必要なときは、操作パネルをワンタッチ。自動で上にあがり、収容部が現れます。この画期的な動きは、キッチンに魔法のようなひと時をもたらします。

水タンクが庫内に配置されていた従来のスチームクッカーでは、庫内が狭くなってしまう、給水時にドアを開けて庫内温度が下がってしまう、ということがありますが、スチームオープンではその心配もありません。より快適な使い勝手をお楽しみいただけます。



マルチスチーム

スチームの生成は庫外で

他社のシステムとは異なり、ミーレのスチームオーブンのスチームは、庫内ではなく外側で生成されます。これはプロの料理人の方々に高く評価されています。立ち上がりの際に乾いた熱が生じないため、食材が乾燥せず、しかもとてもいい感じに加熱されるからです。理想的なスチーム量、最適な温度、材料の分量に左右されない調理時間に素早い温度上昇。スチーム調理の場合は、他の熱源を使わず、スチームのみで調理するので、食材のうまみを閉じ込めることができます。さらに庫内にカルキがつかないので、お手入れも簡単です。



マルチスチームテクノロジー

マルチスチームは、庫外で生成したスチームの効果を最大化するシステムです。特に大容量の庫内に適しています。パワフルなスチーム生成器はスチームを素早く発生させるので、設定温度に早く達します。庫内の背面に、ミーレ独自の配置と方向からなる6つのスチーム噴出孔があり、スチームが素早く庫内全体や調理容器の周囲に行き渡ります。この特長により均一に加熱され、美味しい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。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。またオープンは、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。



豚しゃぶサラダ、温泉卵のせ

2人分

材料

卵	2個
豚肉 しゃぶしゃぶ用	100g
オクラ	5本
水菜	2束
(3-4cm幅に切る)	
プチトマト	4個
(ヘタを落として半分に切る)	
万能ねぎ	4本
(小口切り)	
アボカド	1/2個
(食べやすい大きさに切る)	

ドレッシング(作りやすい分量)

黒酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
はちみつ	大さじ1
塩、こしょう	適量
オリーブ油	大さじ3
オリーブ油以外の全量を混ぜてしっかりめの味にととのえ、味が決まったらオリーブ油を加えて混ぜる。	

>> ヒント

温度調整の難しい温泉卵も、簡単に作ることができます！

1 温泉卵をつくる。卵は殻付きのまま穴あき容器にのせ、<スチーム調理70℃>で23-28分(卵の大きさや、お好みの固さで調整)蒸す。スチームオープンから取り出して冷水にとり上げる。

2 豚肉は穴あき容器に重ならないように並べる。<スチーム調理90℃>で2分蒸す。火が通っていることを確認して取り出す。

3 オクラは、穴あき容器にのせ、<スチーム調理100℃>で2分蒸す。色止めのため冷水にとり0.5cm幅に切る。

4 温泉卵以外の野菜とアボカドを大きめのボウルにいれ、お好みの量のドレッシングをまわしかけてサラダを和える。お皿に盛りつけ、温泉卵をのせる。

おすすめ設定

手順1: スチーム調理70℃ 23-28分

手順2: スチーム調理90℃ 2分

手順3: スチーム調理100℃ 2分

棚位置: 2



にんじんとサワークリームの スープ

2-3人分

材料

にんじん(中2-3本)	300g
玉ねぎ	30g
にんにく	1/3片
水	450mL
粉末ブイヨン	小さじ1
粉末パプリカ	小さじ2/3
サワークリーム	75mL
バター	24g
塩、こしょう	適量
パセリのみじん切り	適量

1 にんじんは皮をむいて小さめのさいの目に切る。火の通りが均一になるように大きさをそろえる。

2 玉ねぎとにんにくをみじん切りにする。

3 穴なし容器に、手順1のにんじん、手順2の玉ねぎとにんにく、水、ブイヨン、パプリカを入れて、<スチーム調理100℃>で15分蒸す。

4 手順3で蒸したものを耐熱ボウル等に入れて、ハンドミキサーでピューレ状にし、サワークリームとバターを混ぜる。ラックにボウルをのせて100℃で2分蒸す。塩・こしょうで味をととのえ、お皿に盛りつけてパセリを散らす。

おすすめ設定

手順3: スチーム調理100℃ 15分

手順4: スチーム調理100℃ 2分

棚位置:2



もち米肉団子

3-4人分

材料

もち米	1/2合
(一晩水に浸けておく)	
干しいたけ	3枚
(水で戻しておく)	
合いびき肉(鶏肉でもよい)	300g
卵	1個
ホタテの缶詰め(ほぐれ身)	1缶
刻みねぎ	少々
<A>	
おろししょうが	少々
しょう油	小さじ1
ごま油	少々
酒	大さじ1
塩、こしょう	適量
片栗粉	大さじ1
しょう油、からし	適宜

1 もち米は、使う1時間前にザルにあげて水切りする。

2 水に戻して柔らかくなったしいたけは、軽く絞って刻む。戻し汁は別に残しておく。

3 合いびき肉をボウルにいれ、手順2のしいたけ、卵を割り入れ、ホタテ缶(汁ごと)、ねぎをよく混ぜ、さらに<A>を加えて混ぜ合わせる。

4 水切りしたもち米はトレイ(バット)に広げ、手順3をゴルフボール大の大きさに丸めて、もち米の中で転がして全体にまんべんなくつける。

5 穴あき容器に並べ、<スチーム調理100℃>で20分加熱する。

6 お皿に盛りつけ、しょう油とからしを添える。

>> ヒント

もち米は、スチーム調理ととても相性が良いです。一晩水に浸けられなかったときは、ボウルに水ともち米をいれて、スチーム調理40℃で1時間ほど浸水させてください。

おすすめ設定

手順5:スチーム調理100℃ 20分
棚位置:2



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 スチームオーブンを<上下加熱 210℃>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、予熱したスチームオーブンで表面に焼き目がつくよう<上下加熱 210℃ 湿度30%>のコンビモードで15分焼く。

>> ヒント

野菜たっぷりの大人のグラタンです。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* 上下加熱
210℃ 30% 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 スチームオーブンを<熱風加熱
プラス200℃>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 オーブ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スチー
ムオーブンに入れ、<熱風加熱
プラス 200℃>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ブンにいれ
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℃ 14分
棚位置: 2



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 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。

2 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。

3 グラタン皿に、手順1と2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。

4 手順3の上からマヨネーズを絞り出し、グラタン皿をオーブントレイにのせて、<スチーム調理100℃>で2分調理した後、<熱風グリル210℃>で8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4:スチーム調理100℃ 2分+熱風グリル210℃ 8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 スチームオーブンを<熱風加熱
プラス 180℃>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
たスチームオーブンに入れ、
<熱風加熱プラス180℃>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℃ 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 (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 スチームオーブンを<熱風グリル200℃>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。それをオーブントレイにのせる。※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 予熱したスチームオーブンに入れ、<熱風グリル200℃>できつね色になるまで15分ほど焼く。

>> ヒント

おつまみも気軽にオーブンで! 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℃ 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 スチームオーブンを<熱風グリル210℃>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 予熱したスチームオーブンに入れ、<熱風グリル210℃>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℃ 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)	大さじ2
塩	小さじ2
砂糖	100g
卵白	大1個分

1 スチームオーブンを<熱風加熱
プラス150℃>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る。予熱したスチームオーブンに入れ、<熱風加熱プラス150℃>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150℃ 15分
+10分
棚位置: 2



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 スチームオーブンを<熱風加熱
プラス100℃>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 小さめのパ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 予熱したスチームオーブンに入
れ、<熱風加熱プラス100℃>で
40分調理する。

7 スチーム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いれて、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℃ 40分
棚位置: 1



カリフラワーのフラン

ココット4個分

材料

カリフラワー	1/4房
白ワイン	50mL
オリーブ油	大さじ1
塩	適宜
生クリーム	150g
全卵	2個
グリュイエールチーズ (すりおろし)	15g
黒こしょう	適宜

1 スチームオーブンを<熱風加熱
プラス110℃>に加熱する。

2 鍋を火にかけオリーブ油を熱し、
小房にしたカリフラワーを炒め
る。塩、白ワインを加え、ふたをして
弱火で10分加熱する。

3 ボウルに生クリーム、全卵を合
わせ、グリュイエールチーズと黒
こしょうを加えてよく混ぜる。

4 耐熱のココットに手順2のカリ
フラワーを入れ、手順3を流し
込む。予熱したスチームオーブン
に入れ、<熱風加熱プラス110℃ 湿
度90%>のコンビモードで22分加
熱する。

>> ヒント

洋風の茶わん蒸し。出来上がり直後は
ココットからあふれるばかりに膨れま
すが、少し時間がたつと落ち着きます。

おすすめ設定

手順4:コンビモード 熱風加熱プラス
110℃ 90% 22分
棚位置:1



きのこハムのクリームパスタ

1-2人分

材料

お好みのきのこ (しめじ、マッシュルームなど)	120g
お好みショートパスタ (リボン、マカロニなど)	120g
ロースハム スライス (1cm角の正方形に切る)	60g
グリーンピース	30g
水	390mL
粉末ブイヨン (またはコンソメ、鶏ガラ)	少々
生クリーム	120mL
パセリ (みじん切り)	2/3房
パルメザンチーズ (またはグリュイエールなど)	50g
塩、こしょう	適量

1 きのこと類は石づきを落としてきれいにふき、食べやすい大きさにする。

2 穴なし容器に、パスタ、ハム、きのこ、グリーンピース、水、ブイヨン、生クリームを加え、<スチーム調理100℃>で20分蒸す。(ショートパスタの種類によって20～30分)

3 チーズはすりおろす。

4 手順2が終了したら容器をいったん取り出す。チーズの半量を加え、塩とこしょうをし、全体を混ぜてから再びスチームオープンに戻す。パスタの固さに応じて<スチーム調理100℃>で5～10分さらに蒸す。

5 お皿に盛りつけ、残りのチーズとパセリを散らす。

おすすめ設定

手順2: スチーム調理100℃ 20分

手順4: スチーム調理100℃ 5-10分

棚位置: 2



ピーナッツおこわ

3～4人分

材料

もち米	3合
鶏もも肉	1/2枚
かまぼこ	1/2個
干しいたけ	3～4枚
にんじん	1/3本
薄口しょうゆ	60mL
砂糖	30g
殻なし茹でピーナッツ	50g
絹さや(飾り用)	5枚

1 もち米は洗って一晩水に浸けておく。おこわを炊く1時間前にもち米をザルにあげて水切りする。

2 干しいたけは水100mL(分量外)につけて戻す。柔らかくなったら水気を絞る。戻し汁は取っておく。

3 ボウルにそれぞれ1cm角に切った鶏肉、かまぼこ、干しいたけ、にんじんを入れ、手順2の戻し汁としょうゆ、砂糖を合わせて浸けておく。

4 もち米を穴あき容器にいれ、<スチーム調理100℃>で20分蒸す。

5 手順3の具と汁をわけける。汁はバットに入れ、手順4のもち米も入れ、混ぜて味をつける。

6 手順3の具と茹でピーナッツを手順5のおこわに入れ、しっかり混ぜる。穴あき容器に戻し、再びスチームオープンに入れて、<スチーム調理100℃>で10分蒸して仕上げる。

7 お皿に盛り付け、千切りにした絹さやを飾る。

>> ヒント

鹿児島では定番のピーナッツおこわ。茹でピーナッツの独特の風味とコクをお楽しみください。もちろんご自分のお気に入りのおこわのレシピもアレンジ可能です！

茹でピーナッツが手に入らない時は、茹でた栗やサツマイモでもいいですし、無しでも美味しくできます。

おすすめ設定

手順4:スチーム調理100℃ 20分

手順6:スチーム調理100℃ 10分

棚位置:2



シンガポールライス

3〜4人分

材料

鶏むね肉(皮なし)	300g
長ねぎ	1本
パクチー(根付き)	3本
しょうが	1片
酒	大さじ1-2
米	2合
ジップ付保存袋	1枚

ソース(作りやすい分量)

しょうゆ	大さじ3と1/2
砂糖	大さじ3
酢	大さじ1と1/2
練りごま	大さじ2
ごま油	小さじ1
豆板醤(お好みで)	少々

1 ソースの材料を混ぜておく。

2 しょうがはスライスして2枚を千切りにする。長ねぎは柔らかい部分を千切りにする。パクチーは、葉と茎を3cm幅に切り、千切りしたしょうがとねぎと混ぜて、飾り用にとっておく。

3 鶏むね肉をジップ付保存袋に入れる。ねぎの固い部分をスライスして加える。パクチーの根はつぶし、残りのしょうがスライスと酒を入れて軽く空気を抜いて封をする。穴あき容器にいれ、<スチーム調理80℃>で30分蒸す。

4 米を洗う。手順3の保存袋にたまごだしを計量カップにいれ、米と同量(180mL)になるように水を足す。米を穴なし容器に入れ、だしと水を混ぜたものを加えて<スチーム調理100℃>で22分蒸す。

5 手順4のごはんに鶏肉をのせて<スチーム調理85℃>で3分あたため直す。

6 ごはんをお皿に盛りつけ、切った鶏肉をのせる。手順2を飾る。ソースを添える。

>> ヒント

シンガポールなどでよく食べられる海南チキンをイメージして作ってみました。鶏むね肉は固くなりやすいですが、スチームオープンなら、正確に温度を設定できるので、ジューシーに蒸し上げることができます。海南チキンは生姜ソースをかけていただきますが、ここではピリ辛ソースを添えてみました。

おすすめ設定

手順3:スチーム調理80℃ 30分
手順4:スチーム調理100℃ 22分
手順5:スチーム調理85℃ 3分
棚位置:2



ドイツ風ホワイトシチュー

2人分

材料

バター(常温に戻す)	20g
小麦粉	20g
アスパラガス (3cmに切る)	2本
マッシュルーム (半分または4等分に切る)	5個
にんじん (皮をむき3cmの拍子切り)	1/2本
グリーンピース	25g
ブイヨン(粉末)	小さじ1/2
タイム(あれば)	1/2本
鶏むね肉	100g
塩、こしょう	適量

A:

レモン汁	大さじ1/2
ウスターソース	少々
塩、こしょう	適量

仕上げ

卵黄	1個
生クリーム	大さじ2
パセリのみじん切り	適量

1 ルーをつくる。バターと小麦粉をボウルに入れ、ゴムベラでこねあわせてペースト状にする。使うまで常温に置いておく。

2 穴なし容器に野菜、水200mL(分量外)、ブイヨン、タイムをいれる。手順1のルーを大さじ1ずつ水に落とす。<スチーム調理100℃>で10分蒸す。

3 その間に、鶏肉は皮をとって一口大に切る。塩とこしょうをふっておく。

4 手順2が仕上がったら、容器をいったん取り出し、泡立て器でルーをほぐす。

5 手順4のルーに鶏肉をばらして入れ、<スチーム調理85℃>で10分蒸す。

6 材料Aで味をととのえる。最後に卵黄と生クリームを全体に混ぜる。

7 お皿に盛りつけてパセリを散らす。

>>ヒント

ドイツの伝統的なシチュー。季節の野菜でどうぞ作ってみてください。自分でルーを作るのでお好みの濃度に調節できます。さっぱりとした、スープっぽいシチューです。パンはもちろん、ごはんにも添えても。

おすすめ設定

手順2:スチーム調理100℃ 10分
手順5:スチーム調理85℃ 10分
棚位置:2



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	大さじ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	適宜

1 スチームオーブンは<上下加熱210℃>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、予熱したスチームオーブンに入れ、<上下加熱210℃>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℃ 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 スチームオーブンを<熱風加熱
プラス 180℃>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。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、予熱したスチー
ムオーブンに入れて、<熱風加熱プ
ラス180℃>で20-25分加熱する。

>> 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。

おすすめ設定

手順6: 熱風加熱プラス180℃
20-25分
棚位置: 1



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 スチームオーブンを<熱風加熱
プラス140℃>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 ふたのあるオーブン対応の厚
手の鍋にすべての材料を入れ
て、予熱したスチームオーブンに入れ、
<熱風加熱プラス140℃>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ブンの得
意技。材料を鍋にいれてしまえば、後
はオーブ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℃
2時間30分
棚位置:1



オープン煮込みハンバーグ

4人分

材料

牛ひき肉	400g
玉ねぎ(みじん切り)	1/2個
卵	1個
パン粉	1/2カップ
牛乳	大さじ2
バター	大さじ1/2
ナツメグ	小さじ1/2
塩、こしょう	少々

<ソース>

赤ワイン	100mL
デミグラスソース(市販)	1缶
ケチャップ	大さじ1
しめじ	1パック
しいたけ	4個
マッシュルーム	4個
バター	大さじ1

玉ねぎ(薄切り)	適量
グリュイエールチーズ	適量
塩、こしょう	適宜

オリーブ油	適量
-------	----

1 スチームオーブンを<熱風加熱
プラス180℃>に予熱する。

2 マッシュルームは4等分し、しめ
じは石づきの部分を取り小分け
にし、しいたけは固い軸の部分を取
り、4つに切る。

3 ハンバーグを作る。ボウルにパ
ン粉を入れ、牛乳で湿らせる。

4 フライパンにバターを入れ、み
じん切りにした玉ねぎを中火で炒
めてしんなりさせ、手順3に加える。
粗熱が取れたら、残りの材料を入れ
混ぜ、4等分の小判形に丸める。

5 オープン対応の鍋にオリーブ油
を入れ、ハンバーグを並べ、隙間
に薄切りにした玉ねぎを入れる。

6 オーブントレイに手順5の鍋を
のせ、ふたをせずに<熱風グリ
ル180℃ 蒸気噴射1回>で10分加
熱する。

7 その後、いったんお鍋を取り出
し、マッシュルーム、しめじ、しい
たけとデミグラスソース、赤ワイン、
ケチャップ、バターを加え、ふたをし
て<熱風加熱プラス200℃>で30分
煮込む。

8 すりおろしたグリュイエールチ
ーズ、塩、こしょうで味をととの
える。

>> ヒント

生焼けだったり、火は通っていてもジューシーさがなくなったりと、火加減が難しいハンバーグも、オープンで調理すると、肉汁を閉じ込めてふんわりと仕上げるすることができます。

おすすめ設定

手順6: 熱風グリル180℃ 蒸気噴射
1回 10分

手順7: 熱風加熱プラス200℃ 30分
棚位置: 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いれて、平たい状態にし(右図上参照)、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(右図下参照)、もとのブロックの形に丸め、タコ糸でしばる。

3 スチームオーブンを<熱風グリル170℃>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 ボウルに手順4を合わせて、塩、こしょうをし、オリーブ油をまぶす。

6 オーブントレイに手順5とローリエを置き、その上に肉を置く。

7 予熱したスチームオーブンに入れ、<熱風グリル170℃ 蒸気噴射1回(手動)>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: 熱風グリル170℃ 蒸気噴射1回(手動) 60分
棚位置: 2



鶏のモッツアレラ巻ロースト

2-3人分

材料

鶏もも肉(約230g) 1枚
塩、こしょう 適宜
オリーブ油 適宜

<A>
アスパラガス 2本
アンチョビ(細切り) 2枚分
バジル 2枚
モッツアレラチーズ(1/4個) 25g
(棒状にカットする)

<ケッカソース>
フルーツトマト 3個
にんにく 1片
塩 小さじ1/2
オリーブ油 大さじ2

>> ヒント

途中で蒸気を加えてジューシーに焼き上げます。
手順4で、チーズが両端から出ないようにしっかりとしばるのがコツです。

1 鶏もも肉は筋を切り、塩、こしょうをしておく。

2 アスパラは軽く塩茹でする。

3 鶏もも肉の上に、<A>の材料を手前から順にのせて、ひと巻きしてタコ糸でしばる。

4 オーブントレイの上にコンビラックをのせ、その上に鶏肉をのせてオリーブ油をふりかける。

5 スチームオープンに入れ、<熱風加熱プラス225℃ 18分>に設定し、15分経過後、<蒸気噴射1回>行う。※巻いた厚みによって調理時間は前後します。中が焼けていない場合は、時間を追加してください。焼き過ぎには注意。

6 焼きあがったらスチームオープンから取り出し、タコ糸をはずし、1.5cm幅に切る。

7 ケッカソースを作る。トマトは1cm角に切る。にんにくはつぶして半分に切り、トマト、塩、こしょう、オリーブ油を合わせ、鍋でひと煮立ちさせる。手順6に添える。

おすすめ設定

手順5: 熱風加熱プラス225℃18分
※15分経過後、蒸気噴射1回

棚位置:

- ・オーブントレイ: 1
- ・ラック: 2



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 スチームオープンとオーブントレイ、ラックを<コンビモード-グリルレベル3 湿度0%>で予熱する。(フードプロープを使用しない場合)

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 予熱したラックの上に牛肉をのせ、<コンビモード-グリルレベル3 湿度0%>で10分、表面にこんがり焼き目がつくまで焼き、次に<コンビモード-上下加熱100°C 湿度0%>で20分、さらに<コンビモード-上下加熱65°C 湿度49%>で60分焼く。最後に<コンビモード-上下加熱70°C 湿度51%>で60分焼く。

4 すぐには切らず、アルミホイルでゆるく包んで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。オーブン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、右のレシピ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。

おすすめ設定

- フードプロープ使用無し
手順3:①～④すべてコンビモード
①グリルレベル3 0% 10分
②上下加熱100°C 0% 20分
③上下加熱65°C 49% 60分
④上下加熱70°C 51% 60分
- フードプロープ使用時
手順1:予熱無し
手順3:熱風グリル
・レア:175°C 中心温度45°C
・ミディアム:170°C 中心温度55°C

棚位置:

- ・オーブントレイ:1
- ・ラック:2



ラザニア

4-5人分

材料

豚ひき肉	150g
牛ひき肉	150g
鶏レバー	100g
パンチェッタ	100g
(ベーコンでも代用可)	
玉ねぎ	1個
にんじん	1本
セロリ	1本
バター	70g
トマト缶(400g)	2缶
パルメザンチーズ	100g
塩、こしょう	少々
ラザニア用パスタ	7-8枚
(茹でなくてよいもの)	
生クリーム	90mL
<ベシャメルソース>	
牛乳	500g
薄力粉	40g
バター	40g
ナツメグ	適量
塩、こしょう	少々

>> ヒント

一からつくる、ミートソースを使った絶品ラザニアです。

1 スチームオーブンを<熱風加熱
プラス200℃>に予熱する。

2 パンチェッタを刻む。にんじん、
セロリ、玉ねぎはみじん切りに
する。

3 ミートソースをつくる。バターを
鍋に入れて溶かし、パンチェッタ
も加え、パンチェッタから脂が出てき
たら、にんじん、セロリ、玉ねぎを加
えて10分炒める。

4 牛と豚ひき肉を加えて炒め、色
が付いたらトマト缶をミキサー
でピューレにしたものを加えて40分
ほど煮込む。乾かないように注意し
て、必要に応じて水を足す。

5 ベシャメルソースをつくる。パタ
ーを鍋に溶かして、薄力粉を加
えて色が変わらない程度に長めに
火を通してルーを作る。牛乳を少し
ずつ足していき、なめらかなソース
をつくる。牛乳が全部入ったら、粉っ
ぼさがなくなるまで煮る。塩、こしょ
う、ナツメグで味をととのえる。

6 ミートソースを仕上げる。手順
4に鶏レバーを刻んで加えて混
ぜ、5分煮込む。生クリームを加えて
塩、こしょうで味をととのえる。

7 型にバター(分量外)を塗って、
ラザニア用パスタを並べ、ミート
ソースをのせ、ベシャメルソースを
のせ、パルメザンチーズを散らし、同
じ順に層を重ねる。1番上の段には
パスタの上にベシャメルソースをの
せ、パルメザンチーズを散らし、パタ
ー(分量外)を散らす。

8 予熱したスチームオーブンに
入れ、<熱風加熱プラス200℃
20%>のコンビモードで10分調理す
る。さらにスチーム無しの<熱風加
熱プラス200℃>で10分焼く。表面
に色が付き、中が温まれば良い。
5分置いてから切ったほうが切りや
すい。

おすすめ設定

手順8: コンビモード-熱風加熱プラ
ス200℃ 20% 10分+熱風加熱プラ
ス200℃ 10分
棚位置: 2



白身魚の香港風

4人分

材料

タラの切り身 (または好みの白身魚)	4枚
長ねぎ	1/2本
しょうが(スライス)	1片
酒	大さじ1
パクチー(根付き)	4束
たれ	
しょう油	大さじ2 1/2
砂糖	大さじ2 1/2
魚から出だし	大さじ2
油	
なたね油	大さじ2
ごま油	大さじ1

1 長ねぎの白い部分は白髪ねぎにし、青い部分やかたいところは半分の厚さに切る。

2 パクチーは根の部分をたたいておく。上の茎と葉を3cm幅に切り、水に浸けておく。

3 穴なし容器にクッキングシートをしいてタラを並べる。長ねぎの固いところやしょうがのスライス、パクチーの根は、タラの下にしいたり上にのせる。

4 酒をふって<スチーム調理100℃>で8分蒸す。

5 その間にたれの材料のしょう油と砂糖を合わせておく。タラが蒸し上がったなら、穴なし容器にたまっただしを加えて混ぜる。

6 タラをお皿に盛りつけ、手順5のたれをかけ、白髪ねぎをのせる。

7 なたね油とごま油を鍋にいれてよく熱し、手順6の白髪ねぎの上にかける。水切りしたパクチーを飾る。

>> ヒント

香港に住んでいる頃、レストランでよく食べたスチームガルーパをイメージして作りました。香港では魚一尾を使って料理しますが、私は切身で作ります。お皿にたまった汁をご飯にのせて食べるのがまた美味しい!(門倉多仁亜)

おすすめ設定

手順4:スチーム調理100℃ 8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	大さじ3

- 1 スチームオーブンを<熱風グリル200℃>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 予熱したスチームオーブンに入れ、<熱風グリル200℃>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℃ 18分
棚位置: 2



アクアパッツア

4人分

材料

め鯛	1尾
塩、こしょう	適宜
オリーブ油	適宜
長ねぎ	1/2本
あさり	15個
しそ	3-4枚
白ワイン	50mL
本しめじ	1パック
プチトマト	10個

1 スチームオープンを<熱風加熱
プラス180℃>に予熱する。

2 め鯛は内臓を取り、うろこをひい
ておく。あさは塩水で30分ほ
ど砂抜きをしておく。

3 長ねぎは、ななめ千切り、プチ
マトはヘタを取り半分に切る。

4 オープン対応の鍋にオリーブ油
を入れて火にかけ、塩、こしょう
をしため鯛を入れて焼き色がつい
たら裏返し、さらに片面も焼き色を
つける。

5 あさをまわりに入れ、白ワイン
を加え、強火で2-3分、アルコー
ルを飛ばす。その後、ふたをして中
火にし、あさりの口があくまで3-5分
ほど加熱する。あさりの口があいた
ら、あさりを取り出しておく。

6 さらに、長ねぎ、トマト、しめじ
を加え入れ、ふたをせずに鍋ご
と<コンビモード-熱風加熱プラス
180℃ 湿度80%>で10分加熱する。

7 鍋を取り出し、あさりを入れる。

8 しそをちぎって散らす。

>> ヒント

魚1尾も楽々はいる広い庫内。スチーム
とオープンのコンビモードで、魚料理
をしっとり仕上げます。

おすすめ設定

手順6:コンビモード-熱風加熱プラス
180℃ 80% 10分
棚位置:1



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 4切れ
(すずき、カレイ、ひらめ、たら等)
オリーブ油 大さじ2
フレッシュハーブ 大さじ2
(イタリアンパセリ、タイム、チャイブ等合わせて)
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 スチームオーブンを<熱風加熱
プラス180℃>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。それをトレイにのせて、予熱したスチームオーブンに入れ<コンビモード-熱風加熱プラス180℃ 湿度40%>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180℃ 40% 20分
棚位置: 2



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

生地をつくれば、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、ひとつにまとめ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 スチームオープンで<熱風グリル225℃>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。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)。ピザソースを塗り、オーブントレイの上にのせ、予熱したスチームオープンに入れて<熱風グリル225℃>で7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)。オーブントレイにのせ、<熱風グリル225℃>で7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225℃ 7分+1分(手順7)

サラダピッツァ

・手順2:熱風グリル225℃ 7分
棚位置:2



ドイツ風玉ねぎのピザ

オーブントレイ1枚分

材料

<パン生地>	
強力粉	300g
ドライイースト	6g
塩	5g
卵	1/2個
水	175mL
バター(室温)	30g
<具材>	
ベーコン	100g
玉ねぎ	3個
バター	大さじ1
カッテージチーズ	100g
サワークリーム	200g
卵	2個
塩、こしょう	適量
キャラウェイシード	少々

1 スチームオーブンを<熱風加熱
プラス190℃>に予熱する。

2 強力粉、ドライイースト、塩をボウ
ルの中で混ぜる。

3 卵と水を混ぜ、手順2に加え、
粉を引きこみながら生地をまと
める。

4 台に取り出しこねる。生地があ
る程度まとまったら、バターを混
ぜる。引き続き、生地の表面がつる
んとするまでこねる。

5 手順4を油(分量外)を塗ったボ
ウルに入れ、ラップをして2倍に
膨らむまで発酵させる。

6 ベーコンを1cm幅に切って、ゆっ
くり脂を出しながら炒める。パタ
ーを入れ、スライスした玉ねぎを加
えて、しんなりするまでよく炒める。

7 ボウルに卵、カッテージチーズ、
サワークリームを入れて混ぜ、
塩、こしょうで味をととのえる。

8 発酵が終わった手順5を、台
に取り出し麺棒で伸ばす。
30cm×20cmくらいに伸ばし、オー
ブントレイにそのまま置く。そこへ手
順6と手順7の具材を生地の上に広
げ、キャラウェイシードをふり、予熱
したスチームオーブンに入れ、<熱
風加熱プラス190℃>で20分焼く。

>> ヒント

オーブントレイに生地をそのまま広げ
て作るピザ。ベーコンと玉ねぎを使っ
たドイツ風です。

おすすめ設定

手順8: 熱風加熱プラス190℃ 20分
棚位置: 2



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
(スモークチーズ代用可)

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、はちみつを溶かして手順1に加えて混ぜ、なめらかな生地にとめる。サラダ油(分量外)を塗ったボウルに入れてラップする。<スチーム調理40℃>に設定したスチームオープンの中に入れ、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、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。温かい場所です15分、二次発酵させる。スチームオープンで<熱風加熱プラス190℃>に予熱する。

8 ラップをはずし、<コンビモード>熱風加熱プラス190℃ 湿度20%>で20分焼く。焼きあがったらパンは缶ごとコンビラック(金網)のせて冷ます。

おすすめ設定

手順2:スチーム調理40℃ 15分
手順8:コンビモード 熱風加熱プラス190℃ 20% 20分
棚位置: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。

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 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付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(P78「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(P78「分割」参照)。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。

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。(P79「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て、<上下加熱30°C>で1時間発酵させる(ヒント参照)。スチームオーブンを<熱風加熱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オーブントレイにのせ、時間をおかず十分に予熱したスチームオープンに入れ、<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



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、上級編のパンづく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上げるのに最適です。

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。P76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付けるようにリズムカルに3分ほどこね(下写真)、表面がつるつ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おく。



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

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ます。浮いてしまった生地は、水を付けた手でなでて修復します。→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2L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オーブントレイにいれ、すぐにオープンにいれる→予熱したオープンで焼成(P76 手順8)へ。

ローテ・グリュッツェ (ベリーのコンポート)

2-3人分

材料

みかんジュース	75mL
白ワイン (フルーティーなもの)	50mL
砂糖	25g
コーンスターチ	12g
冷凍ベリー	250g
レモン汁	小さじ2/3

ホイップクリーム

生クリーム	50mL
砂糖	小さじ2/3
バニラビーンズ	少々

1 みかんジュース、白ワイン、砂糖、同量の水で溶いたコーンスターチ、冷凍ベリーを穴なし容器に入れる。<スチーム調理100℃>で20分蒸す。レモン汁をいれてかき混ぜる。味を見て足りなければ砂糖やレモン汁(分量外)で調整して、冷やす。

2 生クリームに砂糖、バニラビーンズをいれて八分立てにホイップする。

3 手順1を器に盛りつけ、ホイップクリームを添える。

>> ヒント

ローテ・グリュッツェは、夏に冷やして食べる、ドイツ・ハンブルクの伝統的なデザートです。直訳すると「赤いおかゆ」で、色々な赤いベリーを使って作ることからこのネーミングになっています。

今回はホイップクリームを添えましたが、アイスクリームやカスタードクリームを添えても美味しいです。

おすすめ設定

手順1:スチーム調理100℃ 20分
棚位置:2



プリン

5～6個分

材料

牛乳	500mL
卵	3個
卵黄	2個
グラニュー糖	125g
バニラビーンズ	1/4本

キャラメルソース

グラニュー糖	100g
レモン汁	小さじ2

1 バニラビーンズを縦半分に切ってサヤのなかをこそげとる。牛乳と一緒に鍋にいれて沸騰寸前まで温める。

2 少し大きめのボウルに卵と卵黄をいれ、泡立て器で割りほぐし、グラニュー糖を混ぜる。温めた牛乳を徐々に加え、泡立て器でほぐす。網でこして、プリン型に流す。穴あき容器に並べる。＜スチーム調理90℃＞で25分蒸す。

3 プリンを取り出して冷やす。

4 キャラメルソースのグラニュー糖を鍋にいれてそのまま強火にかける。グラニュー糖から水分が出てきたら、中火に火加減を落とし、時々鍋を揺らしながら均一に溶けるようにする。グラニュー糖が全部溶けて、少し煙が出てきて焦げるくらいが美味しい。

5 すぐにキャラメルの温度を下げるために鍋を火からおろし、レモン汁を半分程度入れ、味見をし、好みの濃度に調節する。跳ねるので注意。冷えたプリンにのせて、できあがり。

おすすめ設定

手順2:スチーム調理90℃ 25分
棚位置:2



黒糖蒸しパン

穴あき容器 DGGL 20 一枚分

材料

小麦粉	400g
ベーキングパウダー	20g
卵	2個
水	適量
黒糖(粉末)	280g
塩	2g
サラダ油	20g

1 小麦粉とベーキングパウダーを
合わせてふるっておく。

2 卵を計量カップに入れてほぐ
す。300mLになるように水を足
して、ボウルに移す。黒糖、塩、サラ
ダ油を混ぜる。

3 手順2の卵液を手順1の粉に何
回かに分けて入れ、泡立て器で
混ぜる。少しずつ混ぜるとダマにな
りにくい。

4 クッキングシートをしいた穴あ
き容器に流し、<スチーム調理
100°C>で20分蒸す。

>> ヒント

黒糖の香りが豊かな蒸しパン。このま
までも美味しいですし、ラム酒に浸け
たレーズンを混ぜれば大人の味に。
穴あき容器を型として使えます。

設定

手順4:スチーム調理100°C 20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	250g
(6と1/2個分強)	
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。ミールーのオープンならば、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 スチームオーブンを<熱風加熱
プラス170℃>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
て、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
せて、<熱風加熱プラス170℃>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
げる。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℃ 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。スチームオーブンを<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ばす。

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(右写真参照)。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)にいれておく。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 予熱したスチームオーブンに入れ、<熱風加熱プラス180℃>で45分くらい焼く。竹串をさしてみ、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。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

アクアパッツァ	62
いわしのコンフィ	30
オープン煮込みハンバーグ	48

か

カリフラワーのフラン	32
きのこハムのクリームパスタ	34
黒糖蒸しパン	80

さ

里芋の和風アッシェパルマンティエ	42
鯖とトマトのパン粉焼き	60
白身魚のプロヴァンス風焼き	64
白身魚の香港風	58
シンガポールライス	38
ズッキーニのケーキサレ	22
スパイシーカシューナッツ	28

た

玉ねぎとマジョラム入りプレートヒエン	70
チーズストロー	24
チョコレートシフォンケーキ	82
ドイツ風玉ねぎのピザ	68
ドイツ風ホワイトシチュー	40
トマトのナンブラー焼き	18
鶏とレーズンのシェリー酒煮	44
鶏のモッツァレラ巻ロースト	52

な

2種のピッツァ	66
にんじんとサワークリームのスープ	12

は

バゲットとブルーチーズのグラタン	26
ピーナッツおこわ	36
豚しゃぶサラダ、温泉卵のせ	10
豚といちじくの赤ワイン煮	46
プリン	78
ブロッコリーとカリフラワーのグラタン	16
ベーグル(上級編)	72
ポルケッタ	50

ま

緑野菜のホットサラダ	20
もち米肉団子	14

ら

ラザニア	56
りんごのケーキ	84
ローストビーフ	54
ローテ・グリュッツェ	76

奥付

料理監修

平野 由希子 (P20・44・64・82)

高橋 雅子 (P18・22・26・30・32・42・46・50・52・60・62
・66・72)

門倉 多仁亜 (P10・16・24・28・34・40・56・58・68
・76・80・84)

調理協力

長谷川 友里 (P16・20・24・28・44・48・54・56・64・68
・70・82・84)

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. 10 392 610 (10/15)