

自動ホームベーカリー(家庭用)
HBH917(1.5斤)



ふっくらパン屋さん

取扱説明書/料理集 保証書別添付



お買い上げまことにありがとうございます。
お取り扱いに際しては、この取扱説明書を必ず
お読みのうえ正しくお使いください。
お読みになった後はお使いになる方がいつでも
見られる所に大切に保管してください。
また取扱説明書は商品の一部ですので、商品の
転売譲渡に際しては必ずいっしょに引き渡して
ください。

焼きたてがおいしい。
手づくりが楽しい。



もくじ

お使いになる前に

安全のために必ずお守りください	1
使用上のご注意とお願い	3
各部のなまえ	5
操作部のなまえとはたらき	6
パンを焼く前に	7

焼き上げまで

焼き上げまでの使用方法	11
タイマーを使う場合	16

山形パンメニュー

食パン・早焼きパンメニュー	18
ソフト食パンメニュー	21
フランスパン風メニュー	22
スイートパンメニュー	23
全粒粉パンメニュー	24
マフィン風メニュー	25
天然酵母食パンメニュー	28

生地づくり

生地づくりの使用方法	30
手づくりメニュー	31
ドライイーストを使うパン	31
天然酵母を使うパン	47
中華まん生地づくりメニュー	54
生地づくりと保存について	55

生種おこし

生種をおこす	56
--------	----

山形パンアレンジ

山形パンアレンジメニュー	59
--------------	----

ジャム

ジャムメニュー	60
---------	----

ヨーグルト

ヨーグルトの作り方	61
-----------	----

ご愛用の手引き

おいしく食べるために	63
お手入れのしかた	64
パンづくりのQ&A	65
パンのできばえがおかしいときは	67
修理を依頼する前に	69
ごんな表示が出たときは・仕様	70
アフターサービスについて	裏表紙

安全のために必ずお守りください

ここに示した注意事項は製品を安全にお使いいただき、あなたや他の人々への危害や損害を未然に防止するための重要事項を警告・注意に分けて示します。必ずお守りください。

警告

取り扱いを誤ると、死亡または重傷などを負う可能性があります。

注意

取り扱いを誤ると、傷害または物的損害が発生する可能性があります。

お守りいただく内容を次の絵表示で区別しています。

このような絵表示は禁止（してはいけないこと）を示します。

このような絵表示は強制（必ずすること）を示します。

警告



禁止

子供だけで使わせたり、乳幼児の手の届くところで使わない。
感電・けがの原因になります。



分解禁止

お客様ご自身で分解したり修理・改造は行わない。
異常動作してけがをしたり、感電・火災の原因になります。



※修理は販売店にご相談ください。



禁止

水のかかる所や、火気の近くで使わない。
感電・ショートによる火災の原因になります。



禁止

使用中に可燃性スプレー・シンナーなど可燃物を製品の近くで使わない。
爆発・発火・火災の原因になります。



警告



必ず実施

電源プラグはほこりが付着していないか確認し、刃の根元まで確実に差し込む。
感電・ショートによる火災の原因になります。



禁止

電源プラグを持つときは、ぬれた手でさわらない。
感電の原因になります。



禁止

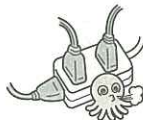
交流100V以外では使わない。
火災・感電の原因になります。

交流100V以外
使用禁止



禁止

電源はタコ足配線にしない。
発熱による火災の原因になります。



禁止

電源コードを持って電源プラグを抜かない。
(必ずプラグを持つ)
電源コードに傷がつき感電・ショートによる発火の原因になります。



禁止

電源コードを無理に曲げたり、ねじったり、強く束ねたり、ひっぱったり、重いものをのせたり、加工したり、足に引っかかるような状態にしない。
電源コードが傷み感電・火災の原因になります。



禁止

電源コードや電源プラグは傷んだまま使わない。
感電・ショートによる発火の原因になります。



注意



禁止

焼き上げ中、焼き上げ直後は蒸気口・ふた・本体に顔や手を近づけない。
パンを取り出すときは必ずミトンなどを使う。
やけどの原因になることがあります。特にお子様にはご注意ください。



禁止

不安定な場所で使わない。
落下してけがの原因になることがあります。



必ず実施

使用中は、壁・カーテンなどから本体を5cm以上はなす。
火災の原因になることがあります。



電源プラグを抜く

お手入れするときは、必ず電源プラグを抜く。
感電・けがの原因になることがあります。

使用時以外は、必ず電源プラグを抜く。
絶縁劣化による感電・漏電・火災の原因になることがあります。

異常時は、直ちに電源プラグを抜く。
異常のまま運転を続けると感電・火災の原因になることがあります。

使用上のご注意とお願い

- ふたを開けたまま使わない。
ふたを開けたまま使用するとパンがうまく焼き上がりません。



- パンケースの底を水につけたままにしない。
軸受けの中に水が入り、回転軸が故障する原因になります。
(外側はぬれふきんで拭く程度にして水洗いは内面のみにしてください。)



- 決められた容量以上で使わない。
焼き上がりが悪くなり、ふたの内側にパンがついてしまいます。



- 使用中に電源プラグは抜かない。
運転が止まってしまう、再スタートしても焼き上がりません。
(詳しくはP.70をご覧ください。)



- パンケースはていねいに扱う。
パンケースを変形させるとパンのできばえに影響します。



- ふきんなどをかけない。
蒸気が出なくなり、ふたの変形や変色の原因になります。



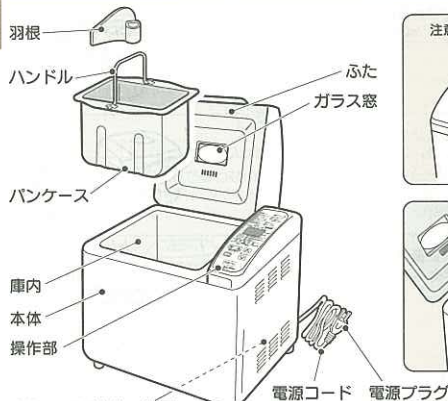
- パンづくり及びこの取扱説明書のメニュー以外には使わない。
故障の原因になります。



使用後は

- 庫内はいつもきれいに。
汚れやパンくずをためたままにしておくと、異臭の原因になります。
- お子様の手の届くところや直射日光の当たる場所、異常に温度が高くなる場所(火気や熱源のそばなど)に放置しない。
- 長期間保管するときは、本体・パンケース・羽根のよごれや水分をふきとって充分乾燥させてから保管する。

各部のなまえ



定格ラベル(本体の背面)
安全上の注意が記載されています。



付属品 ※必ず付属の計量カップ及び計量スプーンをお使いください。

- 計量カップ(1個)
水などをはかります。220ml以上を計量する場合は、2回に分けてはかってください。

※粉ははかれません。



- 生種カップ(ふた付き)(1個)
生種おこし専用。生種の保存にも使います。



- カップ受け(1個)
生種おこしとヨーグルトづくりに使います。



- 計量スプーン(1個) (市販の計量スプーンとは異なります。)
砂糖などををはかる面とドライイーストのみをはかる面に分かれています。



容量について

	スプーン大	スプーン小
	1杯 0.5	1杯 0.5
容量 ml	15	7.5
砂糖 g	8	4
スキムミルク g	6	3
塩 g	—	4
ベーキングパウダー g	12	6
ドライイースト g	4.2	3
ドライイースト g	4.2	3

操作部のなまえとはたらき

- ① 食パン
- ② 早焼きパン
- ③ ソフト食パン
- ④ フランスパン
- ⑤ スイートパン
- ⑥ 全粒粉パン
- ⑦ マフィン風
- ⑧ 生地づくり
- ⑨ 中華まん
- ⑩ ジャム
- ⑪ ヨーグルト



- 焼き調整ができるメニューのとき、焼き色を表示します。

- 生地づくりメニューの発酵時間を設定するとき表示します。

表示部

- でき上がりまでの時間・選んだメニュー番号・分量マークなどが表示されます。
- スタート後は「でき上がり」までの時間表示にかわります。



工程表示ランプ

- 調理中に行っている工程のランプが点滅します。

タイマーキー

- タイマーをセットするときに押します。
- ▲ 押すごとに10分ずつ進みます。
- ▼ 押すごとに10分ずつ戻ります。
- 押し続けると早送りになります。

※「スイートパン」・「マフィン風」・「生地づくり」・「中華まん」・「ジャム」・「ヨーグルト」・「天然酵母生地づくり」・「生種おこし」はタイマーセットができません。

メニューキー

- メニュー番号を選ぶときに押します。
- △ 押すごとにメニュー番号が「1 食パン」から順に進みます。
- ▽ 押すごとにメニュー番号が逆送りします。
- スタート後メニュー番号を見たいときは、△メニューキーを押すとメニュー番号表示になり、はなすと時間表示に戻ります。

取消キー

- スタート後止めたいときや、でき上がり後通電を止めるときに押します。
- すべての表示が消えます。
- ※ スタートさせたとに取っ替えるときは、少し長めに(2秒以上)押してください。

スタートキー

- すぐ始めるときや、タイマーをセットしてスタートさせるときに押します。

※表示は食パン1.5斤 焼きふつうの場合です。

パンを焼く前に

●パンの材料

■小麦粉



- パンづくりに一般的にタンパク質の多い強力粉を使います。パンの種類により薄力粉を混ぜて使うこともあります。
- 水でねると「グルテン」というタンパク質が形成されて空気を包み込むのでふんわりとしたパンができます。
- 開封後は高温多湿、直射日光を避け、必ず賞味期限内に使いきってください。古くなった小麦粉はグルテンがもろくなるのでパンが小さくなります。
- 国産小麦粉は収穫時期、銘柄、産地でタンパク質の量が異なるため、パンの膨らみに差があります。
- 業務用のパン専用小麦粉は市販の強力粉とタンパク質の量が異なるため、パンの膨らみに差があります。

■予備発酵のいらないドライイースト(ドライイーストメニューで使います)



- 適当な温度・水・糖分を与えると活動して炭酸ガスとパン特有の良い香りを作り出します。
- ドライイーストメニューでは必ず予備発酵のいらないドライイーストを使います。予備発酵の必要なドライイースト・生イーストは使用できません。
- 白濁製粉の「スーパーカメリア」をおすすめします。
- 開封後は密閉して冷蔵庫か冷凍庫で保存し、なるべく早く使いきってください。古くなったイーストは発酵力が落ちパンが大きくなりません。

■天然酵母パン種(元種)(天然酵母メニューで使います)



- 天然の食物から培養された酵母でドライイーストよりも発酵力が不安定です。元種は酵母が休眠している状態なので、そのままでは使えません。
- 天然酵母を使った良パン生地を作るには、始めに元種を14生種おこしメニューで生種しておきます。

※エムケーホームベーカリーでは市販(発酵力)が比較的低く設定している「ホシノ天然酵母パン種」をお使いください。

■砂糖



- イーストの栄養となり風味や色づきを良くします。また、パンに甘みを付け、やわらかさを保ちます。

■食塩



- パンの味を調え、グルテンを引き締めてパン生地を強くします。

■水



- 小麦粉に加えてねると、グルテンが作られます。水の温度を調節すると、パン生地を適切な温度にすることができま。
- ※アルカリイオン水や酸性水は使用しないでください。

■商品「ホシノ天然酵母パン種」50g×5袋入り

お母さん ママの手作りパン屋さん(戸倉商事株式会社)
フリーダイヤル ☎ 0120-149-854
TEL 077(510) 1777 FAX 077(522) 3708
受付時間 9:00~17:00(土・日・祝日を除く)
<http://www.mamapan.jp>

●ホシノ天然酵母種に関するお問い合わせは
(有)ホシノ天然酵母パン種 お客様相談窓口
TEL 042(737) 7825
受付時間 9:00~17:00(土・日を除く)

■マーガリン・バター・ショートニング



- すだちが細かくやわらかいツヤのあるパンにします。また、パンが固くなるのを遅らせる効果もあります。
- マーガリン・バターは風味を良くします。

■スキムミルク



- パンの色づき・光沢・風味を良くし、栄養価を高めます。
- 入れすぎるとパンの皮が固くなります。

■卵



- パンがおいしそうな黄色になります。光沢・風味を良くします。また、パンにポリウムがでます。卵はよくときほぐしてからお使いください。

●パンづくりのしくみ(※メニューによっては工程が変わるものもあります。)

1 ねり



- パン生地材料をねり合わせます。

2 予備発酵



- 生地を休ませます。生地が水分を吸収するので、ふくらみとしたパンになります。

3 ねり



- もう一度ねります。粒りの強い生地になります。

4 一次発酵



- 生地を一定温度に保つことによりイーストの働きを促進させます。

5 ガス抜き



- 一次発酵でたまったガスを抜き酸素を供給します。

6 二次発酵



- 再び生地を発酵熟成させます。

7 ガス抜き



- 再びガスを抜き、酸素を供給して、成形発酵に備えます。

8 成形発酵



- パンの形にする仕上の発酵です。

9 焼き上げ



- 焼いてパンの状態に仕上げます。

10 取り出し



- 蒸気を逃がします。



●パンづくりの道具

付属品

計量スプーン



計量カップ



生種カップ(ふた付き)



カップ受け



用意するもの

温度計



ミトン



こね板



スケッパ



霧吹き



ふきん



ボウル



はかり



(10g単位以下のもの)

網



パン切りナイフ



めん棒



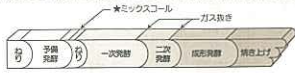
はけ

●各メニューの種類と出来上がり時間

①食パン

※ふつうに対して、うすめは10分焼き時間が短くなります。

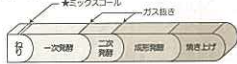
1斤 4時間、1.5斤 4時間10分（ふつう）



★下記の表はスタートからミックスコールドまでの時間です。
()内はミックスコールドする時の表示です。

	1斤	1.5斤
食パン うすめ	60分 (2:50)	60分 (3:00)
食パン ふつう	60分 (3:00)	60分 (3:10)
食パン こいめ	60分 (3:10)	60分 (3:20)

②早焼きパン(食パン) 1斤 2時間40分、1.5斤 2時間50分



	1斤	1.5斤
早焼きパン	20分 (2:20)	25分 (2:25)

③ソフト食パン 1斤 4時間40分、1.5斤 4時間50分



	1斤	1.5斤
ソフト食パン	90分 (3:10)	95分 (3:15)

④フランスパン風 1斤 5時間、1.5斤 5時間10分



	1斤	1.5斤
フランスパン風	85分 (3:45)	85分 (3:45)

⑤スイートパン 1斤 3時間50分、1.5斤 4時間



	1斤	1.5斤
スイートパン	40分 (3:10)	45分 (3:15)

⑥全粒粉パン 1斤 3時間50分、1.5斤 4時間



	1斤	1.5斤
全粒粉パン	50分 (3:00)	50分 (3:10)

⑦マフィン風 2時間



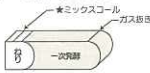
★ミックスコールドについて
レーズンなどくずれやすい材料の入れどきを
お知らせします。(ピンポイントで10分単位です)

★下記の表はスタートからミックスコールドまでの時間です。
()内はミックスコールドする時の表示です。

⑧生地づくり

※発酵時間はタイマーキーで調節できます。

1斤 40分～1時間40分、1.5斤 45分～1時間45分



★下記の表はスタートからミックスコールドまでの時間です。
()内はミックスコールドする時の表示です。

	1斤	1.5斤
生地づくり	15分 (※)	20分 (※)

※生地づくりは発酵時間が調節できるためミックスコールド時の表示は決まっています。

⑨中華まん 生地づくり

12分



⑩ジャム

1時間50分



⑪ヨーグルト

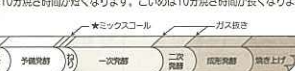
6時間

※発酵時間はタイマーキーで調節できます。(30分単位で30分～10時間の間)



⑫天然酵母食パン 1斤 7時間10分、1.5斤 7時間20分（ふつう）

※ふつうに対して、うすめは10分焼き時間が短くなります。こいめは10分焼き時間が長くなります。



	1斤	1.5斤
天然酵母食パン うすめ	3時間50分 (3:50)	3時間50分 (4:00)
天然酵母食パン ふつう	3時間50分 (4:05)	3時間50分 (4:15)
天然酵母食パン こいめ	3時間50分 (4:15)	3時間50分 (4:25)

⑬天然酵母生地づくり 1斤 42分～6時間22分、1.5斤 45分～6時間25分

※発酵時間はタイマーキーで調節できます。



	1斤	1.5斤
天然酵母生地づくり	17分 (※)	20分 (※)

※天然酵母生地づくりは発酵時間が調節できるためミックスコールド時の表示は決まっています。

⑭生種おし

24時間

※発酵時間はタイマーキーで調節できます。(1時間単位で1時間～24時間の間)



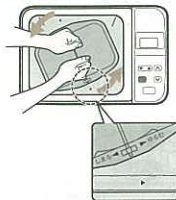
焼き上げまでの使用方法 (1食パン・7マフィン風・12天然酵母食パン)

■ タイマーの使用法はP.16で説明しています。

※タイマー使用時は、室温により水の量が変わる場合がありますのでご確認ください。

1 本体からパンケースを取り出します。

- ・ハンドルを持ってパンケースのふちにある矢印(ゆるむ)の方向に回し、取り出します。



2 パンケースに羽根をセットします。

- ・羽根取り付け軸と羽根の穴の形を合わせ、奥まで確実に差し込みます。
羽根が浮いているとパンができません。



3 材料を用意します。

■ 材料の配合は下記の各メニューをご覧ください。

食パン・早焼きパンメニュー……P.18
ソフト食パンメニュー……P.21
フランスパン風メニュー……P.22
スイートパンメニュー……P.23
全粒粉パンメニュー……P.24
マフィン風メニュー……P.25
天然酵母食パンメニュー……P.28

※天然酵母食パンを作るには最初に元種を「14 生種おこし」メニューで生種にしておきます。
生種おこし……P.56

■ 材料は正しくはかりましょう。

- ・付属の計量スプーンの場合



※材料は乾いたスプーンではかりましょう。

- ・付属の計量カップの場合



4 パンケースに材料を入れます。

- ・次の順序で入れてください。

ドライイーストを使う場合

① 水を入れます。 ② ドライイースト以外の材料を入れます。 ③ 材料の中央に小さなくぼみをおけます。 ④ ドライイーストを水にふれないようにして③であけたくぼみに入れます。

ご注意
すぐに焼かない場合は、ドライイーストが水にふれないように特にご注意ください。

天然酵母を使う場合

① 水を入れます。 ② 生種を入れます。
※生種は全体をかきまぜてからはかりで計量してください。 ③ 小麦粉などの材料を入れます。

ご注意
元種を生種にしてから使います。(P.56をご覧ください。)

お願い

- 夏場など室温が高いときは(室温28℃以上)発酵過多になりやすいので、

1. できるだけ涼しい所に本体を置いてください。
2. 必ず約5℃の冷水をお使いください。
(あらかじめ冷蔵庫で冷やした水に氷を入れて作ります。)
3. 粉などの材料も冷蔵庫で冷やしてからお使いください。

- 冬場など室温が低いときは(室温10℃以下)発酵不足になりやすいので、

1. できるだけ暖かい所に本体を置いてください。
2. 必ず約30℃のぬるま湯をお使いください。

※材料に入れる水の温度は右の表を目安に調整してください。

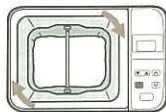
室温と水温の目安

室 温	水 温
10℃以下	約30℃
15℃前後	約25℃
20℃前後	約20℃
25℃前後	約10℃
28℃以上	約5℃

5 パンケースを本体に入れます。



- ① ハンドルを持って図のように斜めに入れます。
※パンケースの外側の水分をふき取ってすかに入れてください。



- ② ハンドルを持ってパンケースのふちにある矢印(しる)の方向に回し、確実に固定します。

6 ふたをして、電源プラグをコンセントに差し込みます。



警告

電源プラグを持つときは、ぬれた手でさわらない。
感電の原因になります。

- 下記以外の表示のときは **取消** キーを2秒以上押し続けて表示を消してください。



※何も表示しないときはメニューキーの **△** または **▽** を押してください。

7 メニューキーでメニュー番号と分量を設定します。

- 用意した材料と同じメニュー番号・分量マーク(1.5斤又は1斤)を設定します。



例

表示の説明
食パン1.5斤
焼き色ふつつの場合



※表示部はメニューキーを押すたびに、下図のように変わっていきます。
各メニューの分量は1.5斤→1斤の順番で表示されます。

① 食パン



② 早焼きパン



③ ソフト食パン



④ フランスパン風



⑤ スイートパン



⑥ 全粒粉パン



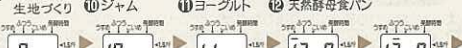
⑦ マフィン風



⑧ 生地づくり



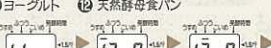
⑨ 中華まん



⑩ ジュラム



⑪ ヨーグルト



⑫ 天然酵母食パン



⑬ 天然酵母生地つくり



⑭ 生種おこし



合計 14メニュー 31コース

8 スタートさせます。

- **スタート** キーを押すとなりが始めます。
- 表示はでき上がりまでの残り時間にかわり、行っている工程表示ランプが点滅します。



スタート後に止めたいときは…

取消 キーを2秒以上押し続けてください。(ちょっと触っただけでは止まりません。)

9 パンケースを取り出します。

- ①ブザーが鳴り「でき上がり」の工程表示ランプが点滅したら **取消** キーを押してください。
- ②ミトンを使って、パンケースのふちにある矢印（ゆるむ）の方向に回して取り出します。



注意

やけどをしないように取り出してください。

保温について

パンは焼き上がり直後に取り出した方が、皮がパリッとしやすくなります。すぐに取り出しのできないときに自動的に1時間保温しますが、焼き上がったパンを本体の中に長時間放置すると表面がべたついたり型くずれしたり、皮がかわなくなることがありますので、できるだけ早めに取り出してください。

パンケースを取り出すときは必ず **取消** キーを押してください。

10 パンを取り出します。

- ①パンケースを逆さに持ち上下に数回振り、パンを取り出します。
- ②しばらく網の上などにのせ、冷まします。



注意

本体が熱い間は、中に手や物を入れない。
やけど・発火の恐れがあります。

- ・パンケースからフランスパン風などかたいパンを取り出すときは、パンケースの裏側の羽根を少し動かすとパンが取り出しやすくなります。（羽根を回しすぎるとパンに大きな穴があいてしまうので注意してください。）



※パンを取り出すときに金属のへらなど硬いものを使わないでください。

ご注意

連続してお使いになるときは、本体が完全に冷えてから（約1時間後）スタートさせてください。

11 電源プラグを抜きます。

- ・電源プラグをしっかりとって、コンセントから抜いてください。



12 パンケースの中に羽根がかくれる程度水を入れます。

- ・水を入れないうえそのまま放置すると羽根が取れなくなることがあります。生地がふやけたら水を捨て、パンケース内面、羽根を洗います。

ご注意

パンケースが傷みやすいため、長時間パンケースに水を入れたまま放置しないでください。



タイマーを使う場合

パンケースの取り出しからメニュー番号読みまではP.11~P.14の1~7と同じ手順で行ってください。（**スタート** キーはタイマー時間をセットしてから押します。）

- ・室温が高いときにタイマーをセットすると、冷やした材料の温度がスタート待ちの間に上がってしまいパンのできが悪くなります。

ドライイーストを使う場合

- ①本体をできるだけ涼しい場所に置く。
- ②材料の水を10ml減らす。
- ③タイマーセット時間を短くする。

天然酵母を使う場合

- ①下表のように室温とセット時間に応じて生種の分量を調節する。（水の量は減らさない。）
- ②室温が25℃を超えるとときは5℃の冷水を使う。（スタート待ちの間に生種が発酵しすぎるのを抑えるため）
- ③本体をできるだけ涼しい場所に置く。
- ④タイマーセット時間を短くする。

室温	25℃以下	25~27℃	27~30℃	30℃以上
セット時間	~16時間	~10時間	10~16時間	~10時間
1.5斤	40g(分量通り)	40g(分量通り)	30g(分量の3/4)	30g(分量の3/4)
1斤	28g(分量通り)	28g(分量通り)	21g(分量の3/4)	21g(分量の3/4)

※すぐスタートさせるときは生種の分量は調節せずに、水温のみを調節します。

P.12の「室温と水温の目安」をご覧ください。

※室温が33℃以上になると生種の分量を調節してもパンはあまりよくできません。

タイマーを使う場合

- メニュー番号を表示した状態で下記操作をします。

1 タイマーキーで焼き上がりまでの時間を設定します。

※メニュー番号が表示されていないとタイマーセットはできません。



例

現在の時刻が午後9時で翌朝6時30分に食パン・焼きふつうメニューを焼き上げたいとき、現在の時刻から翌朝6時30分までは9時間30分ありますのでタイマーを9:30にセットします。



	タイマーセット可能時間			
	1斤		1.5斤	
	最短	最長	最短	最長
食パン	うすめ 4時間		4時間10分	
	ふつう 4時間10分		4時間20分	
	こいめ 4時間20分		4時間30分	
早焼きパン	2時間50分		3時間	
ソフト食パン	4時間50分	16時間	5時間	16時間
フランスパン風	5時間10分		5時間20分	
金粒粉パン	4時間		4時間10分	
天然酵母食パン	うすめ 7時間10分		7時間20分	
	ふつう 7時間20分		7時間30分	
	こいめ 7時間30分		7時間40分	

2 タイマーをスタートさせます。

- スタートキーを押すとタイマーの工程表示ランプが点滅しスタートします。

- スタートすると焼き上がりまでの残り時間を1分きざみで表示します。



ご注意

- ※「スイートパン」・「マフィン風」・「生地づくり」・「中華まん生地づくり」・「ジャム」・「ヨーグルト」・「天然酵母生地づくり」・「生種おこし」のメニューはタイマーセットができません。
- ※レーズン・野菜・卵・牛乳などを入れてパンを焼く場合、タイマーはご使用にならないでください。(詳しくはP.65を参照してください。)

山形パンメニュー

ドライイーストを使うパン

食パン・早焼きパンメニュー

・メニューキーで「1食パン」又は「2早焼きパン」のどちらかを選んでください。
砂糖・塩・スキムミルク・ドライイーストを計量する場合は、付属の計量スプーンを目盛に合わせて正確に計量してください。

※ミックスコールド入れる材料には★印がついています。(ミックスコールドについてはP.9をご覧ください。)

カロリー 1.5斤 1斤あたりのカロリー表示になっています。

ドライイーストの容量について
ドライイーストをはかるときはドライイースト専用スプーンを使用してください。

材料	224kcal	メニュー番号 1または2	
		1斤	1.5斤
水		190ml	280ml
強力粉		280g	400g
砂糖	大スプーン	2 1/2	3
塩	小スプーン	1	1 1/2
マーガリン		20g	25g
スキムミルク	大スプーン	1	1 1/2
ドライイースト		内側の線 0.7	すりきり1杯 1
ドライイースト専用スプーンA			
ドライイースト専用スプーンB			
(早焼きパンの場合)			
ドライイースト専用スプーンA		内側の線 0.9	すりきり1杯 1

材料	227kcal	メニュー番号 1または2	
		1斤	1.5斤
水		190ml	280ml
強力粉		280g	400g
砂糖	大スプーン	2 1/2	3
塩	小スプーン	1	1 1/2
マーガリン		20g	25g
スキムミルク	大スプーン	1	1 1/2
カレー粉	大スプーン	1 1/2	2
ドライイースト		内側の線 0.7	すりきり1杯 1
ドライイースト専用スプーンA			
ドライイースト専用スプーンB			
(早焼きパンの場合)			
ドライイースト専用スプーンA		内側の線 0.9	すりきり1杯 1

材料	224kcal	メニュー番号 1または2	
		1斤	1.5斤
水		160ml	230ml
強力粉		280g	400g
砂糖	大スプーン	2 1/2	3
塩	小スプーン	1	1 1/2
マーガリン		20g	25g
スキムミルク	大スプーン	1	1 1/2
すりおろしたにんじん		50g	70g
ドライイースト		内側の線 0.7	すりきり1杯 1
ドライイースト専用スプーンA			
ドライイースト専用スプーンB			
(早焼きパンの場合)			
ドライイースト専用スプーンA		内側の線 0.9	すりきり1杯 1

※にんじんは水気が多い場合、軽く水気を切ってください。

材料	251kcal	メニュー番号 1または2	
		1斤	1.5斤
水		190ml	280ml
強力粉		280g	400g
砂糖	大スプーン	2 1/2	3
塩	小スプーン	1	1 1/2
マーガリン		20g	25g
スキムミルク	大スプーン	1	1 1/2
レーズン		50g	70g
ドライイースト		内側の線 0.7	すりきり1杯 1
ドライイースト専用スプーンA			
ドライイースト専用スプーンB			
(早焼きパンの場合)			
ドライイースト専用スプーンA		内側の線 0.9	すりきり1杯 1

※レーズンは水分が多く酵母の人におすすめ。牛乳などのにんじりと合わせて混ぜると効果的。

ドライイーストを使うパン

くるみパン

メニュー番号 1または2

材 料	278kcal	1斤	1.5斤
水		190ml	280ml
強力粉		280g	400g
砂糖	大スプーン	2½	3
塩	小スプーン	1	1½
マーガリン		15g	20g
スキムミルク	大スプーン	1	1½
★くるみ		50g	70g
ドライイースト		内側の線 0.7	すりきり1斤 1
ドライイースト専用スプーンA			
ドライイースト専用スプーンB			
(早焼き/パンの場合)			
ドライイースト専用スプーンA		内側の線 0.9	すりきり1斤 1

※くるみは粗くきざみます。

コーヒージャワパン

メニュー番号 1または2

材 料	278kcal	1斤	1.5斤
水		190ml	280ml
強力粉		280g	400g
砂糖	大スプーン	2½	3
塩	小スプーン	1	1½
マーガリン		15g	20g
スキムミルク	大スプーン	1	1½
インスタントコーヒー	大スプーン	1	1½
★くるみ		50g	70g
ドライイースト		内側の線 0.7	すりきり1斤 1
ドライイースト専用スプーンA			
ドライイースト専用スプーンB			
(早焼き/パンの場合)			
ドライイースト専用スプーンA		内側の線 0.9	すりきり1斤 1

※くるみは粗くきざみます。

ミルクリッチパン

メニュー番号 1または2

材 料	246kcal	1斤	1.5斤
水		70ml	100ml
牛乳※		100ml	180ml
強力粉		280g	400g
塩	小スプーン	1	1½
マーガリン		20g	25g
加糖練乳		40g	60g
ドライイースト		内側の線 0.7	すりきり1斤 1
ドライイースト専用スプーンA			
ドライイースト専用スプーンB			
(早焼き/パンの場合)			
ドライイースト専用スプーンA		内側の線 0.9	すりきり1斤 1

※牛乳は水と同じ温度にしてお使いください。

かぼちゃパン

メニュー番号 1または2

材 料	230kcal	1斤	1.5斤
水		170ml	240ml
強力粉		280g	400g
砂糖	大スプーン	2½	3
塩	小スプーン	1	1½
マーガリン		20g	25g
スキムミルク	大スプーン	1	1½
ゆでたかぼちゃ※		50g	70g
ドライイースト		内側の線 0.7	すりきり1斤 1
ドライイースト専用スプーンA			
ドライイースト専用スプーンB			
(早焼き/パンの場合)			
ドライイースト専用スプーンA		内側の線 0.9	すりきり1斤 1

※ゆでたかぼちゃは皮をむき、フォークの網などでつぶします。

コーンパン

メニュー番号 1または2

材 料	238kcal	1斤	1.5斤
水		160ml	230ml
強力粉		280g	400g
コーンミール		10g	20g
砂糖	大スプーン	1½	2
塩	小スプーン	1	1½
マーガリン		20g	25g
スキムミルク	大スプーン	1	1½
缶詰めコーン(ゆず味)※		50g	70g
ドライイースト		内側の線 0.7	すりきり1斤 1
ドライイースト専用スプーンA			
ドライイースト専用スプーンB			
(早焼き/パンの場合)			
ドライイースト専用スプーンA		内側の線 0.9	すりきり1斤 1

※コーンはよく水を切っておきます。

ヨーグルトパン

メニュー番号 1または2

材 料	231kcal	1斤	1.5斤
水		150ml	200ml
プレーンヨーグルト※		60g	90g
強力粉		280g	400g
はちみつ		20g	25g
塩	小スプーン	1	1½
マーガリン		20g	25g
スキムミルク	大スプーン	1	1½
ドライイースト		内側の線 0.7	すりきり1斤 1
ドライイースト専用スプーンA			
ドライイースト専用スプーンB			
(早焼き/パンの場合)			
ドライイースト専用スプーンA		内側の線 0.9	すりきり1斤 1

※プレーンヨーグルトは水と同じ温度にしてお使いください。

野菜パン

メニュー番号 1または2

材 料	231kcal	1斤	1.5斤
水		60ml	80ml
野菜ジュース		100ml	160ml
強力粉		280g	400g
砂糖	大スプーン	1½	2
塩	小スプーン	1	1½
マーガリン		20g	25g
スキムミルク	大スプーン	1	1½
冷凍ミックスベジタブル※		60g	70g
ドライイースト		内側の線 0.7	すりきり1斤 1
ドライイースト専用スプーンA			
ドライイースト専用スプーンB			
(早焼き/パンの場合)			
ドライイースト専用スプーンA		内側の線 0.9	すりきり1斤 1

※ミックスベジタブルは解凍し、よく水を切っておきます。

無塩パン

メニュー番号 1または2

材 料	223kcal	1斤	1.5斤
水		190ml	280ml
強力粉		280g	400g
砂糖	大スプーン	2½	3
無塩バター		20g	25g
スキムミルク	大スプーン	1	1½
ドライイースト		内側の線 0.7	すりきり1斤 1
ドライイースト専用スプーンA			
ドライイースト専用スプーンB			
(早焼き/パンの場合)			
ドライイースト専用スプーンA		内側の線 0.9	すりきり1斤 1

ポテトパン

メニュー番号 1または2

材 料	226kcal	1斤	1.5斤
水		160ml	230ml
強力粉		280g	400g
砂糖	大スプーン	1½	2
塩	小スプーン	1	1½
マーガリン		20g	25g
スキムミルク	大スプーン	1	1½
ゆでたじゃがいも※		50g	70g
ドライイースト		1	1½
ドライイースト専用スプーンA		内側の線 0.7	すりきり1斤 1
ドライイースト専用スプーンB			
(早焼き/パンの場合)			
ドライイースト専用スプーンA		内側の線 0.9	すりきり1斤 1

※ゆでたじゃがいもは、フォークの網などでつぶします。

ほうれん草&ベーコンパン

メニュー番号 1または2

材 料	238kcal	1斤	1.5斤
水		170ml	240ml
強力粉		280g	400g
砂糖	大スプーン	1	1½
塩	小スプーン	½	¾
マーガリン		20g	25g
スキムミルク	大スプーン	1	1½
ゆでたほうれん草※		40g	60g
ベーコン※		20g	30g
粗びきしょう 小スプーン		¼	½
ドライイースト		内側の線 0.7	すりきり1斤 1
ドライイースト専用スプーンA			
ドライイースト専用スプーンB			
(早焼き/パンの場合)			
ドライイースト専用スプーンA		内側の線 0.9	すりきり1斤 1

※ゆでたほうれん草、ベーコンは細かく切ります。

チーズパン

メニュー番号 1または2

材 料	263kcal	1斤	1.5斤
水		170ml	250ml
強力粉		280g	400g
砂糖	大スプーン	1½	2
塩	小スプーン	1	1½
マーガリン		20g	25g
スキムミルク	大スプーン	1	1½
クリームチーズ※		70g	100g
ドライイースト		内側の線 0.7	すりきり1斤 1
ドライイースト専用スプーンA			
ドライイースト専用スプーンB			
(早焼き/パンの場合)			
ドライイースト専用スプーンA		内側の線 0.9	すりきり1斤 1

※クリームチーズは1cm角の大きさに切ります。

ブルーパン

メニュー番号 1または2

材 料	232kcal	1斤	1.5斤
水		170ml	250ml
強力粉		280g	400g
砂糖	大スプーン	1½	2
塩	小スプーン	1	1½
マーガリン		15g	20g
粗びきブルー※		50g	70g
ドライイースト		内側の線 0.7	すりきり1斤 1
ドライイースト専用スプーンA			
ドライイースト専用スプーンB			
(早焼き/パンの場合)			
ドライイースト専用スプーンA		内側の線 0.9	すりきり1斤 1

※ブルーは1cm角の大きさに切ります。

ドライイーストを使うパン

ソフト食パンメニュー

・メニューキーで「3ソフト食パン」を選んでください。

※砂糖・塩・スキムミルク・ドライイーストを計量する場合は、付属の計量スプーンの目盛に合わせて正確に計量してください。

※ミックスコールド入れる材料には★印がついています。(ミックスコールドについてはP.9をご覧ください。)

ソフト食パン

メニュー番号 3

材 料 239kcal

材 料	1斤	1.5斤
水	190ml	270ml
強力粉	280g	400g
砂糖	大スプーン 1 1/2	2
塩	小スプーン 1	1 1/2
マーガリン	30g	50g
ドライイースト	ドライイースト専用スプーンB 0.8	内側の線 0.7
ドライイースト専用スプーンA		内側の線 0.7



おやつパン

メニュー番号 3

材 料 252kcal

材 料	1斤	1.5斤
水	180ml	250ml
強力粉	280g	400g
砂糖	大スプーン 3 1/2	4
塩	小スプーン 1	1 1/2
マーガリン	30g	50g
スキムミルク	大スプーン 1	2
ドライイースト	ドライイースト専用スプーンB 0.8	内側の線 0.7
ドライイースト専用スプーンA		内側の線 0.7

フルーツミックスパン

メニュー番号 3

材 料 262kcal

材 料	1斤	1.5斤
水	170ml	240ml
強力粉	280g	400g
砂糖	大スプーン 2	2 1/2
塩	小スプーン 1	1 1/2
マーガリン	25g	40g
スキムミルク	大スプーン 1	1 1/2
★ミックスドライフルーツ※	50g	70g
ドライイースト	ドライイースト専用スプーンB 0.8	内側の線 0.7
ドライイースト専用スプーンA		内側の線 0.7

※ミックスドライフルーツは5mm角に切ります。



フランスパン風メニュー

・メニューキーで「4フランスパン風」を選んでください。

※砂糖・塩・ドライイーストを計量する場合は、付属の計量スプーンの目盛に合わせて正確に計量してください。

フランスパン風

メニュー番号 4

材 料 192kcal

材 料	1斤	1.5斤
水	200ml	280ml
強力粉	280g	400g
砂糖	大スプーン 1 1/2	2
塩	小スプーン 1	1 1/2
マーガリン	4g	6g
ドライイースト	ドライイースト専用スプーンB 0.8	内側の線 0.7
ドライイースト専用スプーンA		内側の線 0.7

ライ麦パン

メニュー番号 4

材 料 200kcal

材 料	1斤	1.5斤
水	200ml	290ml
強力粉	260g	380g
ライ麦粉	30g	40g
砂糖	大スプーン 1 1/2	2
塩	小スプーン 1	1 1/2
マーガリン	4g	6g
ドライイースト	ドライイースト専用スプーンB 0.8	内側の線 0.7
ドライイースト専用スプーンA		内側の線 0.7

ごまパン

メニュー番号 4

材 料 205kcal

材 料	1斤	1.5斤
水	200ml	280ml
強力粉	280g	400g
砂糖	大スプーン 1 1/2	2
塩	小スプーン 1	1 1/2
マーガリン	4g	6g
いりごま	大スプーン 2	3
ドライイースト	ドライイースト専用スプーンB 0.8	内側の線 0.7
ドライイースト専用スプーンA		内側の線 0.7

ふすまパン

メニュー番号 4

材 料 196kcal

材 料	1斤	1.5斤
水	200ml	280ml
強力粉	280g	400g
砂糖	大スプーン 1 1/2	2
塩	小スプーン 1	1 1/2
マーガリン	4g	6g
ふすま※	大スプーン 2	3
ドライイースト	ドライイースト専用スプーンB 0.8	内側の線 0.7
ドライイースト専用スプーンA		内側の線 0.7

(※) コマにはビタミンEが多く含まれており、お肌の調子をととのえたり老化防止にも役立ちます。

胚芽パン

メニュー番号 4

材 料 198kcal

材 料	1斤	1.5斤
水	200ml	280ml
強力粉	280g	400g
砂糖	大スプーン 1 1/2	2
塩	小スプーン 1	1 1/2
マーガリン	4g	6g
小麦胚芽※	大スプーン 2	3
ドライイースト	ドライイースト専用スプーンB 0.8	内側の線 0.7
ドライイースト専用スプーンA		内側の線 0.7

ビールパン

メニュー番号 4

材 料 207kcal

材 料	1斤	1.5斤
一度沸騰させたビール※	200ml	280ml
強力粉	180g	250g
薄力粉	100g	150g
砂糖	大スプーン 1 1/2	2
塩	小スプーン 1	1 1/2
ショートニング	4g	6g
ドライイースト	ドライイースト専用スプーンB 0.8	内側の線 0.7
ドライイースト専用スプーンA		内側の線 0.7

※小麦胚芽は必ず炒ります。
※小麦胚芽は健康食品を扱っているお店などで購入することができます。

※ビールは一度沸騰させて、室温に合った温度まで冷まします。

ドライイーストを使うパン

スイートパンメニュー

・メニューキーで「5スイートパン」を選んでください。

※砂糖・塩・スキムミルク・ドライイーストを計量する場合は、付属の計量スプーンを目盛に合わせて正確に計量してください。

スイートパン		メニュー番号 5	
材 料	225kcal	1斤	1.5斤
水		150ml	180ml
卵 (Mサイズ)		1/2個	1個
強力粉		250g	310g
薄力粉		30g	40g
砂糖	大スプーン	3	4
塩	小スプーン	1	1 1/2
マーガリン		25g	35g
スキムミルク	大スプーン	1	1 1/2
ドライイースト		内側の線 0.7	すりきり1斤 1
ドライイースト専用スプーンA			
ドライイースト専用スプーンB			

ココアパン		メニュー番号 5	
材 料	255kcal	1斤	1.5斤
水		160ml	190ml
卵 (Mサイズ)		1/2個	1個
強力粉		245g	305g
薄力粉		30g	40g
ココア (無糖)	大スプーン	2	3
砂糖	大スプーン	2 1/2	3 1/2
塩	小スプーン	1	1 1/2
マーガリン		15g	20g
スキムミルク	大スプーン	1	1 1/2
チョコレートチップ		40g	60g
ドライイースト		内側の線 0.7	すりきり1斤 1
ドライイースト専用スプーンA			
ドライイースト専用スプーンB			

バナナパン		メニュー番号 5	
材 料	236kcal	1斤	1.5斤
水		90ml	110ml
卵 (Mサイズ)		1/2個	1個
強力粉		250g	310g
薄力粉		30g	40g
砂糖	大スプーン	2 1/2	3 1/2
塩	小スプーン	1	1 1/2
マーガリン		25g	35g
スキムミルク	大スプーン	1	1 1/2
バナナ [※]		80g	120g
シナモン	小スプーン	1/2	1/2
ドライイースト		内側の線 0.7	すりきり1斤 1
ドライイースト専用スプーンA			
ドライイースト専用スプーンB			

※バナナはフォークの端などでつぶします。

(メモ) バナナにはカリウムが多く含まれておりコレステロールを下げる働きがあります。

紅茶パン		メニュー番号 5	
材 料	225kcal	1斤	1.5斤
紅茶液 [※]		150ml	180ml
卵 (Mサイズ)		1/2個	1個
強力粉		250g	310g
薄力粉		30g	40g
砂糖	大スプーン	3	4
塩	小スプーン	1	1 1/2
マーガリン		25g	35g
スキムミルク	大スプーン	1	1 1/2
紅茶の葉 (焙じり) 小スプーン		1	1 1/2
ドライイースト		内側の線 0.7	すりきり1斤 1
ドライイースト専用スプーンA			
ドライイースト専用スプーンB			

※紅茶は濃いめに淹れて冷まして。

(メモ) 紅茶にはカフェイン、タンニン(カテキン類)、フラボノイドなどの成分が含まれており、抗酸化作用、虫歯予防、ストレス解消などの効果があります。

全粒粉パンメニュー

・メニューキーで「6全粒粉パン」を選んでください。

※ブラウンシュガー・塩・ドライイーストを計量する場合は、付属の計量スプーンを目盛に合わせて正確に計量してください。

※全粒粉パンは全粒粉の中のふすまや胚芽がグルテンを切って発酵をさまたげるので他のパンと比べて重く小さめのパンになりますが賞味ではありません。

※ミックスコールド入る材料には★印がついています。(ミックスコールドについてはP.9をご覧ください。)

※ブラウンシュガーのかわりに同量の上白糖または三温糖を使うことができます。

全粒粉パン		メニュー番号 6	
材 料	220kcal	1斤	1.5斤
水		170ml	250ml
全粒粉		140g	200g
強力粉		140g	200g
ブラウンシュガー	大スプーン	2	3
塩	小スプーン	1	1 1/2
マーガリン		20g	30g
ドライイースト		内側の線 0.7	すりきり1斤 1
ドライイースト専用スプーンA			
ドライイースト専用スプーンB			

(メモ) 全粒粉は、胚芽やふすまをきめて小麦を丸ごとひいたものです。ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含んでいます。

ハニー全粒粉パン		メニュー番号 6	
材 料	229kcal	1斤	1.5斤
水		160ml	240ml
全粒粉		140g	200g
強力粉		140g	200g
はちみつ		27g	36g
塩	小スプーン	1	1 1/2
ショートニング		20g	30g
ドライイースト		内側の線 0.7	すりきり1斤 1
ドライイースト専用スプーンA			
ドライイースト専用スプーンB			

(メモ) はちみつは砂糖にはないビタミン類が含まれており、ビタミンB1・B2などが含まれています。

レーズン全粒粉パン		メニュー番号 6	
材 料	248kcal	1斤	1.5斤
水		170ml	250ml
全粒粉		140g	200g
強力粉		140g	200g
ブラウンシュガー	大スプーン	2	3
塩	小スプーン	1	1 1/2
マーガリン		20g	30g
★レーズン		50g	70g
ドライイースト		内側の線 0.7	すりきり1斤 1
ドライイースト専用スプーンA			
ドライイースト専用スプーンB			

30%全粒粉パン		メニュー番号 6	
材 料	223kcal	1斤	1.5斤
水		180ml	260ml
全粒粉		80g	120g
強力粉		200g	280g
ブラウンシュガー	大スプーン	2	3
塩	小スプーン	1	1 1/2
マーガリン		20g	30g
ドライイースト		内側の線 0.7	すりきり1斤 1
ドライイースト専用スプーンA			
ドライイースト専用スプーンB			



マフィン風メニュー

卵がたっぷり入ったアメリカンマフィンの焼き上がりです。

●メニューキーで「7マフィン風」を選んでください。

※薄力粉とベーキングパウダーは最初に合わせてふるってから他の材料に加えてください。

※材料はあらかじめ別の容器で粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせてからパンゲースに入れてください。

※マフィンはドライイーストを使う山形パンよりも小さめに焼き上がりますが異常ではありません。

【カロリー】1食あたりのカロリー表示になっています。

アメリカンマフィン		メニュー番号 7
材 料	203kcal	
マーガリン	150g	
砂糖	150g	
卵 (Mサイズ)	4個	
牛乳	40ml	
薄力粉	320g	
ベーキングパウダー	大スプーン 1	

レーズンマフィン		メニュー番号 7
材 料	214kcal	
マーガリン	120g	
砂糖	130g	
卵 (Mサイズ)	4個	
牛乳	40ml	
レーズン	120g	
ラム酒	大スプーン 2	
薄力粉	330g	
ベーキングパウダー	大スプーン 1	

※レーズンにラム酒をふりかけ、しばらくひたしておきます。水気を切ったレーズンを、ふるった薄力粉とベーキングパウダーに加え、軽く混ぜます。

オレンジマフィン		メニュー番号 7
材 料	191kcal	
マーガリン	120g	
砂糖	100g	
卵 (Mサイズ)	3個	
オレンジジュース	30ml	
ヨーグルト	100g	
オレンジピール	60g	
オレンジキュラソ	大スプーン 1	
薄力粉	320g	
ベーキングパウダー	大スプーン 1	

※5mm角に切ったオレンジピールにオレンジキュラソをふりかけ、しばらくひたしておきます。水気を切ったオレンジピールをふるった薄力粉とベーキングパウダーに加え、軽く混ぜます。

バナナ&くるみマフィン		メニュー番号 7
材 料	216kcal	
マーガリン	120g	
砂糖	120g	
卵 (Mサイズ)	3個	
牛乳	40ml	
バナナ ^{※1}	120g	
くるみ ^{※2}	80g	
薄力粉	320g	
ベーキングパウダー	大スプーン 1	

※1 バナナはよく熟れたものを使い、フォークの跡などをつまみます。

※2 くるみは粗くきざみます。

チョコレートマフィン		メニュー番号 7
材 料	218kcal	
マーガリン	150g	
三温糖	120g	
卵 (Mサイズ)	4個	
牛乳	40ml	
チョコチップ	60g	
薄力粉	310g	
ベーキングパウダー	大スプーン 1	
ココア	25g	

※薄力粉・ベーキングパウダー・ココアを合わせてふるいます。

抹茶&甘納豆マフィン		メニュー番号 7
材 料	210kcal	
マーガリン	150g	
三温糖	120g	
卵 (Mサイズ)	4個	
牛乳	40ml	
薄力粉	300g	
抹茶	20g	
ベーキングパウダー	大スプーン 1	
甘納豆 [※]	100g	

※薄力粉と抹茶・ベーキングパウダーを合わせてふるっておきます。そこに甘納豆を加え、軽く混ぜます。

さつま芋マフィン		メニュー番号 7
材 料	197kcal	
マーガリン	120g	
砂糖	120g	
卵 (Mサイズ)	4個	
牛乳	40ml	
さつま芋 [※]	200g	
薄力粉	320g	
ベーキングパウダー	大スプーン 1	

※さつま芋は皮をむき2cm角に切り、ゆでて冷ましておきます。

【メモ】さつま芋は繊維が多く含まれています。

コーヒーマフィン		メニュー番号 7
材 料	211kcal	
マーガリン	120g	
砂糖	150g	
卵 (Mサイズ)	4個	
牛乳	40ml	
アーモンドダイス	60g	
薄力粉	320g	
ベーキングパウダー	大スプーン 1	
インスタントコーヒー(粉末タイプ)	大スプーン 3	

※ふるった薄力粉とベーキングパウダーに、インスタントコーヒーを加え、軽く混ぜます。

キャロットマフィン		メニュー番号 7
材 料	182kcal	
マーガリン	120g	
砂糖	120g	
卵 (Mサイズ)	4個	
にんじん ^{※1}	120g	
薄力粉	320g	
ベーキングパウダー	大スプーン 1	
シナモン	小さスプーン 1	

※1 にんじんはすりおろします。

※2 薄力粉・ベーキングパウダー・シナモンを合わせてふるいます。

マロンマフィン		メニュー番号 7
材 料	199kcal	
マーガリン	120g	
砂糖	120g	
卵 (Mサイズ)	4個	
牛乳	40ml	
栗の甘露煮 [※]	180g	
薄力粉	320g	
ベーキングパウダー	大スプーン 1	

※栗の甘露煮は1cm角に切ります。

いちじくマフィン		メニュー番号 7
材 料	200kcal	
マーガリン	120g	
三温糖	120g	
卵 (Mサイズ)	4個	
紅茶葉(煮くしたものの ^{※1})	60ml	
干しいちじく ^{※2}	120g	
薄力粉	320g	
ベーキングパウダー	大スプーン 1	
紅茶の葉	大スプーン 1	

※1 紅茶葉は煮いめにだし、冷ましておきます。

※2 干しいちじくは細かくきざみます。

※3 紅茶の葉はふるった薄力粉とベーキングパウダーに加え、軽く混ぜます。

アプリコットマフィン		メニュー番号 7
材 料	204kcal	
マーガリン	120g	
砂糖	120g	
アンズジャム	60g	
卵 (Mサイズ)	4個	
牛乳	40ml	
干しアンズ [※]	150g	
薄力粉	320g	
ベーキングパウダー	大スプーン 1	

※干しアンズは細かくきざみ、ふるった薄力粉とベーキングパウダーに加え、軽く混ぜます。

○あさりタイプマフィン

低カロリーマフィン メニュー番号 7	
材 料	128kcal
低カロリーマーガリン	120g
砂糖	40g
低カロリー甘味料	40g
卵 (Mサイズ)	1個
卵白	3個分
牛乳	110ml
/薄力粉	320g
ベーキングパウダー	大スプーン 1



そば粉マフィン メニュー番号 7	
材 料	177kcal
マーガリン	100g
三温糖	80g
卵 (Mサイズ)	2個
牛乳	140ml
アーモンドスライス	60g
/薄力粉	200g
そば粉	120g
ベーキングパウダー	大スプーン 1

※薄力粉・そば粉・ベーキングパウダーを合わせてふるいます。

(メモ) そば粉の中にはルチンという物質が含まれており血管を強くする働きがあります。

緑茶マフィン メニュー番号 7	
材 料	146kcal
マーガリン	70g
砂糖	100g
卵 (Mサイズ)	2個
牛乳	140ml
/薄力粉	320g
ベーキングパウダー	大スプーン 1
緑茶の葉	大スプーン 1

※ふるった薄力粉とベーキングパウダーに緑茶の葉を加え、軽く混ぜます。

(メモ) 緑茶にはビタミンCがたっぷりと含まれています。茶葉と砂糖と卵に多くのビタミンCをとることができます。

甘さひかえめマフィン メニュー番号 7	
材 料	153kcal
マーガリン	100g
砂糖	70g
卵 (Mサイズ)	2個
牛乳	140ml
/薄力粉	320g
ベーキングパウダー	大スプーン 1

チーズマフィン メニュー番号 7	
材 料	170kcal
マーガリン	70g
砂糖	40g
卵 (Mサイズ)	2個
牛乳	150ml
クリームチーズ※1	40g
プロセスチーズ※1	120g
薄力粉	310g
ベーキングパウダー	大スプーン 1
塩	ひとつまみ
バルメサンチーズ※2	20g

※1 クリームチーズ、プロセスチーズは1cm均等に切ります。

※2 ふるった薄力粉とベーキングパウダーに塩とバルメサンチーズを加え、軽く混ぜます。

天然酵母を使うパン

天然酵母食パンメニュー

ご注意

天然酵母を使ったパンを作るには、始めに元種を「14生種おこし」メニューで生種にしておきます。(P.56をご覧ください。)

・メニューキーで「12天然酵母食パン」を選んでください。

※砂糖・塩を計量する場合は、付属の計量スプーンの目盛に合わせて正確に計量してください。

※生種はよく混ぜてからはかりで正確に計量してください。(下にたまっている場合があります。)

※ミックスコールドに入れる材料には★印がついています。(ミックスコールドについてはP.9をご覧ください。)

【カロリー】 1.5斤 1/4個あたりのカロリー表示になっています。

天然酵母食パン メニュー番号 12		1斤		1.5斤	
材 料	230kcal	1斤	270ml	1.5斤	270ml
水		190ml	270ml	190ml	270ml
生種		28g	40g	28g	40g
強力粉		300g	430g	270g	390g
砂糖	大スプーン	2 1/2	3	30g	40g
ショートニング		7g	10g	20g	30g
塩	小スプーン	1	1 1/2	7g	10g

全粒粉ヨーグルト 天然酵母パン メニュー番号 12		1斤		1.5斤	
材 料	238kcal	1斤	170ml	1.5斤	170ml
水		120ml	170ml	120ml	170ml
プレーンヨーグルト※		70g	100g	28g	40g
生種		28g	40g	28g	40g
強力粉		250g	360g	250g	360g
全粒粉		50g	70g	50g	70g
はちみつ		30g	40g	30g	40g
ショートニング		7g	10g	7g	10g
塩	小スプーン	1	1 1/2	1	1 1/2

※プレーンヨーグルトは水と同じ温度にしてお使いください。

ショートニングについて

ショートニングは植物油を原料としたペースト状の無味無臭の油脂です。

天然酵母を使ったパンのレシピでは、天然酵母の風味をいかにするために主にショートニングを使っていますが、同量のバターまたはマーガリンを使っていたいただいてもかまいません。

ライ麦天然酵母パン メニュー番号 12		1斤		1.5斤	
材 料	230kcal	1斤	270ml	1.5斤	270ml
水		180ml	270ml	180ml	270ml
生種		28g	40g	28g	40g
強力粉		270g	390g	270g	390g
ライ麦粉		30g	40g	30g	40g
黒砂糖※		20g	30g	20g	30g
ショートニング		7g	10g	7g	10g
塩	小スプーン	1	1 1/2	1	1 1/2

※固まりの黒砂糖を使う場合、分量の水で溶かします。

ハーブ天然酵母パン メニュー番号 12		1斤		1.5斤	
材 料	230kcal	1斤	270ml	1.5斤	270ml
水		190ml	270ml	190ml	270ml
生種		28g	40g	28g	40g
強力粉		300g	430g	270g	390g
砂糖	大スプーン	2 1/2	3	30g	40g
ショートニング		7g	10g	7g	10g
塩	小スプーン	1	1 1/2	1	1 1/2
お好みのハーブ※	大スプーン	1	1 1/2	1	1 1/2

※タイム・ローズマリーなどお好みのハーブをお使いください。

天然酵母を使うパン

レーズンくるみ 天然酵母パン		メニュー番号 12	
材 料		1斤	1.5斤
水	258kcal	190ml	270ml
生種		28g	40g
強力粉		300g	430g
砂糖	大スプーン	2½	3
ショートニング		7g	10g
塩	小スプーン	1	1½
★レーズン※1		30g	40g
★くるみ※2		20g	30g

※1 レーズンの代わりに他のドライフルーツを使うことができます。5mm角にきざんでお使いください。
※2 くるみは粗くきざみます。他のナッツを使うこともできます。粗くきざんでお使いください。
(ドライフルーツとナッツの重さの合計は1.5斤で70g、1斤で50gを超えないようにしてください。)

こまたっぶり 天然酵母パン		メニュー番号 12	
材 料		1斤	1.5斤
水	263kcal	190ml	270ml
生種		28g	40g
強力粉		300g	430g
砂糖	大スプーン	2½	3
ショートニング		7g	10g
塩	小スプーン	1	1½
いりこま	大スプーン	2	3
すりこま	大スプーン	1	1½
こまペースト		10g	15g

かりんとう 天然酵母パン		メニュー番号 12	
材 料		1斤	1.5斤
水	274kcal	190ml	270ml
生種		28g	40g
強力粉		300g	430g
砂糖	大スプーン	2½	3
ショートニング		7g	10g
塩	小スプーン	1	1½
★かりんとう※		50g	70g

※かりんとうは粗くきざみます。

発芽玄米 天然酵母パン		メニュー番号 12	
材 料		1斤	1.5斤
水	234kcal	175ml	250ml
生種		26g	37g
強力粉		280g	400g
砂糖	大スプーン	2½	3
ショートニング		7g	10g
塩	小スプーン	1	1½
★発芽玄米ごはん※		70g	100g

※発芽玄米は炊いて冷ましておきます。
※発芽玄米はミックスコルが壊つたら、よくほぐして入れてください。
※玄米ごはんでも同じように作ることができます。

甘栗天然酵母パン		メニュー番号 12	
材 料		1斤	1.5斤
水	251kcal	190ml	270ml
生種		28g	40g
強力粉		300g	430g
砂糖	大スプーン	2½	3
ショートニング		7g	10g
塩	小スプーン	1	1½
★皮むき甘栗※		50g	70g

※皮むき甘栗は5mm角にきざみます。

干し芋天然酵母パン		メニュー番号 12	
材 料		1斤	1.5斤
水	258kcal	190ml	270ml
生種		28g	40g
強力粉		300g	430g
砂糖	大スプーン	2½	3
ショートニング		7g	10g
塩	小スプーン	1	1½
★干し芋※		50g	70g

※干し芋は5mm角にきざみます。

生地づくりの使用法 (8生地づくり・13天然酵母生地づくり)

■パンゲースの取り出しからメニュー選びまでは、P.11～P.14の1～7と同じ手順で行ってください。
※生地づくりメニューはタイマーセットできません。

ドライイーストを使う場合

- 手づくりパンの材料配合はP.31～P.46をご覧ください。
- メニューキーで「8生地づくり」を選んでください。
- ねり時間は1斤20分、1.5斤25分で固定です。
- 発酵時間は5分単位で20分～1時間20分まで設定できます。(初期設定は20分です。)

天然酵母を使う場合

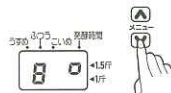
- ※元種を生種にしてから使います。(P.56をご覧ください。)
- 手づくりパンの材料配合はP.47～P.53をご覧ください。
- メニューキーで「13天然酵母生地づくり」を選んでください。
- ねり時間は1斤20分、1.5斤25分で固定です。
- 発酵時間は10分単位で20分～6時間まで設定できます。(初期設定は20分です。)

例

ドライイーストの生地づくりで1.5斤で発酵時間を1時間に設定する場合。
※天然酵母の生地づくりも同様です。

1 メニュー番号と分量を設定します。

- メニューキーで「8生地づくり・1.5斤」を選択します。



4 生地を取り出します。

- ブザーが鳴り、「でき上がり」の工程表示ランプが点滅したら「取」キーを押し、すぐに生地を取り出します。
- パンゲースはふちにある矢印(ゆるむ)の方向に回して取り出してください。

※生地を取り出さないまま放置すると発酵しすぎてパンがうまくできない場合があります。



2 発酵時間を設定します。

- タイマーキーで発酵時間を1時間に設定します。



※天然酵母の重さは10分単位です。

5 電源プラグを抜きます。

- 電源プラグをしっかり持って、コンセントから抜いてください。



※次ページからのメニューはメニュー横の発酵時間を目安に設定してください。
※市販のパンの本などを参考に発酵時間を設定できます。

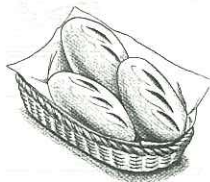
手づくりメニュー

カロリー 1.5斤 1個あたりのカロリー表示になっています。

ドライイーストを使うパン

フランスパン

発酵時間
60分



メニュー番号 8			
材 料	262kcal	1斤 (4個分)	1.5斤 (6個分)
水		180ml	250ml
強力粉		200g	280g
薄力粉		80g	120g
砂糖	大スプーン	1/2	1
塩	小スプーン	1	1 1/2
マーガリン		5g	8g
レモン汁	少々	少々	少々
ドライイースト		内割の量 0.8	内割の量 0.9
ドライイースト専用スプーンB			
ドライイースト専用スプーンA			

※()内は1斤
※打ち粉は、強力粉をお使いください。

- ①マーガリンをぬったボールに生地を取り出し、ラップをして28℃位の場所で30分程休ませます。



- ②手のひらで軽くたたいてガス抜きをした生地をスクッパで6等分(4等分)します。生地をぬめないように手のひらでやさしく丸めます。



- ③かたくしぼったぬれふきんをかけて20分～30分休ませます。



- ④生地を手のひらで軽くたたいて円形にのばします。手前から両手で少しずつ、くるくる巻いて巻き終わりをしっかりとつまみます。



- ⑤クッキングシートを敷いたオーブン皿に巻き終わりを下にして並べます。



- ⑥かたくしぼったぬれふきんをかけて室温で約60分ゆっくり発酵させます。



約2倍になったらOK
寒い季節は28℃位を保てるように発酵させます。

- ⑦カミソリでななめに3～4mmの深さの切れ目を入れ、3本入れます。



- ⑧200℃に予熱したオーブンに生地を入れ、オーブン内に生地になつぷりと霧吹きをし、30～35分焼きます。



- ⑨焼き上がった網の上に置いて冷まします。



ワンポイントアドバイス

- 砂糖や油脂が少なくて偏みやすい生地なので、できるだけやさしく扱います。
- ガス抜きは、手のひらでたく程度にしてガスを抜きすぎないようにします。
- 発酵は時間をかけてゆっくり行います。温度が高いと生地がだれてしまいます。

チーズフランス

発酵時間
60分



メニュー番号 8			
材 料	265kcal	1斤 (6個分)	1.5斤 (8個分)
水		180ml	250ml
強力粉		200g	280g
薄力粉		80g	120g
砂糖	大スプーン	1/2	1
塩	小スプーン	1	1 1/2
マーガリン		5g	8g
レモン汁	少々	少々	少々
ドライイースト		内割の量 0.8	内割の量 0.9
ドライイースト専用スプーンB			
ドライイースト専用スプーンA			
ピザ用チーズ		120g	160g

※()内は1斤
※打ち粉は、強力粉をお使いください。

- ①フランスパンの①～⑥まで同様の作業を行ってください。生地は8等分(6等分)にします。



- ②カミソリで中央に5mm程度の深さの切れ目を入れ、チーズをのせます。



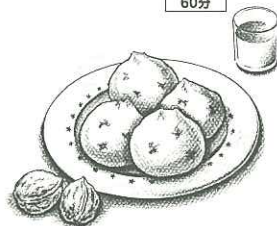
- ③200℃に予熱したオーブンに生地を入れ、生地とオーブン内に霧をたっぷり吹き、20～25分焼きます。



※生地を左下と右下を中央に向けて折り、手前から巻き込み、間隔をとがらせます。

くるみパン

発酵時間
60分



メニュー番号 8			
材 料	145kcal	1斤 (10個分)	1.5斤 (15個分)
水		170ml	260ml
強力粉		280g	400g
砂糖	大スプーン	1 1/2	2
塩	小スプーン	1	1 1/2
マーガリン		15g	20g
スキムミルク	大スプーン	1	1 1/2
★くるみ		50g	70g
ドライーイスト		内包の約 0.8×2	内包の約 1と0.9
ドライーイスト専用スプーンB			
ドライーイスト専用スプーンA			

※ミックスコールドが鳴ったらくるみを入れてください。
※くるみは粗くさみず。

※()内は1斤
※打ち粉は、強力粉をお使いください。

- ①打ち粉を軽くふった台の上に生地を取り出します。生地を軽く丸め直して、スケッパーで15等分(10等分)します。
- ②生地の表面を張らせるように丸めます。このとき、生地が傷まないようにやさしく丸めます。
- ③かたくしぼったぬれふきんをかけて約20分休ませます。

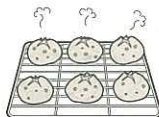
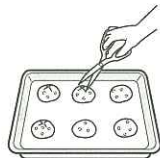


生地をいためないように丸めてネ!



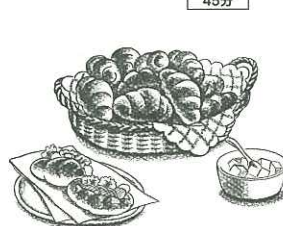
- ④生地を軽く丸め直してクッキングシートを敷いたオープン皿に閉じ口を下にして並べます。霧を吹き32~35℃に保ったオープンで30~40分発酵させます。
- ⑤オーブンから取り出し、はさみで十文字に切り込みを入れます。
- ⑥180~190℃に予熱したオーブンで10~15分焼きます。焼き上がったら網の上に置いて冷まします。

2~2.5倍にふくらんだらOK



バターロール

発酵時間
45分



メニュー番号 8			
材 料	128kcal	1斤 (12個分)	1.5斤 (18個分)
水		140ml	190ml
卵 (Mサイズ)		1/個	1個
強力粉		280g	400g
砂糖	大スプーン	3 1/2	5
塩	小スプーン	1	1 1/2
マーガリン		40g	60g
スキムミルク	大スプーン	1	1 1/2
ドライーイスト		内包の約 0.8×2	内包の約 1と0.9
ドライーイスト専用スプーンB			
ドライーイスト専用スプーンA			
とぎ卵		1/個	1/個

※()内は1斤
※打ち粉は、強力粉をお使いください。

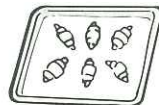
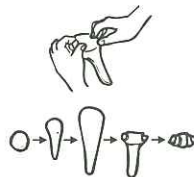
- ①打ち粉を軽くふった台の上に生地を取り出します。生地を軽く丸め直して、スケッパーで18等分(12等分)します。
- ②生地の表面を張らせるように丸めます。このとき、生地が傷まないようにやさしく丸めます。
- ③かたくしぼったぬれふきんをかけて約10分休ませます。



生地をいためないように丸めてネ!



- ④丸い生地をころがして円すい形にします。約5分休ませた後、めん棒でうすくのばしてしずく形にします。
- ⑤幅の広い方から巻きます。
- ⑥クッキングシートを敷いたオープン皿に、巻き終わりを下にして並べます。



ドライイーストを使うパン

- ⑦表面が乾かないように霧吹きをして、32～35℃に保ったオーブンで30～40分発酵させます。
- ⑧生地表面にとき卵をぬります。
- ⑨180～190℃に予熱したオーブンで10～15分焼きます。

2～2.5倍にふくらんだらOK



- ⑩焼き上がったら網の上に置いて冷めます。

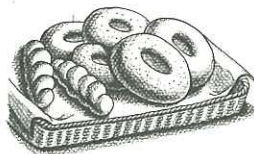


ワンポイントアドバイス

- 室温が高いとき（約28℃以上）は、生地がべたつきやすいので、約5℃の冷水をお使いください。

ドーナツ

発酵時間
45分



メニュー番号 8

材 料 131kcal

	1斤	1.5斤
水	140ml	190ml
卵 (Mサイズ)	1個	1個
強力粉	280g	400g
砂糖	大スプーン 3½	5
塩	小スプーン 1	1½
マーガリン	40g	60g
スキムミルク	大スプーン 1	1½
ドライイースト	大スプーン 1	1½
ドライイースト専用スプーンB	大スプーン 1と0.9	
ドライイースト専用スプーンA		
粉砂糖	適量	適量
揚げ油	適量	適量

内巻の線
0.8×2

内巻の線
1と0.9

- ①打ち粉を軽くふった台の上に生地を取り出します。生地をめん棒で約5mmの厚さになるまではします。
- ②内側に軽く打ち粉をふったドーナツ形で型抜きします。
- ③クッキングシートを敷いたオープン皿に並べ32～35℃に保ったオーブンで30～40分発酵させます。

2～2.5倍にふくらんだらOK



- ④160～170℃に熱した揚げ油の中に1個ずつ静かに入れ、全体がキツネ色になるまで揚げます。

キツネ色に
こんがり



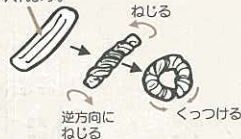
油の温度は生地の残りをに入れて、すぐ冷えてくるのが適温です。

- ⑤油をよくきり、粉砂糖をふりかけて仕上げます。



ドーナツのいろいろ

切れ目を
2本入れます。



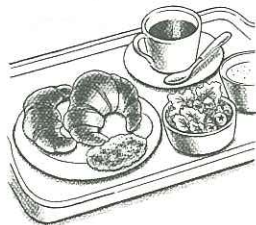
ねじる



両ハンを
あわせて
クル!

クロワッサン

発酵時間
45分



メニュー番号 8			
材 料	179kcal	1斤 (12個分)	1.5斤 (18個分)
水		150ml	220ml
卵 (Mサイズ)		1/2個	3/4個
強力粉		180g	260g
薄力粉		100g	140g
砂糖	大スプーン	2	3
塩	小スプーン	1	1 1/2
マーガリン		20g	30g
スキムミルク	大スプーン	1	1 1/2
ドライイースト			
イースト専用スプーンB		2	2
イースト専用スプーンA			
折り込み用バター(1cm角に切る)		100g	150g
薄力粉		20g	30g
とき卵		1/2個	3/4個

※()内は1斤
※打ち粉は、強力粉をお使いください。

①パンケースから取り出した生地を丸め直し、ラップをして冷蔵庫で約30分休ませます。

②折り込み用バターに薄力粉をふるって加え、よくもみ込み冷蔵庫に置いておきます。

粉をよくもみ込みます。

③①の生地を縦45cm×横30cm(縦35cm×横25cm)の長方形にのばします。

生地がベタつく場合は、打ち粉をします。

④②のバターを親指大につまみ、のばした生地の3/4の部分に等間隔にのせます。

バターがのっていない1/4の部分折りします。次にバターがのっている1/4の部分折り重ね、3つ折りにします。
ラップに包み冷蔵庫で30分以上冷やします。

バターは均一においてね！



⑤幅の狭い方が手前になるように置きます。
めん棒で生地をのばし、縦45cm×横30cm(縦35cm×横25cm)の長方形にします。



⑥のばした生地を④と同様に3つ折りにし、ラップをして冷蔵庫で30分以上休ませます。

⑤～⑥をもう一回くり返します。(生地をのばすときは、必ず幅の狭い方が手前になるように置きます。)

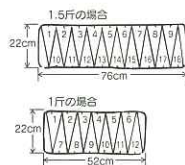
冷蔵庫へ入れてね！



⑦十分に冷やした生地を76cm×22cm(52cm×22cm)のできるだけきれいな長方形にのばします。

生地がやわらかくなりすぎた場合はラップをして冷蔵庫で20～30分休ませ再びのばします。

⑧長方形の長い辺に端から4cm間隔で切り目をいれます。上下の辺の切り目をひとつずつずらして結び二重辺三角形になるように分割します。



⑨三角形の底辺に1cmの切り込みを入れ、両端を左右にひっぱりながら巻き始めます。



⑩細い方を軽くひっぱりながら巻きます。



⑪クッキングシートを敷いたオープン皿に並べ、霧吹きをします。
約25℃で60分間発酵させます。

2～2.5倍にふくらんだらOK

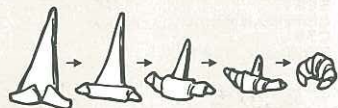


⑫とき卵をぬり、約210℃に予熱したオーブンで10～15分焼きます。

とき卵をぬって
オープンへ

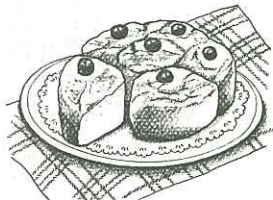


クロワッサンの成形



スイートロール

発酵時間
45分

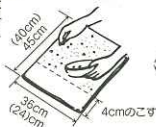


メニュー番号 8		1.5斤 (1500g)あたり 348kcal	1斤 (1000g)あたり 232kcal	1.5斤 (1500g)あたり 348kcal
材 料				
生 地				
水	140ml	1/2個	190ml	1個
卵 (Mサイズ)	280g	3 1/2	400g	5
強力粉	大スプーン	1	1 1/2	1 1/2
砂糖	大スプーン	3 1/2	5	5
塩	大スプーン	1	1 1/2	1 1/2
マーガリン	大スプーン	40g	60g	60g
スキムミルク	大スプーン	1	1 1/2	1 1/2
ドライイースト	大スプーン	1	1 1/2	1 1/2
ドライイースト専用スプーンB	大スプーン	1	1 1/2	1 1/2
ドライイースト専用スプーンA	大スプーン	1	1 1/2	1 1/2
フィリング				
シナモン	大スプーン	1/2	1/2	1/2
グラニュー糖	大スプーン	2	3	3
レーズン	大スプーン	60g	90g	90g
ドレンチェリー	大スプーン	適量	適量	適量
アイシング	大スプーン	適量	適量	適量
とき卵	大スプーン	1/2個	1/2個	1/2個

※()内は1斤

※打ち粉は、強力粉をお使いください。

- ①打ち粉を軽くふった台の上に生地を取り出します。のびが悪いときは少し休ませてください。めん棒で縦45cm×横36cm(縦40cm×横24cm)の長方形にのびします。この上に巻き終わりになる方を4cm残してシナモン、グラニュー糖、レーズンを均一にちらします。
- ②手前から巻き込み、巻き終わりをしっかりと閉じます。
- ③約4cmずつ9等分(6等分)し、サラダ油をぬったクーキ型に並べます。



- ④霧吹きをし32～35℃に保ったオーブンで30～40分発酵させます。とき卵をぬり、約180～190℃に予熱したオーブンで40～50分(30～40分)焼きます。



- ⑤焼き上がったら型から出して冷まし、アイシングをかけてドレンチェリーを飾ります。



アイシングの作り方

材 料	
粉砂糖	60g
卵白	1/4個
レモン汁	少々

粉砂糖とよく泡立てた卵白、レモン汁をねばりがでるまで混ぜます。(レモン汁がない場合は、粉砂糖と卵白のみでもアイシングができます。)

ピロシキ

発酵時間
45分

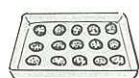


メニュー番号 8		210kcal	1斤 (1000g)あたり 210kcal	1.5斤 (1500g)あたり 315kcal
材 料				
皮				
水	180ml	250ml	180ml	250ml
強力粉	大スプーン	2	3	3
砂糖	大スプーン	1	1 1/2	1 1/2
塩	大スプーン	1	1 1/2	1 1/2
マーガリン	大スプーン	1	1 1/2	1 1/2
スキムミルク	大スプーン	1	1 1/2	1 1/2
ドライイースト	大スプーン	1	1 1/2	1 1/2
ドライイースト専用スプーンB	大スプーン	1	1 1/2	1 1/2
ドライイースト専用スプーンA	大スプーン	1	1 1/2	1 1/2
具				
ひき肉	100g	150g	100g	150g
玉ねぎ(みじん切り)	小1個	中1個	小1個	中1個
ゆで卵(みじん切り)	2個	3個	2個	3個
春雨(ゆでて短く切る)	30g	45g	30g	45g
グリーンピース	30g	45g	30g	45g
バター	25g	35g	25g	35g
塩・こしょう	適量	適量	適量	適量
揚げ油	適量	適量	適量	適量

※()内は1斤

※打ち粉は、強力粉をお使いください。

- ①打ち粉を軽くふった台の上に生地を取り出します。生地をスクーパーで15等分(10等分)して軽く丸め、かたくしぼったぬれふきんをかけて約15分休ませます。
- ②玉ねぎをバターで炒め、ひき肉、ゆで卵を加えます。春雨、グリーンピースを加えてさらに炒め、塩、こしょうで味をととのえます。
- ③具は冷めたら、15等分(10等分)して丸めておきます。

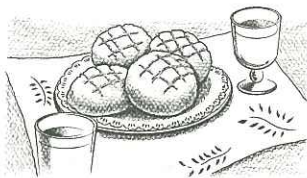


- ④生地をめん棒で、だ円形にのびします。
- ⑤クッキングシートを敷いたオープン皿に④を並べます。
- ⑥約170℃に熱した油でキツネ色になるまで揚げます。



メロンパン

発酵時間
45分



メニュー番号 8	
材 料	311kcal
生 地	
水	140ml (12等分)
卵 (Mサイズ)	1個
強力粉	280g
砂糖	大スプーン 3½
塩	小スプーン 1½
マーガリン	40g
スキムミルク	大スプーン 1
ドライイースト	内面の線 0.8×2
ドライイースト専用スプーンB	内面の線 1と0.9
ドライイースト専用スプーンA	
メロンパンの皮	
バター	100g
砂糖	80g
卵 (Mサイズ)	1個
バニラエッセンス	少々
薄力粉	230g
ベーキングパウダー	1
グラニュー糖	適量

※薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるいます。

※()内は1斤
※打ち粉は、強力粉をお使いください。

メロンパンの皮の作り方

- ①バターをクリーム状になり、砂糖を少しずつ加えながら混ぜます。
- ②白っぽくなった後、卵、バニラエッセンスを加えよく混ぜます。
- ③合わせてふるった薄力粉とベーキングパウダーを入れ混ぜます。ラップにくるんで冷蔵庫で約20分休ませます。



- ④①の生地を軽く手の平でつぶして丸め直します。丸め直した生地を②の皮で底の部分を残して包みます。ラップごと手に持って包むときれいに包めます。
- ⑤スクッパーでスジをつけ、グラニュー糖をまぶします。
- ⑥クッキングシートを敷いたオープン皿に④を並べます。霧吹きをして32〜35℃に保ったオープンで、30〜40分発酵させます。

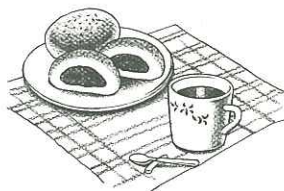


グラニュー糖を
まぶしてネ!



あんパン

発酵時間
45分



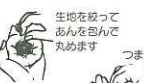
メニュー番号 8	
材 料	167kcal
生 地	
水	140ml (12等分)
卵 (Mサイズ)	1個
強力粉	280g
砂糖	大スプーン 3½
塩	小スプーン 1½
マーガリン	40g
スキムミルク	大スプーン 1
ドライイースト	内面の線 0.8×2
ドライイースト専用スプーンB	内面の線 1と0.9
ドライイースト専用スプーンA	
あん	300g
けしの実	少々
とき卵	少々

※()内は1斤
※打ち粉は、強力粉をお使いください。

- ①打ち粉を軽くふった台の上に生地を取り出します。生地を軽く丸め直して、スクッパーで18等分(12等分)にします。
- ②生地の表面を張らせるように丸めます。このとき、生地が傷まないようにやさしく丸めます。
- ③かたくしぼっためれふきんをかけて約20分休ませます。



- ④めん棒で丸くのばし、あんを包みます。
- ⑤クッキングシートを敷いたオープン皿に、閉じ口を下にして並べます。霧を吹き32〜35℃に保ったオープンで30〜40分発酵させます。
- ⑥とき卵をゆり、けしの実をつけ、180〜190℃に予熱したオープンで10〜15分焼きます。



生地を丸めて
あんを包んで
丸めます
つまみ終りを
しっかり
閉じてネ!

2〜2.5倍にふくらんだらOK

けしの実をつけて
オープンへ

胚芽パン

発酵時間
45分



メニュー番号 8			
材 料	511kcal	1斤 (2本分)	1.5斤 (3本分)
水		170ml	240ml
強力粉		260g	370g
小麦胚芽※		20g	30g
砂糖	大スプーン	1	1½
塩	小スプーン	1	1½
ショートニング		12g	18g
スキムミルク	大スプーン	1	1½
ドライイースト			
ドライイースト専用スプーンB	内割の倍 0.8×2		内割の倍 1と0.9
ドライイースト専用スプーンA			

※小麦胚芽は必ず炒って冷まして。

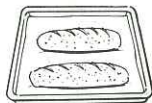
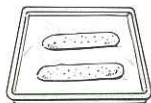
※()内は1斤

※打ち粉は、強力粉をお使いください。

- ①打ち粉を軽くふった台の上に生地を取り出します。生地を軽く丸め直してスケッパーで3等分(2等分)します。
- ②生地を軽く丸め、かたくしぼったぬれふきんをかけて約15分休ませます。
- ③生地をめん棒で細長くのばします。

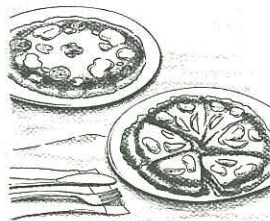


- ④生地を縦長に置いて、手前から巻いていきます。巻き終わりをつまみます。
- ⑤クッキングシートを敷いたオーブン皿に並べて霧吹きをします。
32℃～35℃に保ったオーブンで約40分発酵させます。
- ⑥カミソリで発酵を終えた生地に斜めの切り目を5～6本入れます。
約220℃に予熱したオーブンで25～30分焼きます。



ピザ

発酵時間
30分

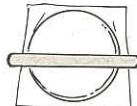


メニュー番号 8			
材 料	1.5斤1枚分/1枚あたり 208kcal	1斤 (2枚分)	1.5斤 (3枚分)
生地			
水		180ml	250ml
強力粉		280g	400g
砂糖	大スプーン	1	1½
塩	小スプーン	1	1½
マーガリン		15g	20g
スキムミルク	大スプーン	1	1½
ドライイースト			
ドライイースト専用スプーンB	内割の倍 0.8×2		内割の倍 1と0.9
ドライイースト専用スプーンA			
具			
ピザソース	140g	210g	
玉ねぎ(薄切り)	中1個	中1½個	
ピーマン(輪切り)	2個	3個	
マッシュルーム(薄切り)	60g	90g	
サラミソーセージ(薄切り)	80g	120g	
ピザ用チーズ	200g	300g	

※()内は1斤

※打ち粉は、強力粉をお使いください。

- ①打ち粉を軽くふった台の上に生地を取り出します。生地を軽く丸め直して3等分(2等分)します。
- ②かたくしぼったぬれふきんをかけて約15分休ませます。
- ③クッキングシートの上に生地をのせ、めん棒で直径25cmにのばします。



- ④のばした生地にフォークで穴をあけます。
- ⑤クッキングシートごとオーブン皿に移します。ピザソースをぬり、具を均一にのせます。
- ⑥ピザ用チーズをのせます。190～200℃に予熱したオーブンで約20分、周囲がキツネ色になり、チーズが溶けるまで焼きます。



チーズスティック

発酵時間
30分



メニュー番号 8			
材 料		70kcal	
水	180ml	1斤 (16本分)	1.5斤 (24本分)
強力粉	280g	260ml	400g
塩	小さスプーン 1	1 1/2	2
マーガリン	5g	8g	1 1/2
スキムミルク	大スプーン 1		
ドライイースト			
ドライイースト専用スプーンB	内包の線 0.8×2	内包の線 1と0.9	
ドライイースト専用スプーンA			
粉チーズ	10g	15g	1/2個
とき卵	1/2個		

※()内は1斤
※打ち粉は、強力粉をお使いください。

- ①打ち粉を軽くふった台の上に生地を取り出します。生地を軽く丸め直して、スケッパーで24等分(16等分)します。
- ②生地を表面を張らせるように丸めます。このとき、生地が傷まないように、やさしく丸めます。
- ③かたくしぼったぬれふきんをかけて約15分休ませます。



生地をいためないように丸めてネ!

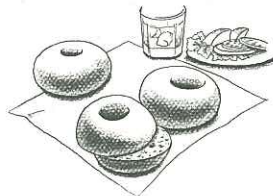


- ④両手でころがしながら約25cmの長さにのばします。
- ⑤クッキングシートを敷いたオープン皿に並べ、霧吹きをします。
30℃の場所で30～40分発酵させます。
- ⑥とき卵をゆり、粉チーズをふります。
200～210℃に予熱したオープンで15～20分焼きます。



ベグル

発酵時間
30分



メニュー番号 8			
材 料		105kcal	
水	170ml	1斤 (10本分)	1.5斤 (15本分)
強力粉	280g	240ml	400g
砂糖	大スプーン 2	2	2
塩	小さスプーン 1	1 1/2	1 1/2
サラダ油	10g	15g	15g
ドライイースト			
ドライイースト専用スプーンB	内包の線 0.8×2	内包の線 1と0.9	
ドライイースト専用スプーンA			

※()内は1斤
※打ち粉は、強力粉をお使いください。

- ①打ち粉を軽くふった台の上に生地を取り出します。生地を軽く丸め直して、15等分(10等分)します。
- ②生地を表面を張らせるように丸めます。このとき、生地が傷まないようにやさしく丸めます。
- ③生地を中央に穴をあけます。生地の中央に指を差し込みます。



生地をいためないように丸めてネ!



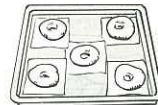
指を2本入れてくるくる回します。



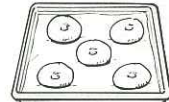
発酵すると穴は小さくなるので大きめにあけます。



- ④穴をあけた生地をそれぞれ、1個ずつ切ったクッキングシートの上にのせます。
- ⑤沸騰した湯にクッキングシートごと生地をいれます。クッキングシートがはがれたらすくい出します。あまり長い時間ゆでると焼き上がったときに、しわになります。
- ⑥クッキングシートを敷いたオープン皿にならべます。
約210℃に予熱したオープンで約10分焼きます。



ぬれふきんをかけ約15分発酵させます。





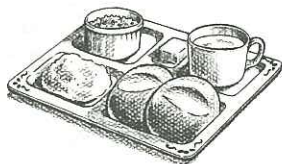
ワンポイントアドバイス

- 天然酵母の生地はイースト生地と比べてベタつきやすいので、手早く優しく扱います。成形するときなど生地がのびにくいときはムリにのばそうとせず、休ませながらのばしてください。
- 発酵中・分割・丸め・成形の作業を行っているときにも扱っていない生地にはぬれふきんをかけて乾燥を防いでください。生地が乾燥すると、成形しにくかったり、生地の皮がさけて見た目が悪い焼き上がりになります。
- 成形発酵の温度はフランスパン生地で28℃、それ以外の生地は30℃を目安にします。高くならないと生地がだれるのでご注意ください。

※生種のつくり方はP.56をご覧ください。

テーブルロール

発酵時間
3時間



メニュー番号 13			
材 料	94kcal	1斤 (12個分)	1.5斤 (18個分)
水		160ml	230ml
生種		26g	37g
強力粉		280g	400g
砂糖	大スプーン	1½	2
塩	小スプーン	1	1½
ショートニング		7g	10g

※()内は1斤

※打ち粉は、強力粉をお使いください。

- ①打ち粉を軽くふった台の上に生地を取り出します。生地を軽く丸め直して、スクッパーで18等分(12等分)にします。
- ②生地の表面を張らせるように丸めます。このとき、生地が傷まないようにやさしく丸めます。
- ③かたくしぼったぬれふきんをかけて約20分休ませます。

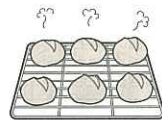
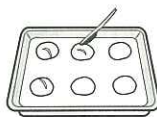


生地をいためないように丸めて予!



- ④生地を丸め直し、クッキングシートを敷いたオープン皿に閉じ口を下にして並べます。霧を吹き30℃の場所で約60分発酵させます。

約2倍になったらOK



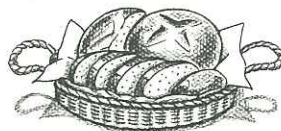
- ⑤オープンから取り出し、カミソリで中央に5mm程度の深さの切り目を入れ、霧吹きをします。

- ⑥約200℃に予熱したオープンで10～15分焼きます。

丸いパン

発酵時間
3時間

テーブルロールの生地を使って、コロンとした丸いパンに仕上げます。テーブルロールと生地は同じですが、皮と中身の割り合いが変わると口当たりが変わってきます。

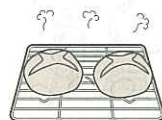


メニュー番号 13			
材 料	563kcal	1斤 (2個分)	1.5斤 (3個分)
水		160ml	230ml
生種		26g	37g
強力粉		280g	400g
砂糖	大スプーン	1½	2
塩	小スプーン	1	1½
ショートニング		7g	10g

※()内は1斤

※打ち粉は、強力粉をお使いください。

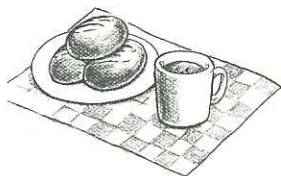
- ①打ち粉を軽くふった台の上に生地を取り出します。生地を軽く丸めなおして、スクッパーで3等分(2等分)にします。
- ②テーブルロールの②～④まで同様の作業を行ってください。
- ③カミソリで十字に切り目を入れ、霧吹きをします。
- ④約200℃に予熱したオープンで20～25分焼きます。



明太子ポテトパン

発酵時間
3時間

明太子ポテトサラダの中に入れた一口サイズのパンです。テーブルロールと同じ生地を使います。



メニュー番号	13		
材 料	92kcal	1斤 (16個分)	1.5斤 (24個分)
生油			
水	160ml	230ml	
生種	26g	37g	
強力粉	280g	400g	
砂糖	大スプーン 1 1/2	2	
塩	大スプーン 1	1 1/2	
ショートニング		7g	10g
具			
じゃがいも	200g	300g	
明太子	1個	1 1/2個	
マヨネーズ	20g	30g	
塩・こしょう	適量	適量	

※()内は1斤

※打ち粉は、強力粉をお使いください。

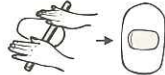
明太子ポテトサラダの作り方

- ①じゃがいもに串がすつと入るまでゆでます。(または電子レンジで串がすつと入るまで温める。)
- ②明太子は薄皮に切り目を入れて開き、スプーンで身をこけ取り取ります。
- ③ゆでたじゃがいもは熱いうちにめん棒などでつぶし、マヨネーズを加えよく混ぜます。
- ④③に明太子を加えてよく混ぜ、塩・こしょうで味をととのえます。
- ⑤24等分(16等分)し、たわら型にしておきます。

- ①打ち粉を軽くふった台の上に生地を取り出します。生地を軽く丸め直して、スケッパーで24等分(16等分)にします。



- ②テーブルロールの②～③まで同様の作業を行ってください。
- ③生地をめん棒で、だ円形にのばします。明太子ポテトサラダを包んで、閉じめをしっかりとつまみ、形をととのえます。

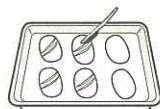


- ④クッキングシートを敷いたオープン皿に閉じ口を下にして並べます。
霧吹きをし、30℃の場所で約60分発酵させます。

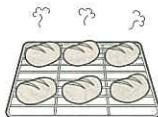
約2倍になったらOK



- ⑤カミソリで斜めに2本切り目を入れ、霧吹きをします。

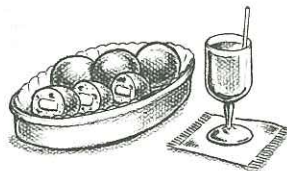


- ⑥約200℃に予熱したオーブンで10～12分焼きます。



くるみチーズパン

発酵時間
3時間30分



メニュー番号	13		
材 料	256kcal	1斤 (8個分)	1.5斤 (12個分)
水		170ml	245ml
生種		26g	37g
強力粉		280g	400g
砂糖	大スプーン 1 1/2	2	
塩	大スプーン 1	1 1/2	
マーガリン		15g	20g
スキムミルク	大スプーン 1	1 1/2	
★くるみ※		50g	70g
具			
チーズ		160g	240g

※ミックスコールドが凍ったくるみを入れてください。
※くるみは粗くさみず。

※()内は1斤

※打ち粉は、強力粉をお使いください。

- ①打ち粉を軽くふった台の上に生地を取り出します。生地を軽く丸め直して、スケッパーで12等分(8等分)にします。



生油をいれぬように丸めて!



- ③かたくしぼったぬれふきんをかけて約20分休ませます。

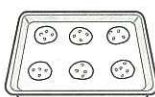


- ④チーズは12等分(8等分)にしておきます。生地をめん棒で丸くのばし、チーズを包みます。閉じ口はしっかりとつまみます。

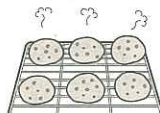


- ⑤クッキングシートを敷いたオープン皿に閉じ口を下にして並べます。
霧吹きをし、30℃の場所で約60分発酵させます。

約2倍になったらOK



- ⑥霧吹きをし、約180℃に予熱したオーブンで12～15分焼きます。



ベーコンエビ

発酵時間
4時間

ベーコンエビの生地を使って、他の形のフランスパンもお作りいただけます。



メニュー番号 13			
材 料	322kcal	1斤 (4個分)	1.5斤 (6個分)
水		160ml	230ml
生種		18g	26g
強力粉		200g	280g
薄力粉		80g	120g
砂糖	大スプーン	1/2	1
塩	小スプーン	1	1 1/2
レモン汁		少々	少々
具			
ベーコン		4枚	6枚
こしょう		適量	適量

※()内は1斤
※打ち粉は、強力粉をお使いください。

①打ち粉を軽くふった台の上に生地を取り出します。生地を軽く丸め直して、スケッパーで6等分(4等分)にします。



②生地を表面を強らせるように丸めます。このとき、生地が傷まないようにやさしく丸めます。



③かたくしぼったぬれふきんをかけて約20分休ませます。



④生地を指で押してだ円形にのばし、横に置きます。生地を上から巻き込んでごろかし、15cmくらいの長さの棒状にします。



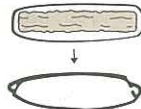
⑤かたくしぼったぬれふきんをかけて約5分おきます。



⑥めん棒で縦横がベーコンの大きさより1cmずつ大きくなるように伸ばします。



⑦中央にベーコンをのせてこしょうをふり、上下を折り合わせてしっかりとまんて閉じます。ごろがして形をととのえます。



⑧クッキングシートを敷いたオーブン皿に閉じ口を下にして並べます。霧吹きをし、28℃の場所です約60分発酵させます。

約2倍になったらOK



⑨はさみで深く切り込みを入れ、左右交互に振り分けず。



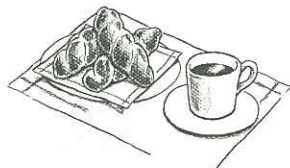
⑩約200℃に予熱したオーブンに生地を入れ、生地とオーブ内に霧をたっぷり吹き、15~20分焼きます。



ピーナツツイスト

発酵時間
3時間30分

ピーナツツイストの生地を使って、バターロール・ドーナツ・スイートロール・メロンパン・あんパンがお作りいただけます。



メニュー番号 13			
材 料	309kcal	1斤 (6個分)	1.5斤 (9個分)
水		120ml	160ml
卵 (Mサイズ)		1/2個	1個
生種		26g	37g
強力粉		280g	400g
砂糖	大スプーン	3 1/2	5
塩	小スプーン	1	1 1/2
マーガリン		40g	60g
スキムミルク	大スプーン	1	1 1/2
ライリング			
粒入りピーナツバター		60g	90g
とき卵		1/2個	1/2個

天然酵母を使うパン

※()内は1斤
※打ち粉は、強力粉をお使いください。

- ①打ち粉を軽くふった台の上に生地を取り出します。生地を軽く丸め直して、スケッパーで9等分(6等分)にします。
- ②生地を表面を張らせるように丸めます。このとき、生地が偏まないようにやさしく丸めます。



生地をいためないように丸めてネ!



- ③かたくしぼったぬれふきんをかけて約20分休ませます。



- ④生地を指で押してだ円形にのばし、横に置きます。生地を上から巻き込んでころがし、棒状にします。かたくしぼったぬれふきんをかけて約5分おきます。

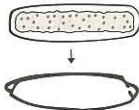
約2倍になったらOK



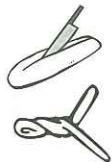
- ⑤めん棒で縦5cm×横25cmの大きさにのばし横におきます。



- ⑥ふちから1cm残して短入れピーナツバターをぬります。上下を折り合わせてしっかりつまんで閉じ、ころがして形をととのえます。



- ⑦片側2cmくらい残して縦に切り離し、切り口を上にして、ねじりながら合わせていきます。



- ⑧クッキングシートを敷いたオーブン皿に並べます。霧吹きをし、30℃の場所で約60分発酵させます。

約2倍になったらOK



- ⑨とき卵をゆり、約180℃に予熱したオーブンで15～20分焼きます。



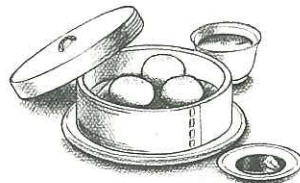
中華まん生地づくりメニュー

- パンケースの取り出しからメニュー選びまではP.11～14の1～7と同じ手順で行ってください。

※中華まん生地づくりメニューはタイマーセッ
トできません。

- メニューキーで「9中華まん生地づくり」を選んできてください。

※中華まんの生地はこの分量以外では作らないでください。水分を少なくするとパン焼き機のモーターに過負荷の負荷がかかり故障の原因となります。



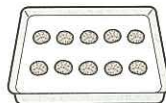
カロリー 1個あたりのカロリー表示になっています。

メニュー番号 9			
材 料	255kcal	7 個分 (最少量)	10 個分 (最大量)
生地			
温水		140ml	210ml
薄力粉		280g	400g
砂糖	大スプーン	1 1/2	2
ベーキングパウダー		10g	15g
サラダ油	大スプーン	1 1/2	2
具			
豚ひき肉		150g	200g
ねぎ(みじん切り)		15cm	20cm
生しいたけ(みじん切り)		3枚	4枚
ゆでたけのこ(みじん切り)		70g	100g
しょうが(みじん切り)		1かけ	1かけ
こま油	大スプーン	1 1/2	2
しょうゆ	大スプーン	1/2	1
塩	小スプーン	1/4	1/2
砂糖	大スプーン	1/2	1
片栗粉		15g	20g
こしょう		少々	少々

※薄力粉、砂糖、ベーキングパウダーは合わせてふるっておきます。

※()内は最少量
※打ち粉は、強力粉をお使いください。

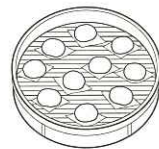
- ①具はよく混ぜ合わせ、10等分(7等分)しておきます。
- ②打ち粉を軽くふった台の上に生地を取り出します。生地を包丁で10等分(7等分)して軽く丸めておきます。
- ③生地を直径10cmくらいにのばします。



- ④のばした生地に具をのせて包みます。



- ⑤5cm角に切ったクッキングシートの上に閉じ口を下にしてのせ、蒸気の上がつた蒸し器に入れ強火で約20分蒸します。



生地づくりと保存について

■ この料理集以外の生地を作るには

市販のパンの本などを参考に生地を作ることできますが、その場合は小麦粉の量を目安に、1.5斤・1斤を選んでください。小麦粉の量が250～330gの場合は1斤、330～400gの場合は1.5斤にしてください。

■ 余った生地の保存方法

でき上がった後すぐ余った生地を軽く丸めおし、2重のポリ袋に入れ、口をしっかりとしばり冷蔵庫に入れてください。
使うときは手のひらで軽くつぶし、まるめなおしてから使います。
(保存は12時間まで)

2重のポリ袋に入れてネ!



■ 作った生地を使って朝に焼きたてのパンを食べるには

バターロール

成形したあと短め(20～30分)に発酵させてからバットに並べラップをして冷凍します。凍ったものはビニール袋にまとめて保存できます。

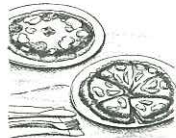
焼くときは30～35℃で解凍してからとき卵をぬって、170℃～200℃に予熱したオーブンで焼きます。



ピザ

平たくのばした生地をラップで包んで冷凍します。

焼くときは解凍しないで具をのせ、180℃～200℃に予熱したオーブンで約15分間焼きます。



生種をおこす

元種・生種について

■ 天然酵母を使った食パンやパン生地を作るには、元種(※1)から作った生種(※2)を使います。元種から生種を作る作業を「生種をおこす」といい、エムケーホームベーカリーでは「14生種おこし」メニューで行います。

(※1)元種(もたね)とは…

- 天然の食物から培養された酵母で、乾燥した顆粒状になっています。
- 元種は酵母が休眠している状態なのでそのままでは使えません。

(※2)生種(なまだね)とは…

- 元種を水にとかして、充分発酵させたものです。この状態でパンづくりに使います。

エムケーホームベーカリーで使用する元種について

- 菌数(発酵力)が安定している「ホシノ天然酵母パン種」をお使いください。

ホシノ天然酵母パン種(元種)の入手先

品名「ホシノ天然酵母パン種」50g×5袋入り
お申込先 ママの手作りパン屋さん[戸倉商事株式会社]
フリーダイヤル ☎ 0120-149-854
TEL.077(510)1777 FAX.077(522)3708
受付時間 9:00～17:00(土・日・祝日を除く)
<http://www.mamapan.jp>

ホシノ天然酵母に関するお問い合わせは
(有)ホシノ天然酵母パン種 お客様相談窓口
TEL.042(737)7825
受付時間 9:00～17:00(土・日を除く)

生種の作り方

※室温が30℃以上で生種おこしをすると、発酵しすぎて生種がうまくおこせないことがあります。

※25℃～30℃の水を使ってください。水温が高すぎたり、低すぎると生種がうまくおこせないことがあります。

※元種を生種にするには24時間かかります。

※生種おこしメニューはタイマーセットができません。

生種		メニュー番号 14
材料		
元種	50g	
水(25～30℃)	100ml	
※1回の量で1斤の食パンを4～5個分、1.5斤の食パンを3個分作ることができます。		

1 材料を生種カップに入れ、ふたをします。

① 付属の生種カップが汚れていないか確認します。

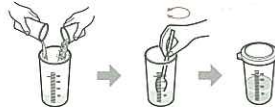
※生種が残っていたり、汚れていたりすると新しい生種が腐敗する恐れがあります。

※生種を洗げるスプーンも清潔なものをお使いください。

※P.64の「お手入れのしかた」をご覧ください。

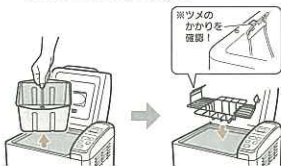
② 生種カップに水・元種を入れ、スプーンなどでよく混ぜます。

③ 生種カップにふたをします。



2 カップ受けを本体にセットし、生種カップを置きます。

①パンケースを本体から取り外し、付属のカップ受けをセットします。



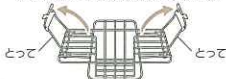
②カップ受けに材料を入れて生種カップをすずかに置き、本体のふたをします。



■ カップ受けの取り扱い方

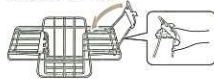
・開き方

カップ受けの「とって」を持って両側いっぱいに開いてください。ロックがかり「とって」が内側に倒れない状態になります。

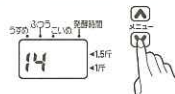


・閉じ方

カップ受けをたむときは「とって」を指で内側へ押しつけてロックを外しながらたたんでください。



3 メニューキーで「14 生種おこし」を選びます。



△ 注意

必ずメニューキーで「14 生種おこし」を選ぶ。まちがったメニューを選んでスタートさせてしまうと、生種カップが変形する恐れがあります。

4 スタートさせます。

・**スタート** キーを押すと発酵が始まります。

・表示はでき上がりまでの残り時間にかわり、行っている「発酵」の工程表示ランプが点滅します。



スタート キーを押した後は下記のように表示が変化します。

スタート直後

スタートしてから1分後

:24

:23

:20

→

:19:59

でき上がりまでの時間が24時間から20時間の間は1時間単位で表示します。

でき上がりまでの時間が19時間59分以降は1分単位で表示します。

■ 生種の状態について

・スタート



6~20時間後、発酵により気泡が発生し、量が増えることがあります。

・終了



うまくできたときは酒粕のようなアルコール臭と少し酸っぱいにおいがします。

5 生種カップを取り出します。

①プザーが鳴り「でき上がり」の工程表示ランプが点滅したら**取判** キーを押してください。

②生種カップを取り出し、冷蔵庫に入れてください。



ご注意

プザーが鳴ったら生種カップを早めに取り出してください。放置すると生種の発酵力が弱くなりパンのできばえに影響します。2~3時間以内の放置であれば、すぐ冷蔵庫に入れてください。

6 電源プラグを抜きます。

・電源プラグをしっかり持って、コンセントから抜いてください。



元種・生種についてのお願い

■ 元種の保存について

・高温に弱いため、しっかり密閉して冷蔵庫で保存してください。常温・冷凍保存はしないでください。賞味期限までに使ってください。

■ 生種の保存について

・生種は必ず冷蔵庫に保存してください。(冷凍・常温保存はしないでください。)
・生種は1週間程度で使いきってください。冷蔵庫に保存しておいても少しずつ発酵が進み、発酵力は落ちてきます。
・冷蔵庫に保存するときは納豆などの臭の強い食品の近くに置かないでください。
・新しい生種と古い生種を混ぜて保存しないでください。

■ 生種カップについて

・生種おこし専用カップとして清潔にしておいてください。

■ 生種が腐敗した場合

・生種カップを、薄めた台所用塩素系漂白剤にしばらくつけて、よくすすいでください。

山形パンアレンジメニュー

■ でき上がったパンを使ってアレンジしてみましょう。

【カロリー】 1人分あたりのカロリー表示になっています。

ベーコンエッグサンド

材料(2人分) 678kcal

食パン(厚さ1cm)

卵

トマト

ベーコンうす切り

レタス

バター・サラダ油・塩・黒こしょう

4枚

2個

1個

6枚

3枚

少々

作り方

- ① トマトはへたを取り除いて、厚さ7mmの輪切りに、レタスは細切りにします。
- ② フライパンにサラダ油小さじ1を熱し、トマトを入れ中火で両面を焼き、塩少々をふり、とりだします。
- ③ 食パンをトーストし、片面にバターをぬって、2枚にレタスをひきトマトをのせます。
- ④ フライパンにサラダ油小さじ1を熱し、ベーコンを中火で焼き、焼き色がついた裏返しにして弱火にして、3枚ずつまとめてその上に卵を1個ずつ割り落とします。
- ⑤ 卵は3分程焼き、塩、黒こしょう各少々をふります。1組ずつトマトの上にのせ、残りのトーストをのめます。

チキンサラダサンド

材料(2人分) 393kcal

食パン(厚さ1.5cm)

鶏ささみ

セロリ

レタス

レモンの輪切り

マヨネーズ

塩・こしょう

4枚

4本

1/4本

2枚

1枚

2

1

少々

作り方

- ① ささみは耐熱皿に鹽かくを少しあけて並べ、塩、こしょう、各少々をふります。レモンの輪切りのをせ、ラップをして電子レンジで2分程加熱し粗熱をとります。セロリの葉はうす切り、レタスは細切りにします。
- ② ささみがさめたら手でほくほくしてボールに入れます。セロリとマヨネーズ大さじ2、塩、こしょうを加えて全体を混ぜます。
- ③ 食パンの片面にバターをぬり2枚に塩マヨネーズを小さじ1/2ずつぬります。その上にレタス、②をのせ食パンをのせます。

ツナコーンマヨネーズトースト

材料(2人分) 462kcal

食パン(厚さ1.5cm)

ツナ缶詰(90g)

玉ねぎ

マヨネーズ

ホールコーン缶詰

カレー粉

2枚

1缶

1/4個

2

1/4缶

1/2

作り方

- ① ツナは余分な缶汁を切ります。玉ねぎはみじん切りにします。ホールツナ、コーン、玉ねぎとカレー粉小さじ1/2、マヨネーズ大さじ2を入れてよく混ぜ合わせます。
- ② 食パンに①を1層ずつのせて広げ、オーブントースターに入れて3分程焼きます。

ジャムメニュー

■ パンケースの取り出しからメニュー選びまでは、P.11~14の1~7と同じ手順で行ってください。
※ジャムメニューはタイマーセッティングができません。

1 材料を準備します。

- 材料と砂糖をパンケースの中に入れ、パンケースをふり、砂糖が材料全体にいきわたるようになします。



【カロリー】 100gあたりのカロリー表示になっています。

りんごジャム

メニュー番号 10

材料 161kcal

りんご(皮つきのますりおうす)

砂糖

レモン汁

700g

200g

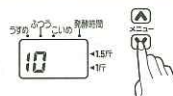
2

※紅玉や国光などの赤く酸味があるりんごを使います。
※このジャムはりんごの細かい皮がジャムの中に残ります。りんごの皮の中にジャムにとろみをつけるペクチンが多く含まれているので一緒にすりおろします。

作り方

- ① りんごをよく洗い、4つ切りにして塩水につけておきます。
- ② りんごを皮ごとすりおろし、パンケースに入れ砂糖とレモン汁を加えます。

2 メニューキーで「10 ジャム」を選びます。



3 スタートさせます。

- **スタート** キーを押すと予熱が始まります。
- 表示はでき上がりまでの残り時間にかわり、「焼き」の工程表示ランプが点滅します。



4 ジャムを取り出します。

- プザーが鳴り「でき上がり」の工程表示ランプが点滅したら **取消** キーを押してパンケースを取り出しジャムをゴムベラなどで取り出してください。
- ※ジャムの保存は冷蔵庫で1週間が目安です。

5 電源プラグを抜きます。

- 電源プラグをしっかり持って、コンセントから抜いてください。

いちごジャム

メニュー番号 10

材料 146kcal

いちご(1cm角に切る)

砂糖

レモン汁

700g

200g

2

キューウイジャム

メニュー番号 10

材料 166kcal

キューウイ(1cm角に切る)

砂糖

700g

200g

ブルーベリージャム

メニュー番号 10

材料 145kcal

ブルーベリー

砂糖

700g

200g

ヨーグルトの作り方

※牛乳は500ml/パックをお使いください。
※市販のプレーンヨーグルトを種として使います。
※ヨーグルトメニューはタイマーセットができません。

ヨーグルト

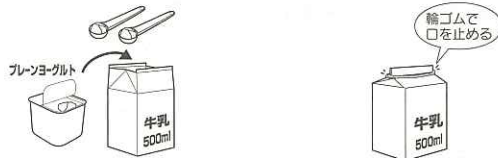
材 料

牛乳 (未開封)
プレーンヨーグルト 大さじ2

500ml牛乳パック
2 (約30g)

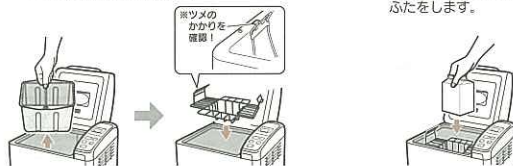
1 牛乳パックにプレーンヨーグルト(種)を加えます。

- ① 牛乳パックの口を開け、プレーンヨーグルトを大さじ2 (約30g) 入れます。
- ② 牛乳とプレーンヨーグルトをスプーンでよくかき混ぜた後、口を輪ゴムで止めます。



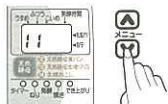
2 カップ受けを本体にセットし、牛乳パックを置きます。

- ① パンケースを本体から取り外し、付属のカップ受けをセットします。
- ② カップ受けに牛乳パックをしっかりと置き、本体のふたをします。



※カップ受けの取り扱い方はP.57をご覧ください。

3 メニューキーで「11 ヨーグルト」を選びます。



⚠ 注意

必ずメニューキーで「11 ヨーグルト」を選ぶ。
まちがったメニューを選んでスタートさせてしまうと、牛乳が沸かずに牛乳パックからあふれることがあります。

4 発酵時間を設定します。

- ・タイマーキー▼▲ のどちらかを押すと発酵時間6:00が表示されます。

※発酵時間はタイマーキーで変更することができます。(30分単位で30分～10時間の間で設定できます。) お好みに応じて調節してください。時間が長くなるほどしっかり固まり酸味の強いヨーグルトになります。

発酵時間のめやす……6時間



▲ 押すことに30分ずつ進みます。
▼ 押すことに30分ずつ戻ります。

5 スタートさせます。

- ・[スタート] キーを押すと発酵が始まります。

- ・表示はでき上がりまでの残り時間に変わり、「発酵」の工程表示ランプが点滅します。



6 牛乳パックを取り出します。

- ① ブザーが鳴り「でき上がり」の工程表示ランプが点滅したら [取消] キーを押してください。

- ② 牛乳パックを取り出し、冷蔵庫で冷やしてください。

冷蔵庫に移してからでも予熱でさらに固まります。

※材料の鮮度・種の分量によって固まり具合が変わります。
※固まり具合が足りない場合は3～5と同じ手順で行ってください。



ご注意

ブザーが鳴ったら牛乳パックを早めに取り出してください。
ヨーグルトが腐敗する恐れがあります。

7 電源プラグを抜きます。

- ・電源プラグをしっかり持って、コンセントから抜いてください。

おいしく食べるために



上手に焼きあげるワンポイント

■ 材料は新鮮なものを。

- ・粉は湿気が苦手です。製造年月日の新しいものを選びましょう。



■ ドライーストについて。

- ・開封後は密封して冷蔵庫または冷凍庫へ保存してください。



■ 生種について。

- ・必ず冷蔵庫で保存し、1週間以内で使いきってください。冷凍・常温保存はしないでください。



おいしく食べるワンポイント

■ 焼き上がったら。

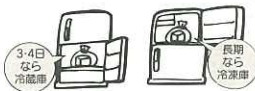
- ・すぐに取り出し、蒸気を逃がしましょう。
- ・人肌程度にさめたら、ラップに包みか、ビニール袋に入れて乾燥を防ぎます。
- ・パンを切るときは、人肌程度に冷めてからパン切りナイフを使って切ってください。
- ・3~4日程度ならラップで包みかビニール袋に入れて冷蔵庫で保存してください。



- ・長期の場合は同じようにして冷凍庫で保存してください。

■ 食べるときは。

- ・そのまま食べても、もちろんおいしくいただけます。
- ・トーストすれば「サクッ」とした歯ざわりでいっそうおいしくいただけます。



焼き色が濃いときは

- ・スキムミルクを大スプーン1/2~1/3減らしてください。
- ・砂糖を1/4~半量減らしてください。このときパンは少し小さくなります。



お手入れのしかた

お手入れする前に

■ 必ず電源プラグをコンセントから抜いてお手入れしてください。

- ・台所用洗剤（食器用・調理器具用）をお使いください。

ペンジン・シンナー・クレンザー・漂白剤・たわし・化学そうきんなどは表面を傷つけますので使用しないでください。



お手入れは1回ごとに必ずおこなってください。

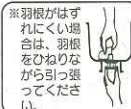
■ 本体のお手入れ

- ・汚れたら、洗剤をうすめた水、またはぬるま湯にやわらかい布をひたし、よくしぼってからふき取ってください。
- ・庫内のパンくずなどは早めに取り除いてください。



■ パンケース・羽根のお手入れ

- ・パンケース・羽根は、フッ素樹脂加工をしていますので、傷めないようにスポンジで洗ってください。
- ・羽根の穴に詰まった生地は水を含ませてやわらかくしてからようじなどで取り除いてください。
- ・パンケースに水を入れたまま放置したり、パンケースごと水につけたままにしないでください。（腐食したり、羽根取り付けがゆるくなる可能性があります。）



金属製のへら・クレンザー・たわしなどは絶対に使わないでください。

■ 生種カップ・ふた

- ・薄めた台所用洗剤（中性）とスポンジで洗い、よくすすいで充分乾燥させてください。



■ 雑菌が繁殖して腐敗してしまった場合

- ① 薄めた台所用塩素漂白剤につけ、殺菌します。
- ② よくすすいで充分乾燥します。

⇒ 生種が残っていると雑菌が繁殖して腐敗し、次の生種おこしがうまくできません。

消耗品について

次の部品の消耗品です。

- ・パンケース
- ・羽根
- ・オイルシール



※ 下記のような場合は部品交換が必要になります。お買い上げの販売店または裏表紙のお問い合わせ先にご相談ください。

- ① パンケース・羽根のフッ素樹脂加工がはがれた場合。
- ② パンケースの回転部分のオイルシールが磨耗し、回転軸が回らなくなったり、材料がもれてきたり、生地に灰色や黒色のものが混ざってきた場合。

パンづくりのQ&A

材料について

Q 取扱説明書に書かれている分量より多い(少ない)量でパンは作れないのでしょうか?

量が多いとパンがパンケースからあふれる場合があります。量が少ないとうまく焼き上がらない場合があります。取扱説明書とおりに作りましょう。



Q スキムミルクのかわりに牛乳を使ってもかまいませんか?

牛乳を入れた分だけ水を減らしてください。ただし、牛乳が変質することがありますので、タイマーでは使用しないでください。



Q マーガリンのかわりにバターを使ってもかまいませんか?

かまいません。ただし、マフィン風のように多く使用する場合は、あらかじめ冷蔵庫から出し、やわらかくしてからお使いください。



Q 国内メーカーのドライイーストの代わりに、外国メーカーのドライイーストを使ってもかまいませんか?

外国メーカーのドライイーストは、国内メーカーのドライイーストとは性質が異なるためパンがうまくできない場合があります。必ず国内メーカーのドライイーストをお使いください。

Q ホシノ天然酵母パン種以外の天然酵母を使ってもかまいませんか?

天然酵母の種類によって、生種おこしや発酵の条件が変わってきますので、エムケーホームベーカリーでは必ずホシノ天然酵母パン種をお使いください。

タイマーについて

Q なぜ16時間しかセットできないのですか?

材料が変質したり、パンのでき上がりが悪くなることからです。特に夏場はタイマーの時間を短くセットしてください。



Q なぜ「スイートパン」・「マフィン風」・「生地づくり」・「中華まん生地づくり」・「ジャム」・「ヨーグルト」・「天然酵母生地づくり」・「生種おこし」ではタイマーセットができないのですか?

発酵しすぎたり、材料が変質することがあるからです。



Q なぜレーズン・野菜・卵・牛乳を入れてタイマーセットができないのですか?

野菜・卵・牛乳などの入ったパンは腐敗することがあります。レーズンの入ったパンは粒がづつれて十分に膨らまないことがあります。

でき上がりに関する

Q パンに変なにおいがつくときがあるのはなぜですか?

ドライイーストの量が多すぎたり、古い小麦粉や古いお湯を使うとパンに変なにおいがつくことがあります。



Q パンの内部に大きな穴があるのはなぜですか?

ガス抜きおきのときに気泡が1か所に集中してしまう場合があります。そのまま焼かれてしまったためです。ただし、味には変わりありません。



Q パンの高さ、形、焼き色を作るたびに異なるのはなぜですか?

パンは生きものなので室温・材料の質・計量誤差・タイマー設定時間・粉の種類・ドライイーストの種類や生種の発酵状態などで、高さ・形・焼き色が変わります。



Q パンの角に小麦粉などがついてるのは?

パンケースの角に少し小麦粉や生地が混ざらないで残る場合があります。パンについた小麦粉はナイフ等で取り除いてください。

作りかについて

Q 材料を入れる順番があるのはなぜですか?

タイマーを使うとき、運転する前にドライイーストが水に触れると発酵が進んでしまい、パンがうまくできない場合があります。



Q 夏場に冷水(約5℃)、冬場にぬるま湯(約30℃)を使うのはなぜですか?

生地の発酵温度は28℃前後が適当です。夏場は生地の温度が高くなるので冷水を入れ、冬場は生地の温度が低くなるのでぬるま湯を入れます。(詳しくはP.12を参照してください。)



Q アルカリイオン水はパンづくりや生種おこしに使えるか?

パン生地は中性からやや酸性が適した状態です。アルカリイオン水を使うと生地がアルカリ性になり、ドライイーストや天然酵母の働きが抑えられてしまい、パンがうまくできないことがあります。生種をおこすときにも使わないでください。

「天然酵母」について

パンのできればがおかしいときは

原因		こんなときに	パンが膨らみ 過ぎている	パンのふくら みがたりない (焼き色がうすい場合) 発酵しすぎ	パンのふくら みがたりない (焼き色がこい場合) 発酵不足	粉の状態のま ま焼けている
材料の計量	小麦粉	多すぎたとき				
		少なすぎたとき				
	ドライイースト 生種	多すぎたとき				
		少なすぎたとき				
	砂糖	多すぎたとき				
		少なすぎたとき				
室温	水	多すぎたとき				
		少なすぎたとき				
水温	ドライイースト・生種・小麦粉が 古かった場合	高すぎたとき(28℃以上)				
		低すぎたとき(10℃以下)				
作動中	電源が切れた場合	高すぎたとき(25℃以上)				
		低すぎたとき(5℃以下)				
焼きたて	焼き上がったパンをパンケースの 中に長時間放置した場合	ドライイースト・生種・小麦粉が 古かった場合				
		停電があった場合				
冷めたら	パンが十分に冷えていないうちに 切った場合	作動中、取消 キーを誤って押した場合				
		焼き上がったパンをパンケースの 中に長時間放置した場合				
切ったとき	羽根が付いていなかった場合	パンが十分に冷えていないうちに 切った場合				
		羽根が付いていなかった場合				

原因	まったく ふくらま ない	パンの焼 色が濃く なる	パンの内 側の気泡 が大きい	パンの皮がベ タつき、側面 が大きくへこ んでいる	パンを切っ たとき、きれ いに切れな い	対策	参考 ページ
材料の計量						材料は正確に計量してください。 計量誤差はパンのできに大き く影響します。 特にドライイーストを計量す るときは、付属の計量スプ ーンをたいて計量しますと多 めに入りますので注意してく ださい。 ※粉ははかりで計量してくだ さい。	11 12
室温						冷水(約5℃)を使います。	12
水温						温水(約30℃)を使います。	
作動中						室温に合った温度の水をお使 いください。	63
焼きたて						材料は新しいものをお使いく ださい。	
冷めたら						生地を捨てて、新しい材料で やり直してください。	70
切ったとき						焼き上がったからできるだけ早 くパンを取り出してください。	15 63
切ったとき						パンが冷めてから切ってください。	63
切ったとき						羽根は確実に羽根取り付け軸 に取り付けてください。	11

修理を依頼する前に

「故障かな?」と思ったら、次の点をお確かめください。

- 次の点検をしてもなお不具合が生じる場合は、お買い上げの販売店でご相談・点検をご依頼ください。
- ご自分での分解や修理は危険ですから絶対にしないでください。

こんなときに	スタート キーを押しても動かない	タイマーセットができない	煙りが出る	蒸気口やふたの周囲からわずかに	パン生地がねりができない	焼き上がったパンの中に羽根が うもれている	タイマー予約でパンができていない 焼き上がったパンの中に羽根が うもれている	途中で止まっていた	参考 ページ
お調べいただくこと									
電源プラグが抜けていませんか	●								13
庫内が高温になっていませんか (E:01を表示)	●								70
メニューを選びましたか	●								13
タイマーのセット方法をまちがえて いませんか		●							16
「スイートパン」・「マフィン風」・「生地づくり」・「中華まん 生地づくり」・「ジャム」・「ヨーグルト」・「天然酵母生地 づくり」・「生種おこし」のコースを選んでいませんか		●							16
材料がヒーターの上にこぼれて いませんか			●						
羽根をつけ忘れていませんか				●					11
羽根を確実に取りつけましたか					●				11
水の量は適切でしたか				●					
タイマーセット時間をまちがえて いませんか						●			16
電源プラグを抜いたり、 取消 キーを さわりませんでしたか							●		70
停電がありませんでしたか								●	70

こんな表示がでたときは

■ スタート キーを押したら



- パン焼き機の内部が高温(38℃以上)になっている。
- 焼き上げ直後再び使用すると表示されます。

ふたを開けてパンケースを取り出し、冷ましてください。
E:01が消えたら**スタート**キーを押してください。

■ 使用中に



- 使用中に停電があった。
(途中で電源プラグを抜いたり、ブレーカーが切れた場合も含まれます)

生地を取り出し、新しい材料で最初からやり直してください。

■ でき上がったら



- ねり・発酵中にパン生地温度が適温より高かった。
- ねり・発酵中にパン生地温度が適温より低かった。
(寒冷地で発生することがあります。)

次からはパンづくりに適した温度(15~28℃)の場所でお使いください。

- 上記以外の表示が出たときは、お買い上げの販売店または裏表紙のお問い合わせ先に点検・修理をご相談ください。

仕様

形 式	HBH917	
電 源	100V (50/60Hz)	
消費電力	ヒーター	430W
	モーター 50Hz	100W
	60Hz	90W
粉の容量(強力粉)	400g(ドライイーストを使う食パン) / 430g(天然酵母を使う食パン)	
食パンの形	山形パン	
タイマー	16時間まで	
安全装置	温度ヒューズ(192℃)	
コ ー ド	約1.2m	
外形寸法	幅34・奥行26・高さ37.5cm	
重 量	約7kg	
付属品	計量カップ・計量スプーン・生種カップ(ふた付き)・カップ受け	

アフターサービスについて

■ 修理サービスについて

- ・ご使用中に異常が生じたときは、お使いになるのをやめ、電源プラグをコンセントから抜いて、お買い上げの販売店または下記のお問い合わせ先にご相談ください。
- ・自動ホームベーカーの補修用性能部品は製造切後最低6年間保有しています。補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品のことです。
- ・保証期間経過後の修理については、販売店にご相談ください。修理によって機能が維持できる場合は、お客様のご要望により有料で修理します。

■ 保証について

- ・この商品は保証書付きます。
- ・保証書はお買い求めの販売店で所定事項を記入してお渡しいたしますので、内容をよくお読みのうえ大切に保管してください。
- ・保証期間はお買い求めの日から1年間です。保証書の記載内容により、お買い求めの販売店に修理をご依頼ください。

■ 消耗部品について

- ・パンケース・羽根・オイルシールは消耗部品になります。

愛情点検



こんな症状はありませんか

- ・電源コード・プラグが異常に熱い。
- ・本体が異常に熱かったり、こげくさい臭いがする。
- ・製品にさわるとビリビリ電気を感ずる。
- ・その他の異常や故障がある。

こんなときは

このような症状の時はコンセントから電源プラグを抜き販売店に点検をご相談ください。

— お客様相談窓口 —

この製品の使用方法、アフターサービス並びに品質に関するお問い合わせは、

エムケー精工 お客様相談窓口

〒387-8603 長野県千曲市雨宮1825

■ 通常電話番号

026(272)4111(代表)

■ FAX

026(274)7089

フリーダイヤル ☎ 0120-70-4040 受付時間：月曜日～金曜日 午前9時～午後5時
(祝日および弊社休業日を除く)

Let's enjoy the future!



エムケー精工株式会社

〒387-8603 長野県千曲市雨宮1825

TEL 026(272)4111(代)

FAX 026(274)7089(代)

[支店]

札幌支店	〒004-0841	札幌市清田区清田一条1-9-21	TEL 011(881)7311
仙台支店	〒983-0023	仙台市宮城野区福田町4-14-22	TEL 022(258)3861
東京支店	〒125-0062	東京都葛飾区青戸8-3-5MK東京ビル3F	TEL 03(3604)6441
新潟支店	〒950-0923	新潟市旭ヶ山2-18-15	TEL 025(287)0911
長野支店	〒387-0007	長野県千曲市大字屋代4299-1	TEL 026(272)8701
名古屋支店	〒453-0855	名古屋市中村区烏森町6-109	TEL 052(461)7261
金沢支店	〒920-0025	金沢市駅西本町2-8-8	TEL 076(264)1115
大阪支店	〒564-0043	大阪府吹田市南吹田3-6-4	TEL 06(6386)5800
広島支店	〒731-0138	広島市安佐南区祇園3-36-28	TEL 082(871)7355
福岡支店	〒812-0061	福岡市東区宮松1-2-31	TEL 092(612)1077

[営業所]

静岡営業所	〒422-8035	静岡市駿河区宮竹1-13-5	TEL 054(238)0111
高松営業所	〒760-0079	高松市松縄町25-1	TEL 087(837)3303