

自動ホームベーカリー（家庭用）
HBK-100

みっくらパン屋さん

取扱説明書 / 料理集

お買い上げまことにありがとうございます。
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。



❖ 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 ~ 3
使用上の注意とお願い	4
各部のなまえ	5
操作部のなまえとはたらき	6 ~ 7
パンを焼く前に	7 ~ 13
タイマー予約の使用方法	14

ドライースト

焼き上げまでの使用方法	15 ~ 16
山形パンメニュー	17 ~ 21
米粉パンメニュー	22 ~ 23
ねり+発酵（生地づくり）の使用法	24
ねり+発酵（生地づくり） メニュー	25 ~ 38
発酵+焼きの使用法	39 ~ 40
ねり+発酵・発酵+焼き メニュー	41 ~ 42

ホシノ天然酵母

生種おこしの使用法	43 ~ 44
焼き上げまでの使用法	45 ~ 46
山形パンメニュー	47 ~ 48
ねり+発酵の使用法	49
ねり+発酵メニュー	50 ~ 54

パンづくりの応用

ねり・発酵・焼きの使用法	55 ~ 56
ねり・発酵・焼きメニュー	57 ~ 60

パン以外のメニュー

ケーキの使用法	61 ~ 62
フレッシュバターの使用法	63 ~ 66
ジャムの使用法	67

ご愛用の手引き

お手入れのしかたと保管	68
パンづくりのQ & A	69 ~ 70
パンのできばえがおかしいときは	71 ~ 72
修理を依頼する前に	73
こんな表示がでたときは	73
仕様	74
アフターサービスについて	74
保証書	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。



お守りいただく内容を次の絵表示で区別しています。



してはいけないこと（禁止）を示します。



必ずすること（強制）を示します。



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。



警告

電源プラグや電源コードについて



必ず実施

●交流 100V のコンセントを使う。

交流 200V の電源で使うと感電・火災の原因になります。



●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。

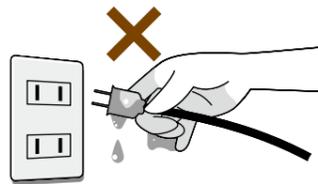
感電・ショートによる火災の原因になります。



ぬれ手禁止

●ぬれた手で電源プラグの抜き差しはしない。

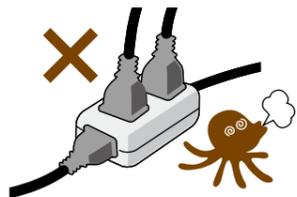
感電の原因になります。



禁止

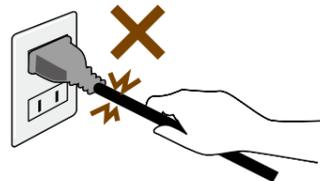
●電源はタコ足配線にしない。

発熱による火災の原因になります。



●電源コードを持って電源プラグを抜かない。 (必ず電源プラグを持つ)

電源コードが傷み感電・ショートによる火災の原因になります。



警告



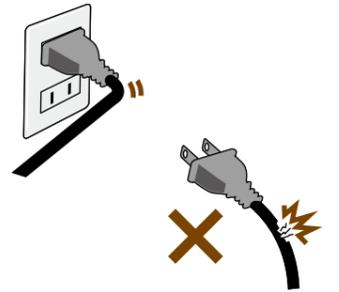
禁止

●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、足に引っ掛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。

●電源コードや電源プラグは傷んだまま使わない。

感電・ショートによる火災の原因になります。



事故を避けるために



水ぬれ禁止

●本体の丸洗いや水につけたり、水をかけたりしない。

感電・ショートによる火災の原因になります。



禁止

●子供だけで使わせたり、乳幼児の手の届く所で使わない。

感電・けがの原因になります。



●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・火災・発火の原因になります。



分解禁止

●お客様ご自身で分解したり修理・改造はしない。
異常動作による、感電・火災・けがの原因になります。

※修理は販売店にご相談ください。



安全のために必ずお守りください

使用上の注意とお願い

⚠️ 注意

●テーブルクロス・じゅうたん・ぐらついた台の上など不安定な場所や、大理石などすべりやすい所で使わない。

●テーブルの端に近い所で使わない。

●テーブルなどの上で、本体の足が汚れたまま使わない。

落下してけがの原因になることがあります。

(本体の足が粉などで汚れているときは、水にひたした布をかたくしぼってふきとってください。)

●調理開始後は蒸気口・ふた・本体・ガラス窓に顔や手を近づけない。

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。

●使用中は本体を移動させない。

やけどの原因になることがあります。

●回転している羽根にさわらない。

けがの原因になることがあります。

●使用中は、壁・カーテンなどから本体を5cm以上はなす。

変形・変色の原因になることがあります。

●パンを取りだ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。

●お手入れするときは、必ず電源プラグを抜く。

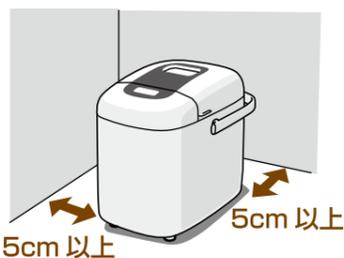
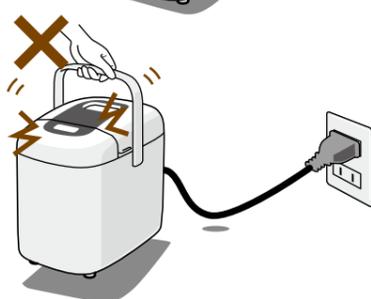
感電・けがの原因になることがあります。

●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・火災・漏電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。



禁止



必ず実施



電源プラグを抜く

●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。焼き工程中にふたを開けると停止することがあります。



●パンケースを食器洗い機で洗ったり、底の部分を水につけたままにしない。

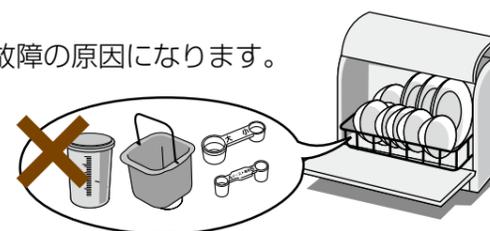
羽根取付軸部分に外側から水が入り、羽根取付軸が回らなくなるなどの故障の原因になります。

外側はぬれふきんでふく程度にして水洗いは内側のみにしてください。



●大小スプーン・イースト専用スプーン・計量カップ・生種カップ・パンケース・フレッシュバター専用ふたを食器洗い機で洗わない。

変形・変色・故障の原因になります。



●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うことがあります。



●グラニュー糖やパールシュガーなど硬い材料は使用を控える。

パンケースのフッ素樹脂コーティングに傷がつくときがあり、消耗が早くなります。

●食物アレルギーの方は、医師と相談の上で使用する。

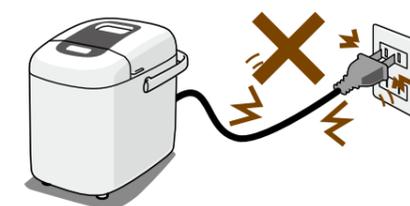
●湿気のある所、火気の近くで使わない。

変形・故障の原因になります。



●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。



●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焼き上がりが悪くなる場合があります。



●ふきんなどをかけない。

蒸気がでなくなり、ふたの変形や変色の原因になります。



●パンづくりおよびこの取扱説明書のメニュー以外には使わない。

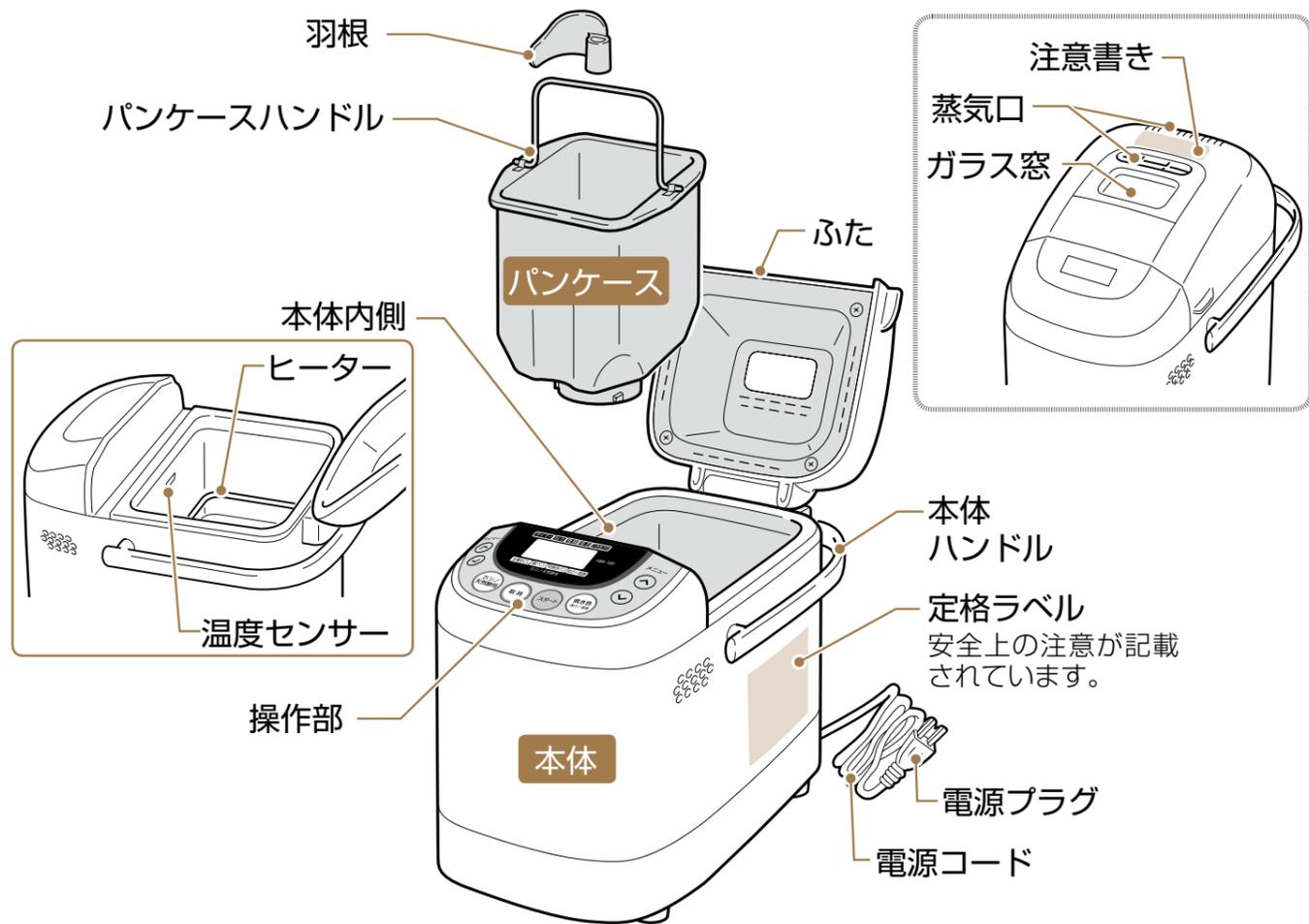
故障の原因になります。

●フレッシュバター専用ふたはフレッシュバター以外には使わない。

変形・故障の原因になります。

各部のなまえ

本体



付属品 (各1個)

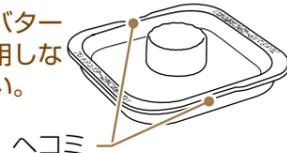
計量カップ
水などをはかります。
※粉ははかれません。



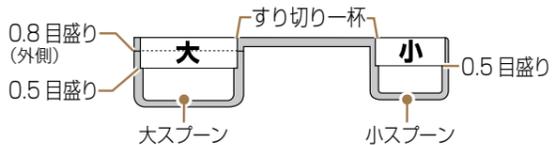
生種カップ
(ふたがついています)
※生種おこし・生種の保存以外には使用しないでください。



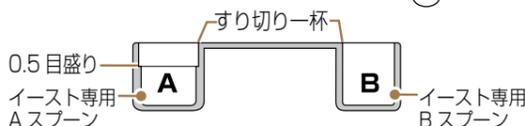
フレッシュバター専用ふた
※フレッシュバター以外では使用しないでください。



大小スプーン
砂糖などはかります。



イースト専用スプーン
ドライイーストのみをはかります。



大小スプーン容量

	大スプーン		小スプーン		
	1杯	0.8	1杯	0.5	
容量 ml	15	-	7.5	4	2
砂糖 g	8	-	4	-	-
スキムミルク g	6	-	3	-	-
塩 g	-	-	-	4	2
ベーキングパウダー g	12	10	6	3.2	1.6

材料の分量についてメニュー表の中では下記のように書かれています。

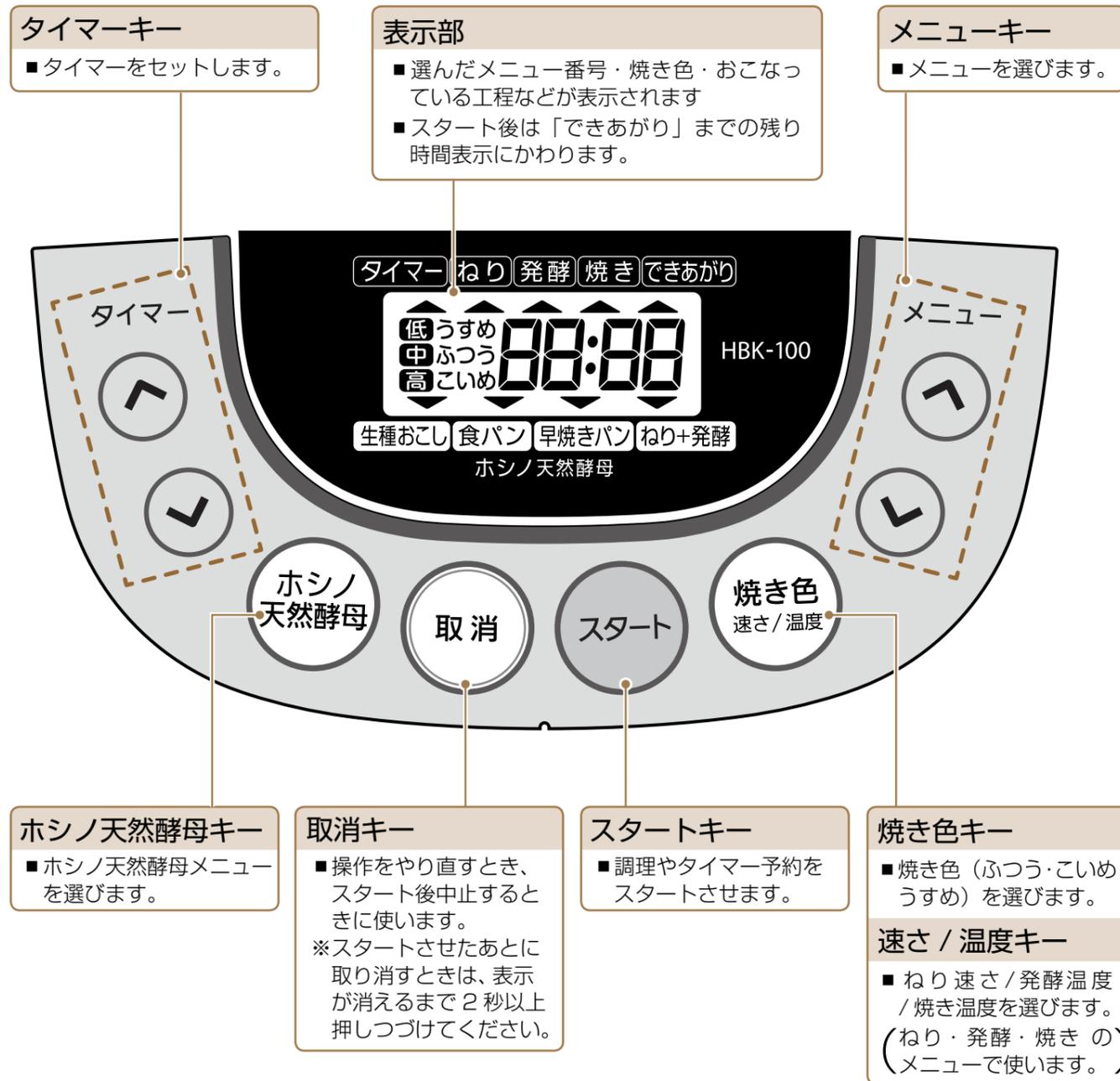
例

	イースト専用Aスプーン	イースト専用Bスプーン	
ドライイースト g	2.4	1.2	2.1

操作部のなまえとはたらき

操作部

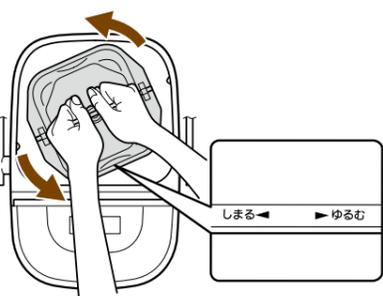
※表示部は説明のため、すべての表示を点灯させております。



操作部のなまえとはたらき

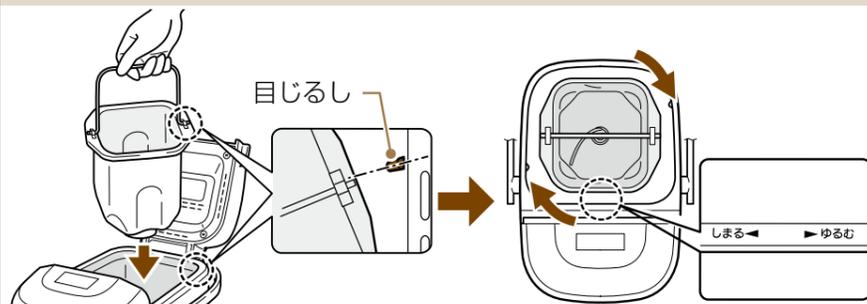
パンケース・羽根・フレッシュバター専用ふたの取りだし方、取り付け方

パンケースの取りだし方



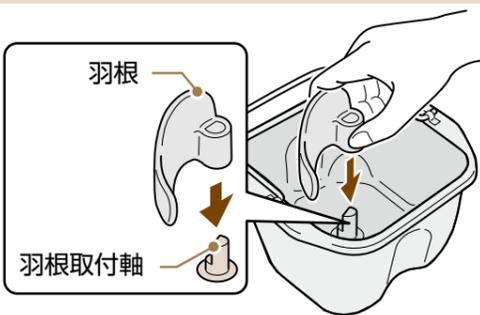
- パンケースハンドルを持ってパンケースのふちにある矢じるし（ゆるむ）の方向に回して取りだします。

パンケースの取り付け方



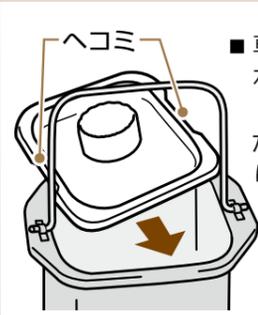
- ①パンケースハンドルと目じるしを合わせて入れます。
- ②パンケースのふちにある矢じるし（しめる）の方向に回し、確実に固定します。

羽根の取り付け方



- 羽根取付軸と羽根の穴の形を合わせて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。

フレッシュバター専用ふたの取り付け方



- 専用ふたのへコミをパンケースハンドルに合わせてななめに差し込み取り付けます。

パンを焼く前に

パンの材料

小麦粉



- パンづくりには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。
- 水を加えてねると「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。古くなった小麦粉を使用するとパンが大きくふくらまない原因になります。
- 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、パンのふくらみに差がでます。
- 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、パンのふくらみに差がでます。

予備発酵のいらないドライイースト



- 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つくりだします。
- 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。日清製粉の「スーパーカメリア」をおすすめします。
- 開封後は密封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。古くなったドライイーストは発酵力が落ちパンが大きくなりません。

ホシノ天然酵母パン種（元種）



- 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。天然酵母を使った食パンや生地をつくるには、はじめに元種を「ホシノ天然酵母 生種おこし」メニューで生種にしておきます。

品名「ホシノ天然酵母パン種」50g × 5袋入り

- ※エムケーホームベーカリーには菌数（発酵力）が比較的安定している「ホシノ天然酵母パン種」をお使いください。

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

ホシノ天然酵母パン種お取り扱い店名

- 株式会社東急ハンズ TOKYU HANDS INC.
 ※一部お取り扱いとなる場合がありますので、各店舗にお問い合わせください。
<http://www.tokyu-hands.co.jp>
 - 戸倉商事株式会社「ママの手作りパン屋さん」
 フリーダイヤル 0120(149)854
 TEL 077(510)1777
 FAX 077(522)3708
 受付時間 9:00～18:00（土・日・祝日を除く）
<http://www.mamapan.jp>
- ※お取り扱い店の電話番号、ホームページアドレスは予告なく変更になることがありますのでご了承ください。

米粉（グルテン入り）



米粉（グルテンなし）



- 必ず、粒子が細かい「パン用米粉・米粉パン用ミックス粉」をお使いください。上新粉ではうまくできません。
- パン用の米粉には大きくわけてグルテン入りとグルテンなしがあります。さらにドライイーストと水を加えるだけでよいもの、その他の材料を加える必要があるものなどがあります。
- エムケーホームベーカリーにはグリコ栄養食品株式会社の「米粉パン用ミックス粉・米粉」をおすすめします。

＜米粉（グルテン入り）＞

- 米粉は米を粉末にしたもので、小麦粉のように水を加えてねってもグルテン（※）を形成しないため空気を包み込むことができません。そのため米粉にグルテンなどを添加して小麦粉のパンのようにふんわりふくらませることができるようにしたものがグルテン入りの米粉です。
- グリコ栄養食品「こめの香 米粉パン用ミックス粉（グルテン入り）」「福盛シトギミックス 20A」をおすすめします。

（※）グルテン

小麦粉だけにグルテンとダリアジンというタンパク質が両方存在し、水を加えてねることで網目状のグルテンという組織を形成します。グルテンは発酵で発生した炭酸ガスを含み込むのでパンは空気を包み込んでふんわり仕上がります。

ご注意

米粉（グルテン入り）は小麦成分のグルテンが含まれているので、小麦アレルギーの方は召し上がることができません。

＜米粉（グルテンなし）＞

- グルテンが含まれていないので、小麦アレルギーの方も召し上がることができますが、きわめて敏感な方は医師と相談のうえ少量から慎重にお試しになることをおすすめします。
- グリコ栄養食品「こめの香 米粉パン用ミックス粉（グルテンフリー）」「福盛シトギ 2号」をおすすめします。

- 米粉パンのできあがり、ホームベーカリーの使い方についてのお問い合わせは裏表紙 弊社「お客様相談窓口」へご相談ください。

米粉のお申し込み先

- 「グリコ栄養食品株式会社」 <http://www.glico.co.jp/eishoku>
 米粉商品、購入に関するお問い合わせ先は、フリーダイヤル 0120(301)447
 受付時間 8:30～17:30（日・祝日・年末年始・お盆を除く）

砂糖



- ドライイーストや天然酵母の栄養となり風味や色づきを良くします。また、パンに甘みをつけ、やわらかさを保ちます。

食塩



- パンの味をととのえ、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、グルテンがつくれます。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す。
- ※アルカリイオン水や酸性水は使用しないでください。

バター（油脂）



- 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、パンがかたくなるのを遅らせる効果もあります。バターは風味を良くします。
- ※バターのかわりにマーガリンもお使いいただけます。

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かたくなります。

卵



- パンがおいしそうな黄色になり、光沢・風味を良くします。また、パンにボリュームがでます。卵はよくときほくしてからお使いください。

パンを焼く前に

パンづくりの道具 (付属品のほかに)

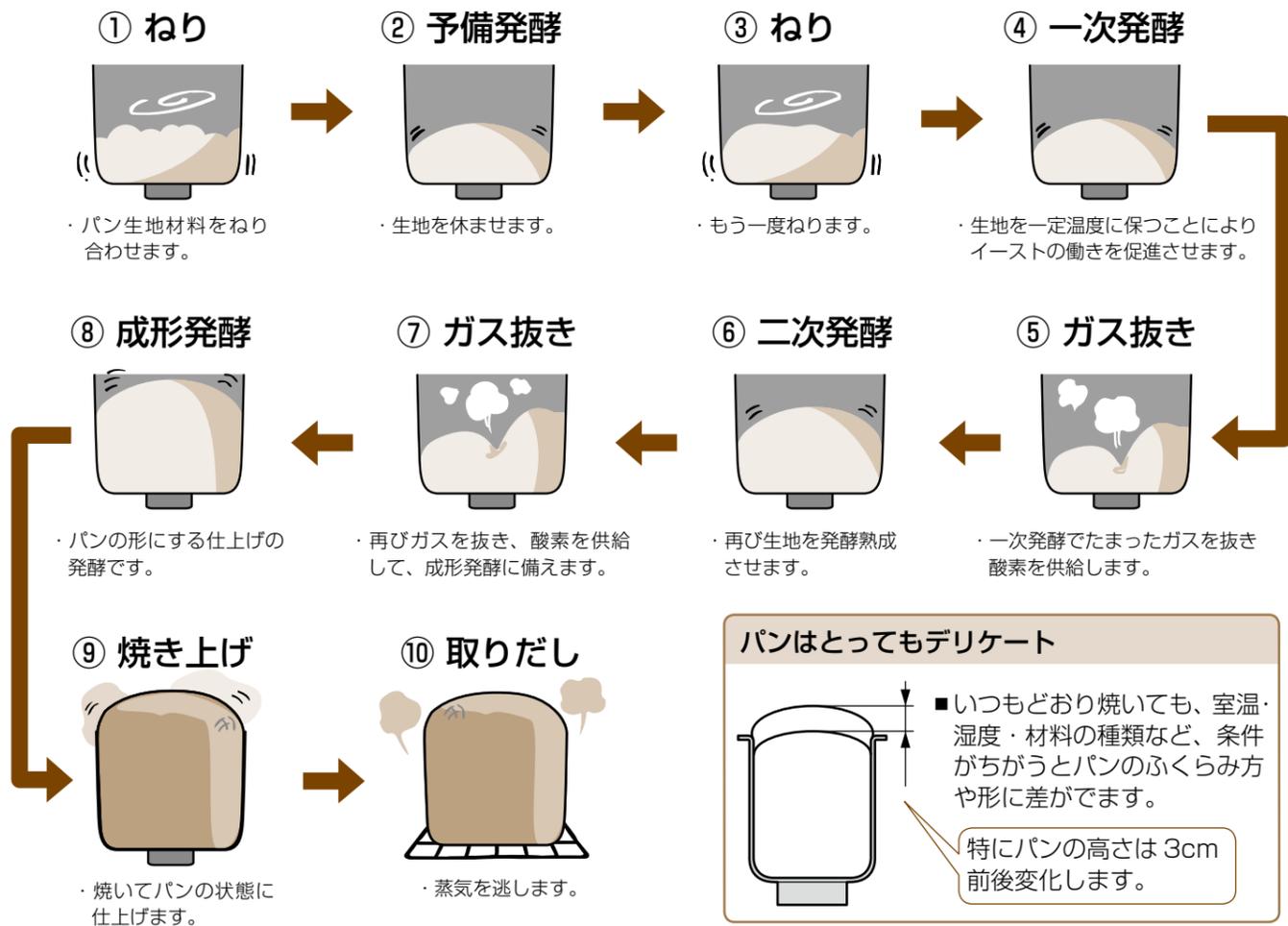
パンづくりに必要な道具



手づくりメニューに必要な道具



パンづくりのしくみ



各メニューの種類と調理時間

♪ミックスコールについて

- 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。(ピピピピッと10回なります)
- ミックスコールがなってから1分間だけ回転が遅くなるので、その間に材料を入れてください。1分が過ぎてしまい回転が早くなったときは、材料がとびださないように少しずつ入れてください。
- ミックスコールが終了すると『:』コロンが点滅から点灯に変わります。ミックスコールがないメニューは、はじめから『:』が点灯します。

※ミックスコールの消し方

スタート後にスタートキーを押すと『:』が点灯しなくなります。もう一度スタートキーを押すと『:』が点滅に変わり、なるように設定されます。

焼き色と調理時間について

- 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。
- ※米粉パン(グルテン入り)は、うすめ-5分、こいめ+5分になります。米粉パン(グルテンなし)では、焼き色選択できません。



※焼き色ふつうのとき

メニュー番号・メニュー名	調理時間	調理工程	焼き色選択
	ミックスコールまでの時間 [ミックスコール時の残り時間]		
1 食パン	3時間50分	♪ ミックスコール ねり 予備発酵 ねり 一次発酵 二次発酵 成形発酵 焼き上げ	ふつう こいめ うすめ
	1時間2分 [2:48]		
2 早焼きパン(食パン)	2時間30分	♪ ミックスコール ねり 一次発酵 二次発酵 成形発酵 焼き上げ	ふつう こいめ うすめ
	15分 [2:15]		
3 やわらかパン	4時間30分	♪ ミックスコール ねり 予備発酵 ねり 一次発酵 二次発酵 成形発酵 焼き上げ	ふつう こいめ うすめ
	1時間25分 [3:05]		
4 フランスパン	4時間50分	♪ ミックスコール ねり 予備発酵 ねり 一次発酵 二次発酵 成形発酵 焼き上げ	ふつう こいめ うすめ
	1時間15分 [3:35]		
5 全粒粉パン	4時間	♪ ミックスコール ねり 予備発酵 ねり 一次発酵 二次発酵 成形発酵 焼き上げ	ふつう こいめ うすめ
	1時間 [3:00]		

パンを焼く前に

※焼き色ふつうのとき

メニュー番号・メニュー名	調理時間		調理工程	焼き色 選択
	ミックスコールまでの時間 [ミックスコール時の残り時間]			
6 スイートパン	3時間50分			ふつう いめ うすめ
	45分 [3:05]			
7 米粉パン (グルテン入り)	2時間20分			ふつう いめ うすめ
	16分 [2:04]			
8 米粉パン (グルテンなし)	2時間20分			
	40分 [1:40]			
9 ケーキ	1時間50分		ねり 焼き	
10 フレッシュバター	30分		かくはん	
11 ジャム	1時間30分		加熱・かくはん	
12 ねり+発酵	40分~1時間40分			
	15分 [調理時間で変わります]			
13 発酵+焼き	1時間5分~		発酵 焼き	ふつう いめ うすめ
	2時間25分			

メニュー番号・メニュー名	調理時間	調理工程
14 ねり (低速・中速・高速)	3分~20分	ねり
15 発酵 (低温・中温・高温)	5分~5時間	発酵
16 焼き (低温・中温・高温)	5分~1時間40分	焼き

ホシノ天然酵母メニュー

※焼き色ふつうのとき

メニュー番号・メニュー名	調理時間		調理工程	焼き色 選択
	ミックスコールまでの時間 [ミックスコール時の残り時間]			
■ 生種おこし	24時間		発酵	
■ 天然酵母 食パン	7時間10分			ふつう いめ うすめ
	3時間10分 [4:00]			
■ 天然酵母 早焼きパン	4時間50分			ふつう いめ うすめ
	1時間25分 [3:25]			
■ 天然酵母 ねり+発酵	40分~6時間20分			
	15分 [調理時間で変わります]			

パンを焼く前に

上手にパンを焼き上げるためには・・・

POINT 1 室温に合わせた温度の水を使う

- 水温はパンのふくらみに影響します。下表のように室温に合わせて調節する。

室温	水温	アドバイス
10℃以下	約 30℃	本体をできるだけ温かい場所に置く
15℃前後	約 25℃	
20℃前後	約 20℃	
25℃前後	約 10℃	
28～31℃	約 5℃	本体をできるだけ涼しい場所に置く。粉などの材料は冷やしておく
32℃以上	約 5℃	食パンレシピの材料を使って「メニュー番号 2 早焼きパン」で焼く



POINT 2 新鮮な材料を使う

- 賞味期限ぎれの小麦粉・米粉・ドライイースト・天然酵母パン種は使わない。



POINT 3 材料は正確にはかる

- 小麦粉・米粉は、はかり(重さ)で正確にはかる。

小麦粉・米粉は計量カップではからない!



1g単位まではかれるもの!

- 水・液体をはかるときは必ず付属の計量カップを使う。

- 砂糖・塩・スキムミルク・ドライイースト・ベーキングパウダーをはかるときは、必ず付属の専用スプーンを使う。



POINT 4 室温が高いとき (25℃以上) のタイマー予約時に注意すること

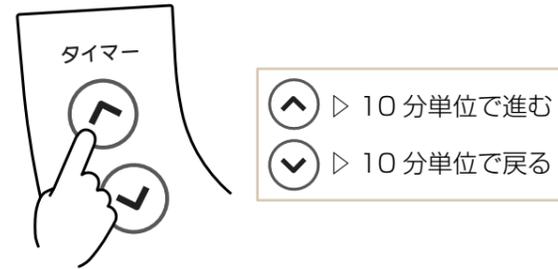
- 本体をできるだけ涼しい場所に置く。
- タイマーのセット時間を短くする。
- ドライイーストを使うときは、材料の水を 10ml 減らす。
- 天然酵母を使うときは、5℃の冷水を使う (生種が発酵しすぎるのを抑えるため)
- 天然酵母を使うときは、生種の量を下表のように調節する。

室温	25～27℃		27～30℃		30～32℃	
	セッ時間	生種の量	セッ時間	生種の量	セッ時間	生種の量
	～ 10 時間	分量通り	～ 10 時間	18g (分量 ¾)	～ 10 時間	12g (分量 ½)
	10～16 時間	18g (分量 ¾)	10～16 時間	12g (分量 ½)	10～16 時間	12g (分量 ½)

タイマー予約の使用方法

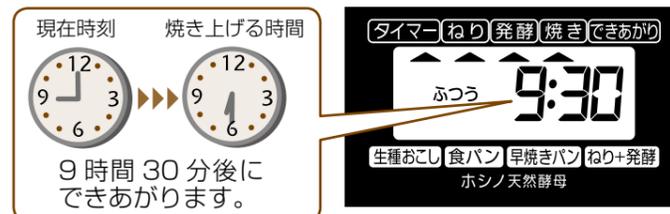
1 メニュー・焼き色を設定する (P.15～P.16の1～5をご覧ください。)

2 「タイマーキー」で焼き上がりまでの時間を設定する



現在時刻が午後 9 時 ▶ 翌朝 6 時 30 分に焼き上げるとき

- 現在時刻から翌朝 6 時 30 分までは 9 時間 30 分あります。タイマー予約は 9:30 にセットします。



3 「スタートキー」を押す (予約完了)

- 「▲」表示が点滅します。



タイマー予約できる時間のめやす (焼き色: ふつう)		
メニュー名	最短	最長
食パン	4 時間	16 時間
早焼きパン	2 時間 40 分	
やわらかパン	4 時間 40 分	
フランスパン	5 時間	
全粒粉パン	4 時間 10 分	
米粉パン (グルテン入り)	2 時間 30 分	
天然酵母食パン	7 時間 20 分	

- 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。
- 米粉パン (グルテン入り) はうすめ -5 分、こいめ +5 分になります。



- 上記以外のメニューではタイマー予約できません。
- レーズン・野菜・卵・牛乳・バター・ミルクなどを入れるときは、タイマーを使わないでください。(P.69 をご覧ください。)

- 予約完了したあとはできあがりまでの残り時間を 1 分単位で表示します。



焼き上げまでの使用方法

本体と材料の準備

基本の食パンをつくってみます

食パン

材料	213kcal		
水	190ml		
強力粉	280g		
砂糖	20g	大2½	
塩	4g	小1	
バター	20g		
スキムミルク	6g	大1	
ドライイースト	2.4g	A1	

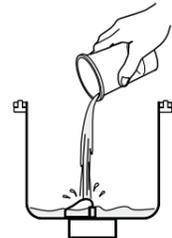
- 材料は正確にはかってください。
- 1斤の½切あたりのカロリーを表示しています。
- バターのかわりに同じ分量のマーガリンを使うことができます。

1 本体からパンケースを取りだし、羽根をセットする

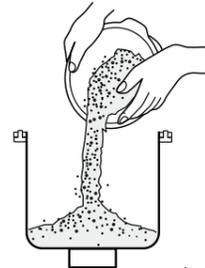


- 羽根取付軸と羽根の穴の形を合わせ、奥まで確実に差し込みます。
- ※羽根が浮いているとパンができません。

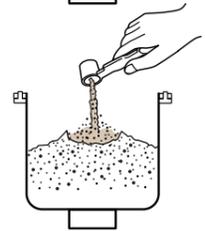
2 パンケースに材料を入れる



① 水を入れます。

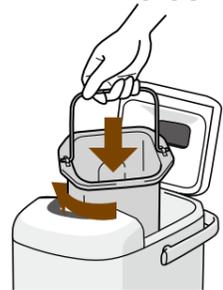


② ドライイースト以外の材料を入れます。

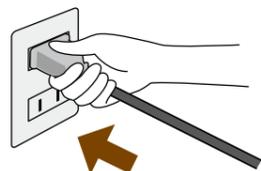


③ 材料の中央に小さなくぼみをあけ、ドライイーストを水にふれないように入れます。

3 パンケースを本体に入れて本体のふたをする



4 電源プラグをコンセントに差し込む



スタート

5 メニューを設定する

「食パン・焼き色：ふつう」を設定するとき

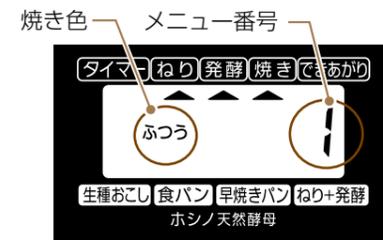


①メニュー番号：1を選ぶ



②焼き色を設定する

- ふつう▶こいめ▶うすめ…の順で選択できます。



6 「スタートキー」を押す



- ねりの「▲」表示が点滅し、ねりが始まります。



※表示はできあがりまでの残り時間です。
ミックスコールドあり「:」コロンが点滅
ミックスコールドなし「:」が点灯

※使いはじめは煙やにおいがでることがありますが、次第にでなくなります。

できあがり

7 ブザーがなったら「取消キー」を押し、パンケースをすぐ取りだす

- できあがりの「▲」表示が点滅します。



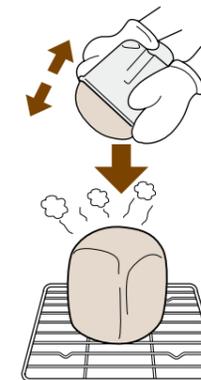
- ミトンを使って、パンケースのふちにある矢じるし（ゆるむ）の方向に回して取りだします。

注意



- パンを取りだ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。

8 パンを取りだす



- ① パンケースを逆さに持ち上下に数回強くふり、パンを取りだします。
- ② しばらく網の上などにのせ、冷まします。

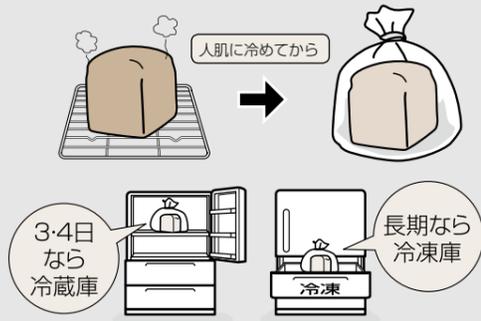
9 電源プラグを抜く



山形パンメニュー

焼き上がったパンの保存について

- すぐに取りだし、蒸気を逃してください。
- 人肌程度に冷めたらラップで包むか、ビニール袋に入れて乾燥を防いでください。
- パンを切るときは、人肌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むか、ビニール袋に入れて冷蔵庫で保存してください。
- 長期保存のときは同じようにして冷凍庫で保存してください。



レシピの見かた ■ 材料は正確にはかってください。

タイマーOK! タイマー予約ができます。

カロリー表示
1斤の 1/6 切あたりのカロリーを表示しています。

■ バターのかわりに同じ分量のマーガリンを使うことができます。

★ ミックスコールで入れる材料。

食パン・早焼きパンレシピ メニュー番号：1 または 2

■ 食パンと早焼きパンではドライイーストの分量がちがいます。

ドライイースト使用

食パン (基本のレシピ)

タイマーOK!

材料	213kcal	
水	190ml	
強力粉	280g	
砂糖	20g	大 2½
塩	4g	小 1
バター	20g	
スキムミルク	6g	大 1
ドライイースト	2.4g	A1
早焼きパンのとき		
ドライイースト	3.6g	A1½

カレー粉パン

タイマーOK!

材料	213kcal	
水	190ml	
強力粉	280g	
砂糖	20g	大 2½
塩	4g	小 1
バター	20g	
スキムミルク	6g	大 1
カレー粉	9g	大 1½
ドライイースト	2.4g	A1
早焼きパンのとき		
ドライイースト	3.6g	A1½

にんじんパン

材料	216kcal	
水	150ml	
強力粉	280g	
砂糖	20g	大 2½
塩	4g	小 1
バター	20g	
スキムミルク	6g	大 1
すりおろしたにんじん (軽く水気をきる)	50g	
ドライイースト	2.4g	A1
早焼きパンのとき		
ドライイースト	3.6g	A1½

レーズンパン

材料	239kcal	
水	190ml	
強力粉	280g	
砂糖	20g	大 2½
塩	4g	小 1
バター	20g	
スキムミルク	6g	大 1
★レーズン	50g	
ドライイースト	2.4g	A1
早焼きパンのとき		
ドライイースト	3.6g	A1½

オレンジパン

材料	234kcal	
水	190ml	
強力粉	280g	
砂糖	16g	大 2
塩	4g	小 1
バター	20g	
スキムミルク	6g	大 1
オレンジピール (細かくきざむ)	50g	
ドライイースト	2.4g	A1
早焼きパンのとき		
ドライイースト	3.6g	A1½

かぼちゃパン

材料	216kcal	
水	160ml	
強力粉	280g	
砂糖	20g	大 2½
塩	4g	小 1
バター	20g	
スキムミルク	6g	大 1
ゆでたかぼちゃ (つぶしておく)	50g	
ドライイースト	2.4g	A1
早焼きパンのとき		
ドライイースト	3.6g	A1½

コーヒージャワパン

材料	263kcal	
水	190ml	
強力粉	280g	
砂糖	20g	大 2½
塩	4g	小 1
バター	15g	
スキムミルク	6g	大 1
インスタントコーヒー	3g	大 1
★くるみ (5mm 角にきざむ)	50g	
ドライイースト	2.4g	A1
早焼きパンのとき		
ドライイースト	3.6g	A1½

コーンパン

材料	216kcal	
水	160ml	
強力粉	280g	
砂糖	12g	大 1½
塩	4g	小 1
バター	20g	
スキムミルク	6g	大 1
水きりした缶詰めコーン (つぶ状)	50g	
ドライイースト	2.4g	A1
早焼きパンのとき		
ドライイースト	3.6g	A1½

野菜パン

材料	222kcal	
水	50ml	
野菜ジュース	100ml	
強力粉	280g	
砂糖	12g	大 1½
塩	4g	小 1
バター	20g	
スキムミルク	6g	大 1
冷凍ミックスベジタブル (解凍し水きりする)	60g	
ドライイースト	2.4g	A1
早焼きパンのとき		
ドライイースト	3.6g	A1½

ほうれんそう&ベーコンパン

材料	227kcal	
水	160ml	
強力粉	280g	
砂糖	16g	大 2
塩	4g	小 1
バター	20g	
スキムミルク	6g	大 1
ゆでたほうれんそう (細かくきざむ)	40g	
ベーコン	20g	
粗びきこしょう	1g	小 ½
ドライイースト	2.4g	A1
早焼きパンのとき		
ドライイースト	3.6g	A1½

山形パンメニュー

食パン・早焼きパンレシピ メニュー番号：1 または 2



■食パンと早焼きパンではドライイーストの分量だけちがいます。

ミルクリッチパン

材料	229kcal	
水	70ml	
牛乳 (水と同じ温度にする)	110ml	
強力粉	280g	
塩	4g	小 1
バター	20g	
加糖練乳	40g	
ドライイースト	2.4g	A1
早焼きパンのとき		
ドライイースト	3.6g	A1½

ヨーグルトパン

材料	216kcal	
水	140ml	
プレーンヨーグルト (水と同じ温度にする)	60g	
強力粉	280g	
はちみつ	20g	
塩	4g	小 1
バター	20g	
スキムミルク	6g	大 1
ドライイースト	2.4g	A1
早焼きパンのとき		
ドライイースト	3.6g	A1½

ごまパン



材料	195kcal	
水	200ml	
強力粉	280g	
砂糖	4g	大 ½
塩	4g	小 1
バター	5g	
いりごま	14g	大 2
ドライイースト	2.1g	B1

ビールパン

材料	194kcal	
一度沸騰させたビール (冷ます)	200ml	
強力粉	180g	
薄力粉	100g	
砂糖	4g	大 ½
塩	4g	小 1
バター	5g	
ドライイースト	2.1g	B1

ふすまパン



材料	184kcal	
水	200ml	
強力粉	280g	
砂糖	4g	大 ½
塩	4g	小 1
バター	5g	
ふすま	10g	大 2
ドライイースト	2.1g	B1

胚芽パン



材料	185kcal	
水	200ml	
強力粉	280g	
砂糖	4g	大 ½
塩	4g	小 1
バター	5g	
小麦胚芽 (炒る) ※	10g	大 2
ドライイースト	2.1g	B1

※炒らないで使うとパンがつぶれます。

やわらかパンレシピ

メニュー番号：3



やわらかパン (基本のレシピ)



材料	219kcal	
水	180ml	
強力粉	280g	
砂糖	16g	大 2
塩	4g	小 1
バター	30g	
ドライイースト	2.1g	B1

フルーツミックスパン

材料	239kcal	
水	180ml	
強力粉	280g	
砂糖	16g	大 2
塩	4g	小 1
バター	25g	
★ミックスドライフルーツ (5mm角に切る)	50g	
ドライイースト	2.1g	B1

全粒粉パンレシピ

メニュー番号：5



- 日清製粉「ナチュラル毎日使いたいおいしい小麦全粒粉 (パン/ピッツァ用)」をおすすめします。粗挽きの全粒粉を使うときは水を 20ml減らしてください。
- 他のパンと比べて重く小さめのパンになります。
- 砂糖のかわりに同量の粉状の黒糖または三温糖を使うことができます。

フランスパンレシピ

メニュー番号：4



フランスパン (基本のレシピ)



材料	181kcal	
水	200ml	
強力粉	280g	
砂糖	4g	大 ½
塩	4g	小 1
バター	5g	
ドライイースト	2.1g	B1

ライ麦パン



材料	180kcal	
水	200ml	
強力粉	260g	
ライ麦粉	20g	
砂糖	4g	大 ½
塩	4g	小 1
バター	5g	
ドライイースト	2.1g	B1

全粒粉パン (基本のレシピ)



材料	202kcal	
水	200ml	
全粒粉 (パン用)	140g	
強力粉	140g	
砂糖	20g	大 2½
塩	4g	小 1
バター	20g	
ドライイースト	2.4g	A1

レーズン全粒粉パン

材料	234kcal	
水	200ml	
全粒粉 (パン用)	140g	
強力粉	140g	
砂糖	20g	大 2½
塩	4g	小 1
バター	20g	
★レーズン	50g	
ドライイースト	2.4g	A1

全粒粉パンレシピ

メニュー番号：5



ハニー全粒粉パン

204kcal

水	190ml	
全粒粉 (パン用)	140g	
強力粉	140g	
はちみつ	30g	
塩	4g	小 1
バター	20g	
ドライイースト	2.4g	A1

タイマー OK!

30%全粒粉パン

211kcal

水	190ml	
全粒粉 (パン用)	80g	
強力粉	200g	
砂糖	20g	大 2½
塩	4g	小 1
バター	20g	
ドライイースト	2.4g	A1

タイマー OK!

スイートパンレシピ

メニュー番号：6



スイートパン (基本のレシピ)

229kcal

水	90ml	
卵 (M サイズ)	50g	1 個
強力粉	210g	
薄力粉	20g	
砂糖	32g	大 4
塩	4g	小 1
バター	40g	
スキムミルク	6g	大 1
ドライイースト	2.4g	A1

紅茶パン

229kcal

紅茶 (こいめに入れて冷ましたもの)	90ml	
卵 (M サイズ)	50g	1 個
強力粉	210g	
薄力粉	20g	
砂糖	32g	大 4
塩	4g	小 1
バター	40g	
スキムミルク	6g	大 1
紅茶の葉 (細かいもの)	1.5g	小 1
ドライイースト	2.4g	A1

バナナパン

235kcal

水	30ml	
卵 (M サイズ)	50g	1 個
強力粉	210g	
薄力粉	20g	
砂糖	24g	大 3
塩	4g	小 1
バター	40g	
スキムミルク	6g	大 1
バナナ (つぶしたもの)	80g	
シナモン	1g	小 1
ドライイースト	2.4g	A1

ココアパン

253kcal

水	100ml	
卵 (M サイズ)	50g	1 個
強力粉	205g	
薄力粉	20g	
ココア (無糖)	12g	大 2
砂糖	28g	大 3½
塩	4g	小 1
バター	30g	
スキムミルク	6g	大 1
★チョコレートチップ	40g	
ドライイースト	2.4g	A1

使う米粉については P.8 をご覧ください

米粉パン (グルテン入り) レシピ

メニュー番号：7



■小麦粉を使ったパンづくりとパンケースへの材料の入れ方がちがいます。

米粉パン (グルテン入り) (基本のレシピ)

199kcal

水	200ml	
福盛シトギミックス 20A	260g	
砂糖	16g	大 2
塩	4g	小 1
バター	20g	
スキムミルク	6g	大 1
ドライイースト	3.6g	A1½

タイマー OK!

米粉パン (グルテン入り ミックス粉用) (基本のレシピ)

193kcal

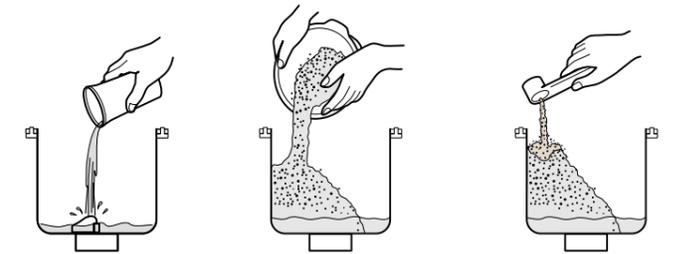
水	200ml	
こめの香		
米粉パン用ミックス粉 (グルテン入り)	300g	
ドライイースト	3.6g	A1½

タイマー OK!

■「こめの香米粉パン用ミックス粉 (グルテン入り)」にはドライイーストが付属されています。多めに入っていますので必ず付属のイースト専用スプーンではかり直してください。

材料・本体の準備

- 1 本体からパンケースを取りだし羽根をセットする。
- 2 パンケースに材料を入れる。
■米粉パン (グルテン入り) をつくるときは下記のように材料を入れてください。



- ① 水を入れます。
- ② ドライイースト以外の材料を片側によせて入れます。
- ③ 材料の中央に小さくぼみをあけ、ドライイーストを水にふれないように入れます。

3～9 までは『焼き上げまでの使用方法』(P.15～P.16) と同じです。

基本のレシピに追加して・・・

ココアナッツ米粉パン (グルテン入り)

ココア	12g	大 2
★マカデミアナッツ (5mm 角にきざむ)	50g	

ココアははじめから加えます。

抹茶甘納豆米粉パン (グルテン入り)

抹茶	6g	大 1
★甘納豆	50g	

抹茶ははじめから加えます。

くるみ米粉パン (グルテン入り)

★くるみ (5mm 角にきざむ)	50g	
------------------	-----	--

くるみかわりにレーズン 50g を使うこともできます。

ごま米粉パン (グルテン入り)

いりごま	14g	大 2
------	-----	-----

いりごまははじめから加えます。



米粉パン（グルテンなし）レシピ



米粉パン（グルテンなし）基本のレシピ

材料	225kcal	
米粉のり		
A 水	200ml	
福盛シトギ2号	30g	
水	100ml	
福盛シトギ2号	270g	
水あめ	30g	
砂糖	12g	大1½
塩	4g	小1
オリーブ油	10g	
ドライイースト	3.6g	A1½

- スキムミルク、バターなどの乳製品、バターショートニングなどのペースト状の油脂は、つぶれる原因になるので入れないでください。
- オリーブオイルは他の液体の油にかえることができます。できあがりの風味がかわります。

基本のレシピに追加して・・・

くるみ米粉パン（グルテンなし）

★くるみ（5mm角にきざむ） 50g

くるみのかわりにレーズン50gを使うこともできます。

ごま米粉パン（グルテンなし）

いりごま 14g 大2

いりごまははじめから加えます。



米粉パン（グルテンなしミックス粉用）基本のレシピ

材料	244kcal	
水	300ml	
こめの香		
米粉パン用ミックス粉（グルテンフリー）	300g	
砂糖	16g	大2
塩	6g	小1½
ショートニング	30g	
ドライイースト	3.6g	A1½

- 必ずショートニングをお使いください。他の液体の油はつぶれる原因になります。
- スキムミルク、バターなどの乳製品は、つぶれる原因になるので入れないでください。

基本のレシピに追加して・・・

くるみ米粉パン（グルテンなしミックス粉用）

くるみ（5mm角にきざむ） 50g

くるみははじめから加えます。

ごま米粉パン（グルテンなしミックス粉用）

いりごま 14g 大2

いりごまははじめから加えます。



材料・本体の準備

【材料を準備する】

■ 米粉のりをつくる

- ① 鍋にAを入れ火にかける。
- ② のり状になるまで中火で鍋底をこするようにかき混ぜる。（約2分）

【できあがりのめやす】

- 色：白色から半透明にかわるまで
硬さ：木べらから生地を落とすとき、逆三角形になる程度

③ 冷ます。

■ 材料を混ぜ合わせる

- ① ボウルに材料と米粉のりを入れ、粉っぽさがなくなるくらいまで混ぜる。

1 本体からパンケースを取りだし羽根をセットする。

2 混ぜた材料をパンケースに入れる。

3～9までは『焼き上げまでの使用方法』（P.15～P.16）と同じです。



材料・本体の準備

【材料を準備する】

- ボウルに材料を入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。

1 本体からパンケースを取りだし羽根をセットする。

2 混ぜた材料をパンケースに入れる。

3～9までは『焼き上げまでの使用方法』（P.15～P.16）と同じです。

- フランスパンやバターロールなど、手づくりパンをつくる際の生地づくりとして使います。

ねり	20分（固定）
発酵	20分～1時間 20分（初期設定20分）

※「ねり+発酵」（生地づくり）は、タイマー予約できません。



本体の準備

- 1 本体からパンケースを取りだし羽根をセットする。
- 2 パンケースに材料を入れる。
- 3 パンケースを本体に入れて本体のふたをする。
- 4 電源プラグをコンセントに差し込む。

設定

「発酵時間：1時間」に設定するとき

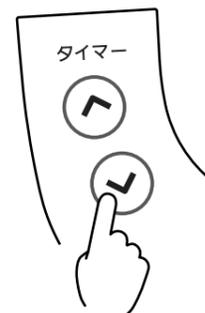
1 メニューを設定する



- メニュー番号：12を選ぶ。



2 発酵時間を設定する



- ▲ ▷ 5分単位で進む
- ▼ ▷ 5分単位で戻る

- タイマーキーで1時間に設定する。



スタート

3 「スタートキー」を押す



- ねりの「▲」表示が点滅し、ねりが始まります。

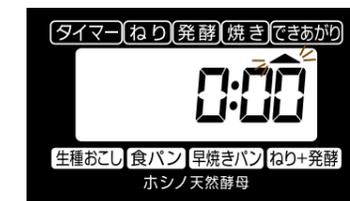


※表示はできあがりまでの残り時間です。ミックスコールドあり「:」コロンが点滅

4 ブザーがなったら「取消キー」を押し、パンケースを取り出す



- できあがりの「▲」表示が点滅します。



- 生地は取りだ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うちがあります。

5 電源プラグを抜く

ねり+発酵(生地づくり)メニュー

生地の保存について

冷蔵保存の方法(12時間まで)

- できあがったあとすぐに生地を軽く丸め直し2重のポリ袋に入れ、口をしっかりしばって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、丸め直してから使います。



冷凍保存の方法(1ヵ月くらいまで)

- 成形をしたあと短め(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。焼くときは自然解凍または30~35℃で解凍してから、170~200℃に予熱したオーブンで焼いてください。



レシピの見かた ■材料は正確にはかってください。

★ミックスコールで入れる材料。

カロリー表示

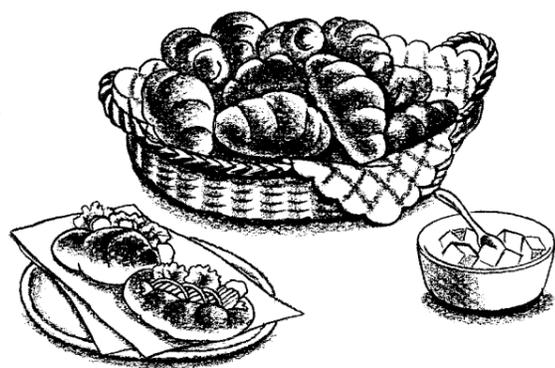
1個あたりのカロリーを表示しています。

■バターのかわりに同じ分量のマーガリンを使うことができます。

バターロール

メニュー番号: 12
発酵時間: 45分

ドライイースト使用

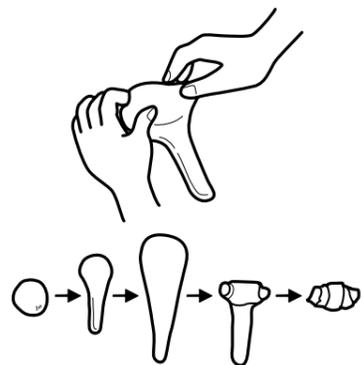
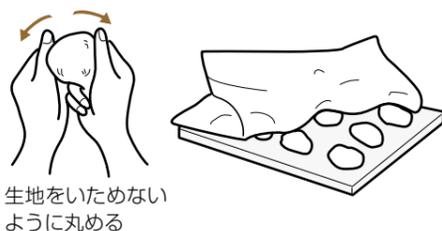


バターロール

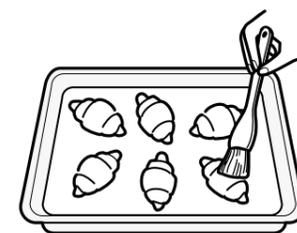
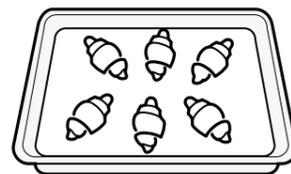
材料	129kcal	12個分	
水		140ml	
卵(Mサイズ)		25g	½個
強力粉		280g	
砂糖		28g	大3½
塩		4g	小1
バター		40g	
スキムミルク		6g	大1
ドライイースト		4.8g	A2
とき卵		25g	½個

※打ち粉は強力粉をお使いください。

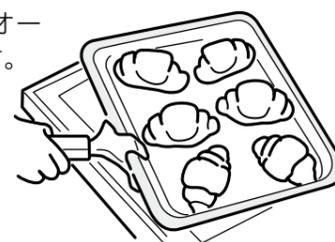
- 1 打ち粉を軽くふった台の上に生地を取りだします。生地をスケッパーで12等分して軽く丸め、かたくしぼったぬれふきんをかけて約10分休ませます。
- 2 丸い生地をころがして円すい形にします。約5分休ませたあと、めん棒でうすくのぼしてしずく形にします。
- 3 幅の広い方から巻きます。



- 4 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。
- 5 表面が乾かないように霧吹きをして、32~35℃に保ったオープンで30~40分発酵させます。
- 6 生地表面にとき卵をぬります。



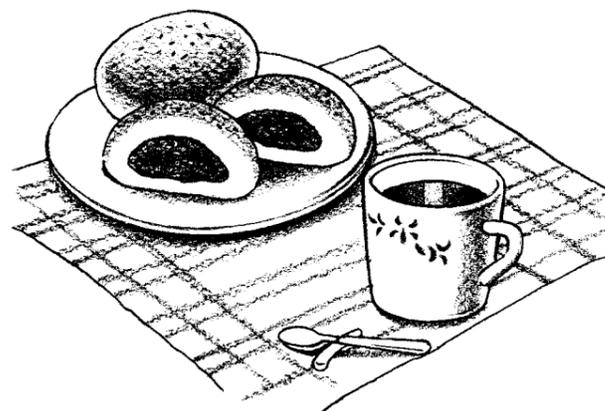
- 7 180~190℃に予熱したオーブンで10~15分焼きます。
- 8 焼き上がったなら網の上に置いて冷まします。



あんパン

メニュー番号: 12
発酵時間: 45分

ドライイースト使用



あんパン

材料	168kcal	12個分	
水		140ml	
卵(Mサイズ)		25g	½個
強力粉		280g	
砂糖		28g	大3½
塩		4g	小1
バター		40g	
スキムミルク		6g	大1
ドライイースト		4.8g	A2
あん		300g	
けしの実		少々	
とき卵		25g	½個

※打ち粉は強力粉をお使いください。

- 1 の手順はバターロールと同じですが生地は約20分休ませてください。
- 2 めん棒で丸くのぼし、あんを包みます。
- 3 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。
- 4 とき卵をぬり、けしの実をつけ、180~190℃に予熱したオーブンで10~15分焼きます。

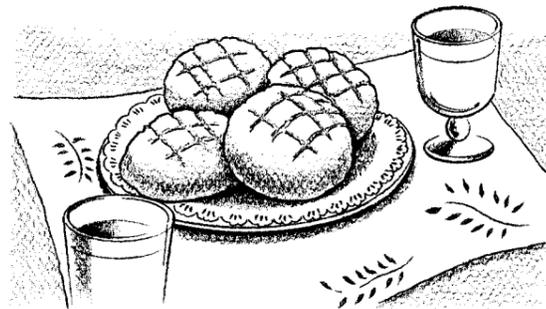


ねり+発酵(生地づくり)メニュー

メロンパン

メニュー番号: 12
発酵時間: 45分

ドライ
イースト
使用



メロンパン

材料	302kcal	12個分	
水		140ml	
卵(Mサイズ)		25g	½個
強力粉		280g	
砂糖		28g	大3½
塩		4g	小1
バター		40g	
スキムミルク		6g	大1
ドライイースト		4.8g	A2

メロンパンの皮

バター	100g	
砂糖	80g	
卵(Mサイズ)	50g	1個
バニラエッセンス	少々	
薄力粉	230g	(合わせて)
ベーキングパウダー	3.2g	(ふるう)
グラニュー糖	適量	小1

メロンパンの皮のつくり方

- 1 バターをクリーム状にねり、砂糖を少しずつ加えながらよく混ぜます。
- 2 白っぽくなったら、卵・バニラエッセンスを加えてよく混ぜます。
- 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て混ぜます。ラップに包んで冷蔵庫で約20分休ませます。

※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だします。生地をスクッパーで12等分して軽く丸め、かたくしぼったぬれふきんをかけて10～15分休ませます。



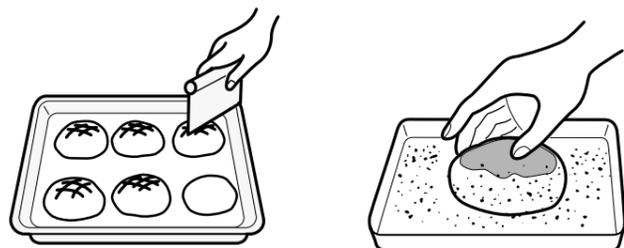
- 2 メロンパンの皮を12等分して丸めます。ラップの上にのせ、手のひらで押し直径約12cmの大きさにのばします



- 3 1の生地を軽く手のひら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。



- 4 スクッパーでスジをつけ、グラニュー糖をまぶします。

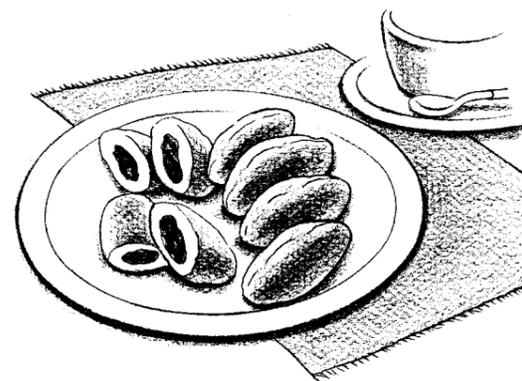


- 5 クッキングシートを敷いたオーブン皿に4を並べます。霧吹きをして32～35℃に保ったオーブンで、30～40分発酵させます。180～190℃に予熱したオーブンで10～15分焼きます。

ピロシキ

メニュー番号: 12
発酵時間: 45分

ドライ
イースト
使用



ピロシキ

材料	294kcal	10個分	
水		180ml	
強力粉		280g	
砂糖		16g	大2
塩		4g	小1
バター		15g	
スキムミルク		6g	大1
ドライイースト		4.8g	A2

具

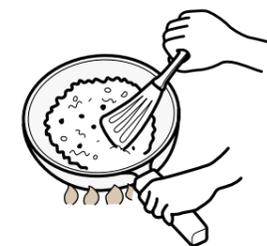
ひき肉	100g	
玉ねぎ(みじん切り)	150g	小1個
ゆで卵(みじん切り)	100g	2個
春雨(ゆでて短く切る)	30g	
グリーンピース	30g	
バター	25g	
塩・こしょう	適量	
揚げ油	適量	

※打ち粉は強力粉をお使いください。

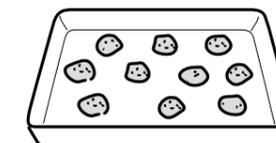
- 1 打ち粉を軽くふった台の上に生地を取りだします。生地をスクッパーで10等分して軽く丸め、かたくしぼったぬれふきんをかけて約15分休ませます。



- 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、10等分して丸めておきます。



- 4 生地をめん棒で、だ円形にのばします。

- 3の具をのせ、ふちに水をつけてしっかり閉じます。



- 5 クッキングシートを敷いたオーブン皿に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。

2~2.5倍にふくらんだらOK



ねり+発酵 (生地づくり) メニュー

胚芽パン

メニュー番号: 12
発酵時間: 45分

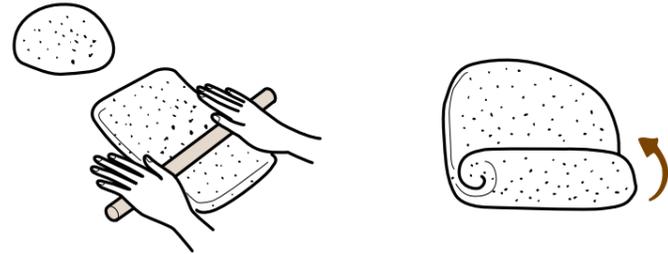
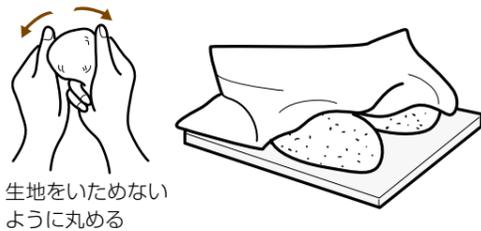


胚芽パン

材料	578kcal	2本分	
水		170ml	
強力粉		260g	
小麦胚芽 (炒って冷ます)		20g	
砂糖		8g	大1
塩		4g	小1
バター		12g	
スキムミルク		6g	大1
ドライイースト		4.8g	A2

※打ち粉は強力粉をお使いください。

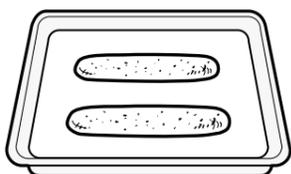
- 1 打ち粉を軽くふった台の上に生地を取りだします。生地をスケッパーで2等分して軽く丸め、かたくしぼったぬれふきんをかけて約15分休ませます。
- 2 生地をめん棒で細長くのばします。
- 3 生地を縦長に置いて、手前から巻いていきます。巻き終わりをつまみます。



- 4 クッキングシートを敷いたオープン皿に並べて霧吹きをします。

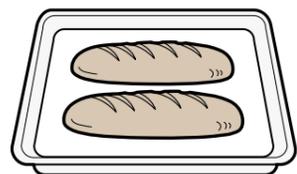
32～35℃に保ったオープンで約40分発酵させます。

2~2.5倍にふくらんだらOK



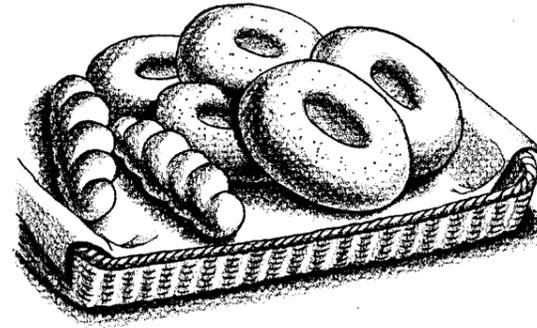
- 5 カミソリでななめの切れ目を5～6本入れます。

約220℃に予熱したオープンで25～30分焼きます。



ドーナツ

メニュー番号: 12
発酵時間: 45分

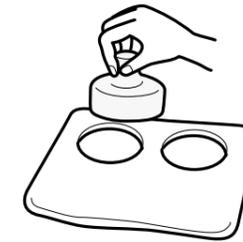


ドーナツ

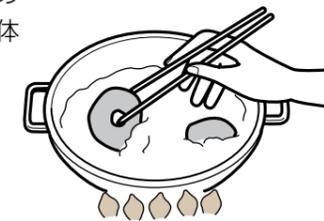
材料	178kcal		
水		140ml	
卵 (Mサイズ)		25g	½個
強力粉		280g	
砂糖		28g	大3½
塩		4g	小1
バター		40g	
スキムミルク		6g	大1
ドライイースト		4.8g	A2
粉砂糖		適量	
揚げ油		適量	

※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だします。生地をめん棒で約5mmの厚さになるまでのばします。
- 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℃に保ったオープンで30～40分発酵させます。



- 4 160～170℃に熱した揚げ油の中に1個ずつずずかに入れて、全体がキツネ色になるまで揚げます。

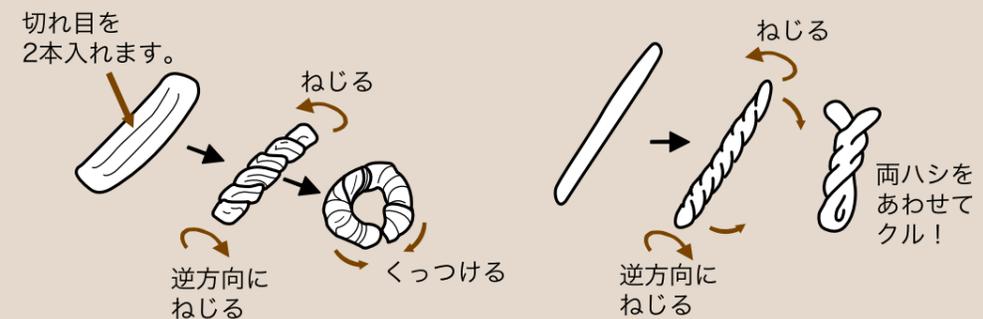


※油の温度は生地の残りをに入れて、すぐ浮いてくるのが適温です。

- 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

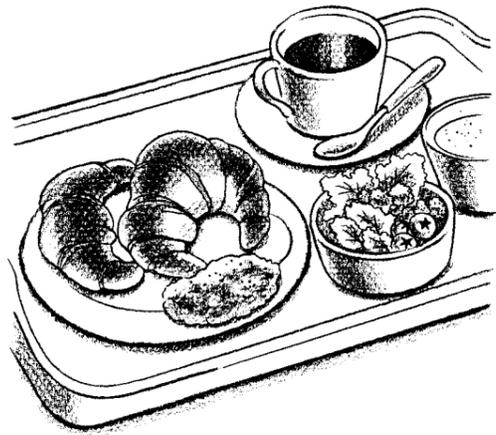


ねり+発酵 (生地づくり) メニュー

クロワッサン

メニュー番号: 12
発酵時間: 45分

ドライ
イースト
使用



クロワッサン

材 料	182kcal	12 個分	
水		150ml	
卵 (Mサイズ)		25g	½ 個
強力粉		180g	
薄力粉		100g	
砂糖		16g	大2
塩		4g	小1
バター		20g	
スキムミルク		6g	大1
ドライイースト		6.3g	B3
折り込み用バター (1cm角に切る)		100g	
薄力粉		20g	
とき卵		25g	½ 個

※打ち粉は強力粉をお使いください。

- パンケースから取りだ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。
- 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入れておきます。
- 1の生地を縦35cm×横25cmの長方形にのばします。

粉をよくもみ込みます。

生地がベタつくときは、打ち粉をします。



- 2のバターを親指大につまみ、のばした生地の $\frac{2}{3}$ の部分に等間隔にのせます。

バターがのっていない $\frac{1}{3}$ の部分折り重ね、次にバターがのっている $\frac{1}{3}$ 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ネ!



- 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35cm×横25cmの長方形にのばします。



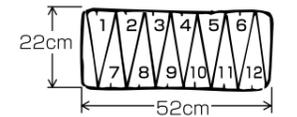
- のばした生地を4と同様に3つ折りにし、ラップをして冷蔵庫で30分以上休ませます。

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。)



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

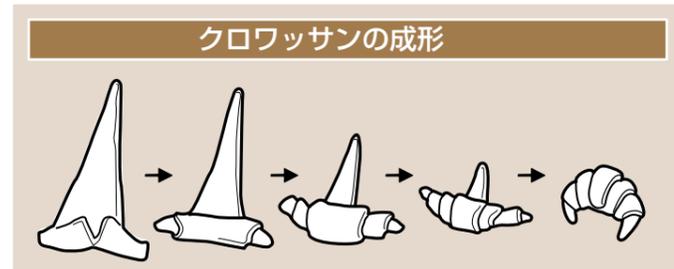
生地がやわらかくなりすぎたときはラップをして冷蔵庫で20~30分休ませてから再びのばします。



- 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。



- 細い方を軽くひっぱりながら巻きます。



- 2のバターを親指大につまみ、のばした生地の $\frac{2}{3}$ の部分に等間隔にのせます。

バターがのっていない $\frac{1}{3}$ の部分折り重ね、次にバターがのっている $\frac{1}{3}$ 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ネ!



- 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℃で約1時間発酵させます。

2~2.5倍にふくらんだらOK



- 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



ねり+発酵 (生地づくり) メニュー

フランスパン

メニュー番号: 12
発酵時間: 1 時間

ドライ
イースト
使用



フランスパン

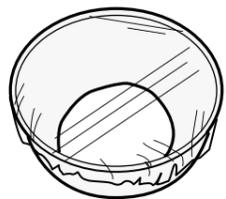
材 料	272kcal	4 個分	
水		180ml	
強力粉		200g	
薄力粉		80g	
砂糖		4g	大 ½
塩		4g	小 1
バター		5g	
レモン汁		少々	
ドライイースト		2.1g	B1



- フランスパンの生地は、砂糖や油脂が少なく傷みやすいので、できるだけやさしく扱います。
- ガス抜きは、手のひらでたたく程度にして抜きすぎないようにします。
- 時間をかけてゆっくり発酵させます。温度が高いと生地がだれて扱いにくくなります。

※打ち粉は強力粉をお使いください。

1 バターをぬったボウルに生地を取りだし、ラップをして約 28℃ の場所で約 30 分休ませます。

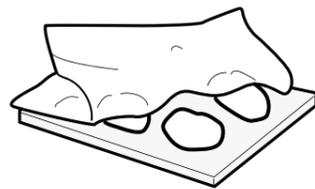


2 手のひらで軽くたたいてガス抜きをした生地をスケッパーで 4 等分します。生地を傷めないように手のひらでやさしく丸めます。

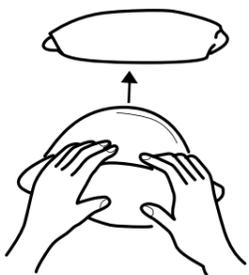


生地をいためないように丸める

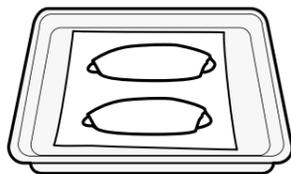
3 かたくしぼったぬれふきんをかけて 20 ~ 30 分休ませます。



4 生地を手のひらで軽くたたいてだ円形にのばします。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。

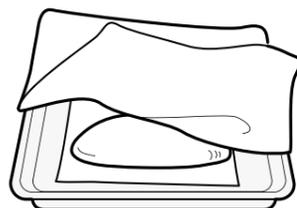


5 クッキングシートを敷いたオーブン皿に巻き終わりを下にして並べます。



6 かたくしぼったぬれふきんをかけて室温で約 1 時間ゆっくり発酵させます。寒い季節は約 28℃ を保てるように発酵させます。

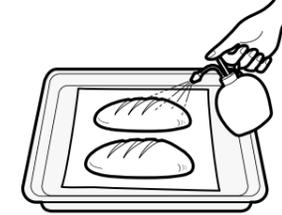
2~2.5 倍にふくらんだら OK



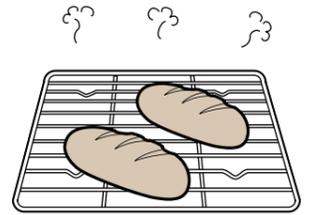
7 カミソリでななめに 3 ~ 4mm の深さの切れ目を 3 本入れます。



8 約 200℃ に予熱したオーブンに生地を入れ、オーブン内と生地につぶりと霧吹きをし、30 ~ 35 分焼きます。



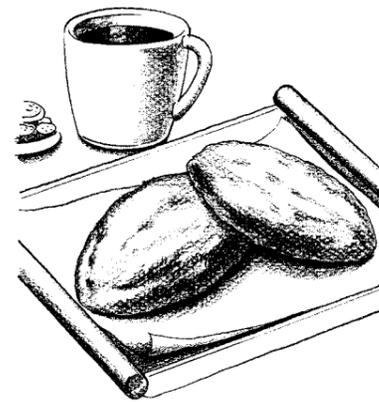
9 焼き上がったら網の上に置いて冷まします。



チーズフランス

メニュー番号: 12
発酵時間: 1 時間

ドライ
イースト
使用

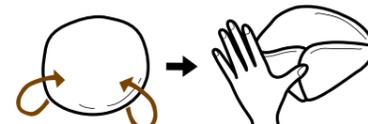


チーズフランス

材 料	249kcal	6 個分	
水		180ml	
強力粉		200g	
薄力粉		80g	
砂糖		4g	大 ½
塩		4g	小 1
バター		5g	
レモン汁		少々	
ドライイースト		2.1g	B1
ピザ用チーズ		120g	

※打ち粉は強力粉をお使いください。

1 ~ 6 までの手順はフランスパンと同じですが **2** では生地を 6 等分にし、**4** では下記のようにしてください。

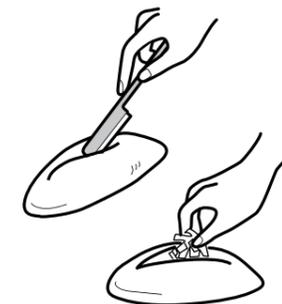


生地の左下と右下を中央に向けて折り

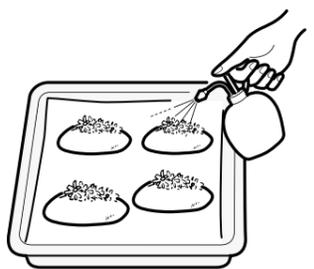


手前から巻き込み、両端をとがらせる

7 カミソリで中央に 5mm 程の深さの切れ目を入れ、チーズののせませます。



8 約 200℃ 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。

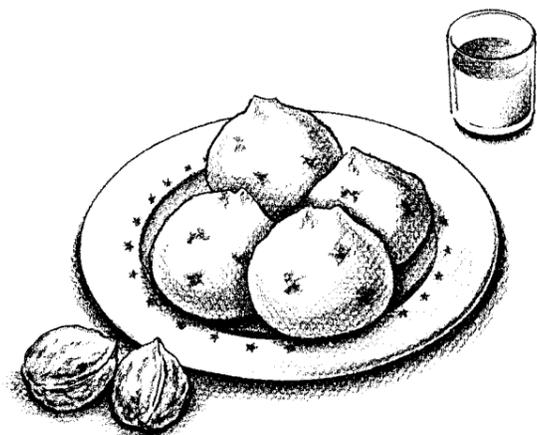


ねり+発酵 (生地づくり) メニュー

くるみパン

メニュー番号: 12
発酵時間: 1 時間

ドライ
イースト
使用



くるみパン

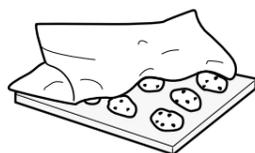
材料	155kcal	10個分	
水		180ml	
強力粉		280g	
砂糖		12g	大 1½
塩		4g	小 1
バター		15g	
スキムミルク		6g	大 1
★くるみ (5mm 角にきざむ)		50g	
ドライイースト		4.8g	A2

※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だします。生地をスケッパーで 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 20 分休ませます。

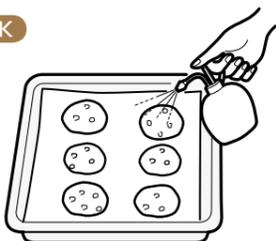


生地をいためないように丸める

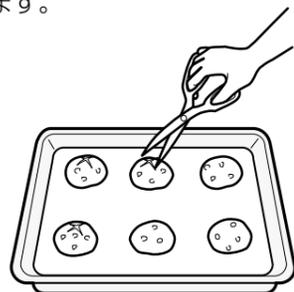


2 生地を軽く丸め直し、クッキングシートを敷いたオープン皿に閉じ口を下にして並べます。霧を吹き 32 ~ 35℃ に保ったオーブンで 30 ~ 40 分発酵させます。

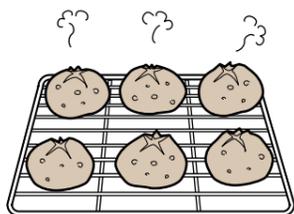
2~2.5 倍にふくらんだら OK



3 オープンから取りだし、はさみで十字に切り込みを入れます。



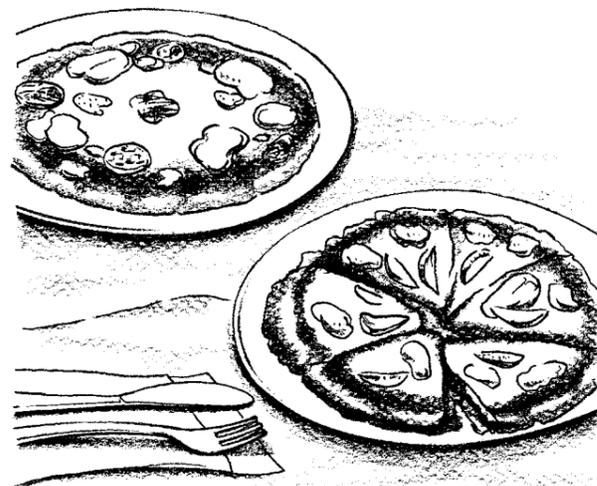
4 180 ~ 190℃ に予熱したオーブンで 10 ~ 15 分焼きます。焼き上がったら網の上に置いて冷まします。



ピザ

メニュー番号: 12
発酵時間: 30 分

ドライ
イースト
使用



ピザ

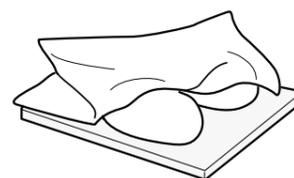
材料	1枚分: 1/6 切あたり 214kcal	2枚分	
水		180ml	
強力粉		280g	
砂糖		8g	大 1
塩		4g	小 1
バター		15g	
スキムミルク		6g	大 1
ドライイースト		4.8g	A2
具			
ピザソース		140g	
玉ねぎ (薄切り)		200g	中 1 個
ピーマン (輪切り)		60g	2 個
マッシュルーム (薄切り)		60g	
サラミソーセージ (薄切り)		80g	
ピザ用チーズ		200g	

※打ち粉は強力粉をお使いください。

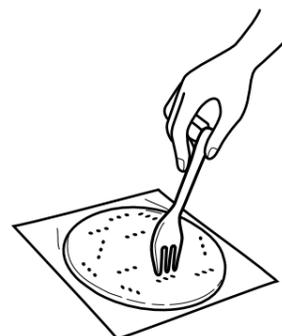
1 打ち粉を軽くふった台の上に生地を取りだします。生地をスケッパーで 2 等分して軽く丸め、かたくしぼったぬれふきんをかけて約 15 分休ませます。



生地をいためないように丸める



3 のばした生地にフォークで穴をあけます。



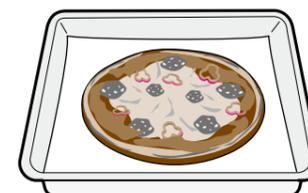
4 クッキングシートごとオープン皿に移します。ピザソースをぬり、具を均一にのせます。



2 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。



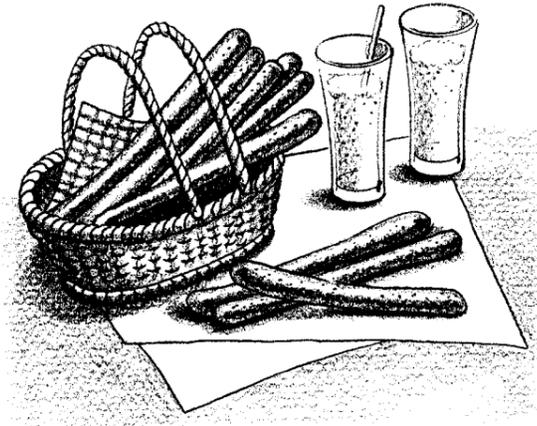
5 ピザ用チーズをのせます。190 ~ 200℃ に予熱したオーブンで約 20 分、周囲がキツネ色になり、チーズがとけるまで焼きます。



ねり+発酵 (生地づくり) メニュー

チーズスティック

メニュー番号: 12
発酵時間: 30分



チーズスティック

材料	74kcal	16本分	
水		180ml	
強力粉		280g	
塩		4g	小1
バター		5g	
スキムミルク		6g	大1
ドライイースト		4.8g	A2
粉チーズ		10g	
とき卵		25g	½個

※打ち粉は強力粉をお使いください。

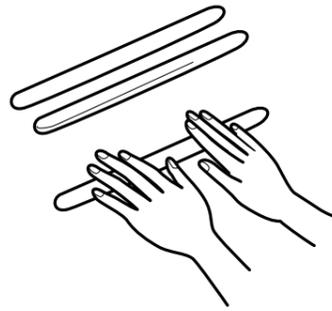
1 打ち粉を軽くふった台の上に生地を取りだします。生地をスケッパーで16等分して軽く丸め、かたくしぼったぬれふきんをかけて約15分休ませます。



生地をいためないように丸める



2 両手でころがしながら約25cmの長さのばします。



3 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30℃の場所で30～40分発酵させます。



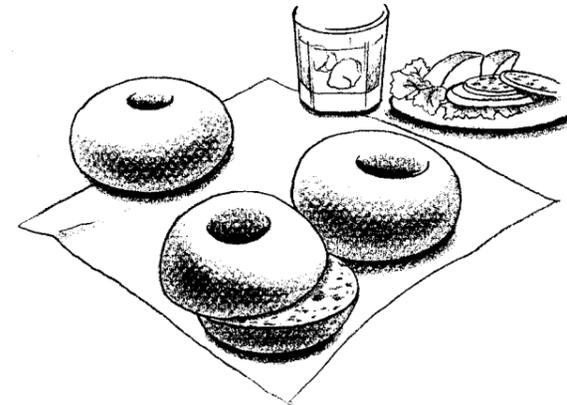
4 とき卵をぬり、粉チーズをふります。

200～210℃に予熱したオーブンで15～20分焼きます。



ベーグル

メニュー番号: 12
発酵時間: 30分

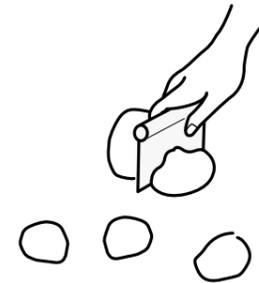


ベーグル

材料	118kcal	10個分	
水		170ml	
強力粉		280g	
砂糖		12g	大1½
塩		4g	小1
サラダ油		10g	
ドライイースト		4.8g	A2

※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だします。生地をスケッパーで10等分して軽く丸めます。

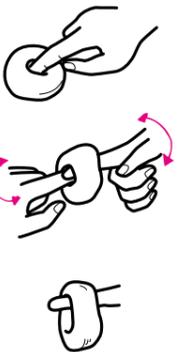


生地をいためないように丸める

2 生地の中央に指を差し込み、穴をあけます。

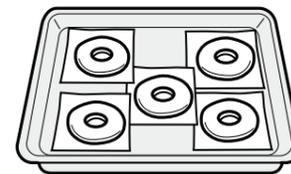
指を2本入れてくるくる回します。

発酵すると穴は小さくなるので大きめにあけます。

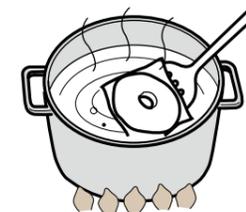


3 穴をあけた生地をそれぞれ、1個分ずつ切ったクッキングシートの上にのせます。

かたくしぼったぬれふきんをかけ約15分休ませます。

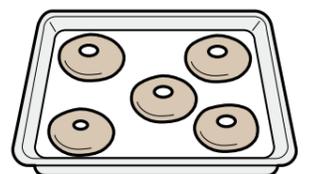


4 沸騰したお湯にクッキングシートごと生地を入れます。クッキングシートがはがれたらすくいだします。あまり長い時間ゆでると焼き上がったときに、しわしわになります。



5 クッキングシートを敷いたオープン皿に並べます。

約210℃に予熱したオーブンで約10分焼きます



発酵＋焼きの使用法

■生地や具をアレンジし、成形したあと、再びパンケースに入れて発酵・焼きをするときに使います。

※「発酵＋焼き」はタイマー予約できません。

タイマーOK!

発酵	20分～1時間40分(初期設定20分)
焼き	45分(焼き色：ふつう)

ホテルブレッドをつくってみます

ホテルブレッド

材料	232kcal	
水	120ml	
卵 (Mサイズ)	25g	½個
強力粉	250g	
砂糖	28g	大3½
塩	4g	小1
バター	40g	
スキムミルク	6g	大1
ドライイースト	4.2g	B2

カロリー表示

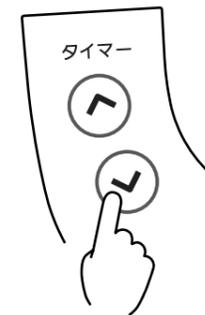
1斤の¼切あたりのカロリーを表示しています。

メニュー番号：12
「ねり＋発酵（生地づくり）」
で生地をつくります。

ねり時間：20分（固定）
発酵時間：45分

スタート

2 発酵時間を設定する



- ▲ ▷ 5分単位で進む
- ▼ ▷ 5分単位で戻る

■タイマーキーで50分に設定する。



できあがり

4 ブザーがなったら「取消キー」を押し、パンケースを取り出す

■できあがりの「▲」表示が点滅します。



■ミトンを使って、パンケースのふちにある矢じるし（ゆるむ）の方向に回して取り出します。

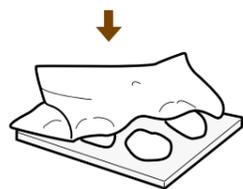
成形・本体にセット

※打ち粉は強力粉をお使いください。

1 できあがった生地を取りだし成形する



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4等分します。



②生地を丸め直し、かたくしぼったぬれふきんをかけて15～20分休ませます。

2 パンケースに成形した生地を丸め直してから入れる（羽根はつけません）



3 パンケースを本体に入れて本体のふたをする

4 電源プラグをコンセントに差し込む

設定

「発酵時間：50分・焼き色：ふつう」に設定するとき

1 メニューを設定する



①メニュー番号：13を選ぶ



②焼き色を設定する

■ふつう▶こいめ▶うすめ…の順で選択できます。



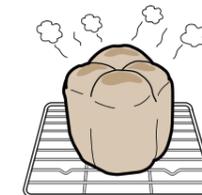
3 「スタートキー」を押す



■発酵の「▲」表示が点滅し、発酵が始まります。



5 パンを取り出す



6 電源プラグを抜く

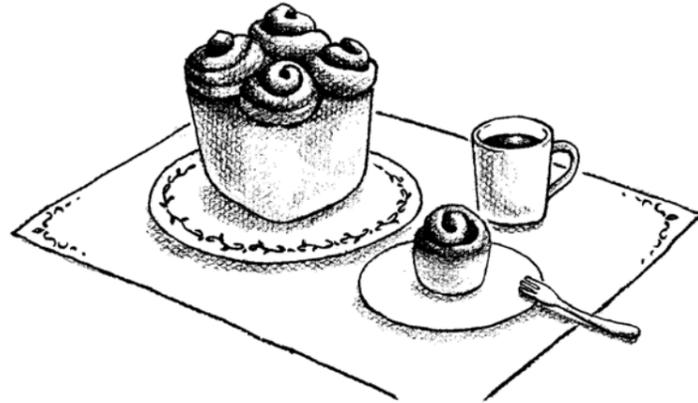
注意
●パンを取り出すときは必ずミトンなどを使う。やけどの原因になることがあります。特にお子様にはご注意ください。

ねり+発酵・発酵+焼きメニュー

シナモンロール

メニュー番号：12 発酵時間：45分
メニュー番号：13 発酵時間：40分

ドライ
イースト
使用



アイシングの作り方

材料	分量	備考
粉砂糖	60g	
卵白	17g	½個
レモン汁	少々	

粉砂糖とよくといた卵白・レモン汁をねばりがでるまで混ぜます。(レモン汁がないときは粉砂糖と卵白のみでもアイシングができます)

シナモンロール

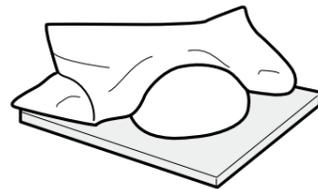
材料	分量	備考
水	120ml	
卵 (Mサイズ)	25g	½個
強力粉	250g	
砂糖	28g	大3½
塩	4g	小1
バター	40g	
スキムミルク	6g	大1
ドライイースト	4.2g	B2
フィリング		
シナモン	3g	大½
グラニュー糖	36g	大3

※打ち粉は、強力粉をお使いください。

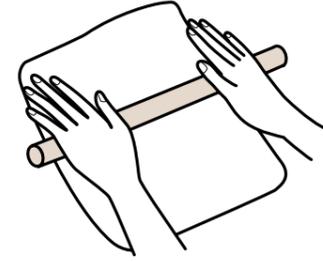
1 **メニュー番号：12**
「ねり+発酵 (生地づくり)」
で生地をつくります。

ねり時間：20分 (固定)
発酵時間：45分

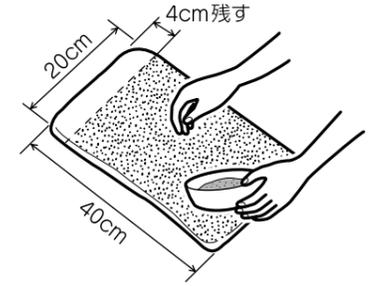
2 生地を丸め直し、かたくしぼったぬれふきんをかけて15～20分休ませます。



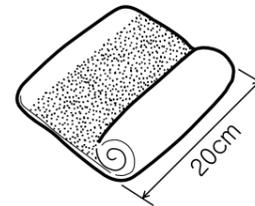
3 閉じ口を上にし、めん棒で縦40cm×横20cmの長方形にのばします。



4 生地を縦長に置き、巻き終わりになる方を4cm残してよく混ぜたシナモン・グラニュー糖を均一にちらします。



5 手前から巻き込み、巻き終わりをしっかり閉じます。軽くこがして形をととのえ、生地を4等分に切ります。(テグスを利用すると切り口がきれいになります。)



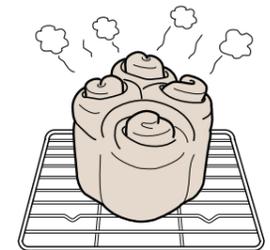
6 5で4等分した生地をパンケースに戻し、並べます。(羽根はつけません)



7 **メニュー番号：13**
「発酵+焼き」で成形発酵・
焼きをします。

発酵時間：40分
焼き時間：45分 (焼き色：ふつう)

8 焼き上がったらパンを網の上に置き、あら熱が取れたらアイシングをかけます。



ホシノ天然酵母 生種おこしの使用方法

■天然酵母パンをつくるには、はじめに「元種」から「生種」をつくります。

- 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。
- 生種カップ・スプーンが汚れていると生種がうまくおこせません。清潔にしておいてください。

【必要な道具】



元種の保存について

- しっかり密閉して冷蔵庫で保存してください。(冷凍・常温保存はしない。)
- 賞味期限までに使ってください。

生種の保存について

- 生種は付属の生種カップに入れ、ふたをして必ず冷蔵庫に保存してください。(冷凍・常温保存はしない。)
- 生種は1週間程度で使いきってください。
- 冷蔵庫に保存するときは納豆などの菌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。



本体と材料の準備・設定

生種

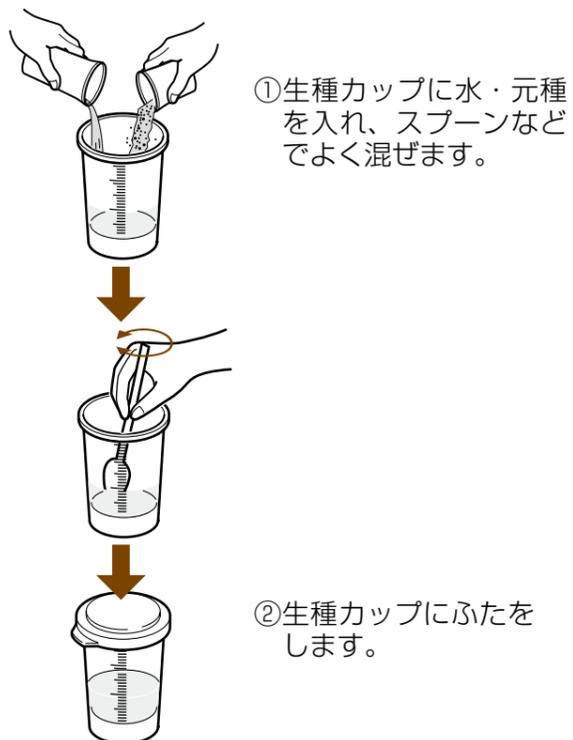
材 料

元種 (ホシノ天然酵母 パン種)	50g
水 (25～30℃)	100ml

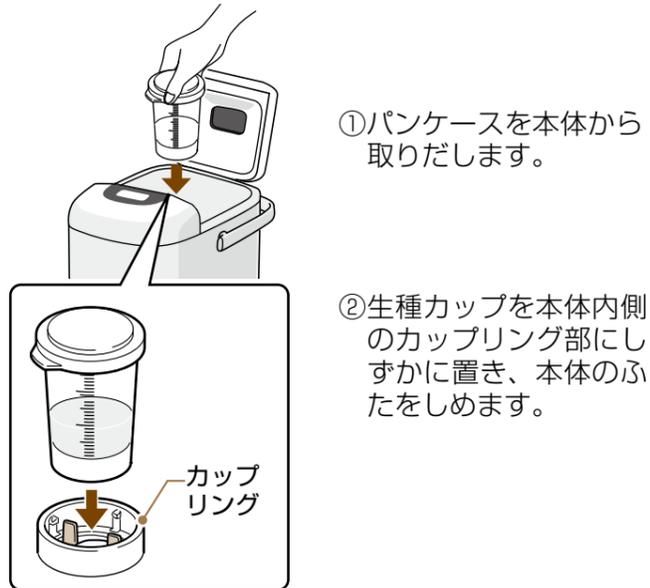
- 1回の量で天然酵母食パンを4～5回分、つくることができます。

※必ず「ホシノ天然酵母 パン種」をお使いください。

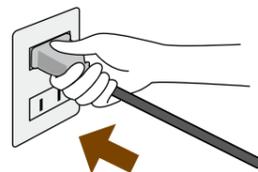
1 材料を生種カップに入れ、よく混ぜてからふたをする



2 本体に生種カップを置く



3 電源プラグをコンセントに差し込む



4 「ホシノ天然酵母キー」で「生種おこし」を選ぶ



スタート

5 「スタートキー」を押す



- 発酵の「▲」表示が点滅し、発酵(生種おこし)が始まります。



※表示はできあがりまでの残り時間です。

生種の状態



- 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。



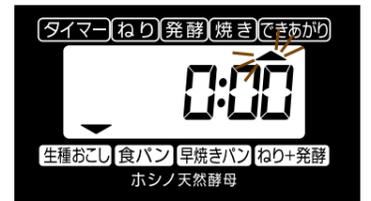
- 終了
うまくなったときは酒粕のようなアルコール臭と少し酸っぱいにおいがします。

できあがり

6 ブザーがなったら「取消キー」を押し、生種カップを取りだす



- できあがりの「▲」表示が点滅します。

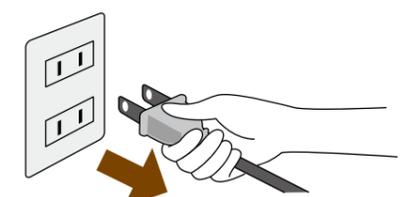


- 生種カップを取りだし、冷蔵庫に入れてください。



ブザーがなったら生種カップを早めに取りだしてください。(取りだし忘れたときでもブザーがなってから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。)

7 電源プラグを抜く



本体と材料の準備

天然酵母食パンをつくってみます

天然酵母食パン

材 料	200kcal		
水	180ml		
生種	24g		
強力粉	280g		
砂糖	20g	大 2½	
塩	4g	小 1	
バター	7g		

- 材料は正確にはかってください。
- 生種は全体をかき混ぜてからはかりで正確にはかってください。
- 1斤の ¼ 切あたりのカロリーを表示しています。
- バターのかわりに同じ分量のマーガリンを使うことができます。



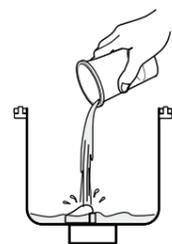
必ず元種を P.43 ~ 44 の方法で生種にしてからお使いください。

1 本体からパンケースを取りだし羽根をセットする

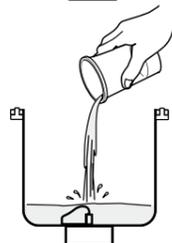


- 羽根取付軸と羽根の穴の形を合わせ、奥まで確実に差し込みます。
- ※羽根が浮いているとパンができません。

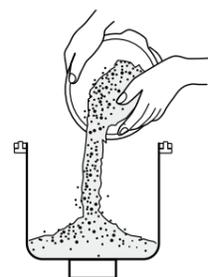
2 パンケースに材料を入れる



①水を入れます。

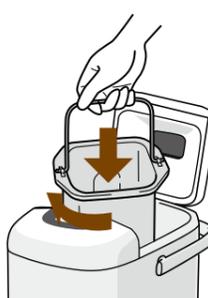


②生種を入れます。

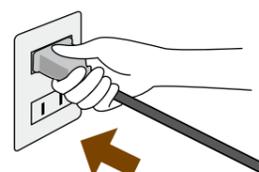


③小麦粉などの材料を入れます。

3 パンケースを本体に入れて本体のふたをする



4 電源プラグをコンセントに差し込む



スタート

5 メニューを設定する

「天然酵母 食パン・焼き色：ふつう」を設定するとき

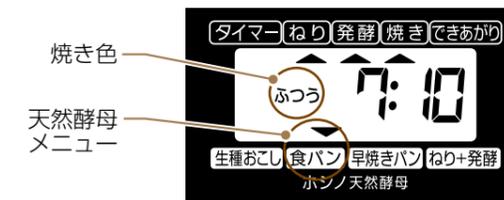


①ホシノ天然酵母キーで食パンを選ぶ



②焼き色を設定する

- ふつう ▶ こいめ ▶ うすめ…の順で選択できます。



6 「スタートキー」を押す



- ねりの「▲」表示が点滅し、ねりが始まります。



※表示はできあがりまでの残り時間です。
ミックスコールあり「:」コロンが点滅
ミックスコールなし「:」が点灯

できあがり

7 ブザーがなったら「取消キー」を押し、パンケースをすぐ取りだす



- できあがりの「▲」表示が点滅します。

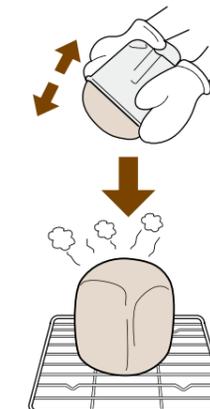


- ミトンを使って、パンケースのふちにある矢じるし（ゆるむ）の方向に回して取りだします。

⚠ 注意

- パンを取り出すときは必ずミトンなどを使う。必ず実施
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。

8 パンを取りだす



- ①パンケースを逆さに持ち上下に数回強くふり、パンを取りだします。
- ②しばらく網の上などにのせ、冷まします。

9 電源プラグを抜く



ホシノ天然酵母 山形パンメニュー

レシピの見かた ■材料は正確にはかってください。

タイマーOK! タイマー予約ができます。
★ミックスコールで入れる材料。

カロリー表示
1斤の1/8切あたりのカロリーを表示しています。

■バターのかわりに同じ分量のマーガリンを使うことができます。

食パン・早焼きパンレシピ

ホシノ天然酵母：食パンまたは早焼きパン

天然酵母
使用

■食パンと早焼きパンでは水と生種の分量がちがいます。

※早焼きパンはタイマー予約できません。

天然酵母食パン (基本のレシピ)

タイマーOK!

材料	200kcal	
水	180ml	
生種	24g	
強力粉	280g	
砂糖	20g	大 2½
塩	4g	小 1
バター	7g	
早焼きパンのとき		
水	160ml	
生種	55g	

ライ麦天然酵母パン

タイマーOK!

材料	199kcal	
水	170ml	
生種	24g	
強力粉	260g	
ライ麦粉	20g	
黒砂糖(固まりを使うときは分量の水で溶かす)	20g	
塩	4g	小 1
バター	7g	
早焼きパンのとき		
水	150ml	
生種	55g	

レーズンくるみ天然酵母パン

材料	238kcal	
水	180ml	
生種	24g	
強力粉	280g	
砂糖	20g	大 2½
塩	4g	小 1
バター	7g	
★レーズン	30g	
★くるみ (5mm 角にきざむ)	20g	
早焼きパンのとき		
水	160ml	
生種	55g	

※★レーズンのかわりに他のドライフルーツを使うこともできます。

※★くるみのかわりに他のナッツを使うこともできます。(5mm 角にきざむ)

ハーブ天然酵母パン

タイマーOK!

材料	200kcal	
水	180ml	
生種	24g	
強力粉	280g	
砂糖	20g	大 2½
塩	4g	小 1
バター	7g	
お好みのハーブ	2g	大 1
早焼きパンのとき		
水	160ml	
生種	55g	

ごまたっぷり天然酵母パン

材料	230kcal	
水	180ml	
生種	24g	
強力粉	280g	
砂糖	20g	大 2½
塩	4g	小 1
バター	7g	
いりごま	14g	大 2
すりごま	6g	大 1
ごまペースト	10g	
早焼きパンのとき		
水	160ml	
生種	55g	

甘栗天然酵母パン

材料	221kcal	
水	180ml	
生種	24g	
強力粉	280g	
砂糖	20g	大 2½
塩	4g	小 1
バター	7g	
★皮むき甘栗 (5mm 角にきざむ)	50g	
早焼きパンのとき		
水	160ml	
生種	55g	

かりんとう天然酵母パン

材料	237kcal	
水	180ml	
生種	24g	
強力粉	280g	
砂糖	20g	大 2½
塩	4g	小 1
バター	7g	
★かりんとう (5mm 角にきざむ)	50g	
早焼きパンのとき		
水	160ml	
生種	55g	

干し芋天然酵母パン

材料	227kcal	
水	180ml	
生種	24g	
強力粉	280g	
砂糖	20g	大 2½
塩	4g	小 1
バター	7g	
★干し芋 (5mm 角にきざむ)	50g	
早焼きパンのとき		
水	160ml	
生種	55g	

全粒粉ヨーグルト天然酵母パン

材料	207kcal	
水	110ml	
生種	24g	
プレーンヨーグルト(水と同じ温度にする)	70g	
強力粉	240g	
全粒粉	40g	
はちみつ	30g	
塩	4g	小 1
バター	7g	
早焼きパンのとき		
水	90ml	
生種	55g	

発芽玄米天然酵母パン

材料	209kcal	
水	170ml	
生種	24g	
強力粉	270g	
砂糖	20g	大 2½
塩	4g	小 1
バター	7g	
★発芽玄米ごはん (炊いて冷ます)	60g	
早焼きパンのとき		
水	150ml	
生種	55g	

ホシノ天然酵母 ねり+発酵の使用法

ホシノ天然酵母 ねり+発酵メニュー

■天然酵母の手づくりパンをつくるときの生地づくりとして使います。

ねり	20分(固定)
発酵	20分～6時間(初期設定20分)

※ホシノ天然酵母「ねり+発酵」はタイマー予約できません。

本体の準備

- 1 本体からパンケースを取りだし羽根をセットする。
- 2 パンケースに材料を入れる。
- 3 パンケースを本体に入れて本体のふたをする。
- 4 電源プラグをコンセントに差し込む。

設定

「発酵時間：3時間」を設定するとき

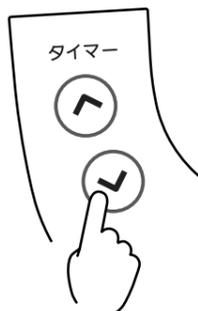
1 メニューを設定する



■ホシノ天然酵母キーで「ねり+発酵」を選ぶ。



2 発酵時間を設定する



- ▲ ▷ 10分単位で進む
- ▼ ▷ 10分単位で戻る

■タイマーキーで3時間に設定する。



スタート

3 「スタートキー」を押す



■ねりの「▲」表示が点滅し、ねりが始まります。



※表示はできあがりまでの残り時間です。ミックスコールあり「:」コロンが点滅

4 ブザーがなったら「取消キー」を押し、パンケースを取り出す



■できあがりの「▲」表示が点滅します。



■生地は取りだ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ときがあります。

5 電源プラグを抜く



- 天然酵母の生地はベタつきやすいので、手早くやさしく扱います。成形するときなど生地がのびにくいときはムリにのぼそうとせず、休ませながらのぼしてください。
- 発酵中・分割・丸め・成形の作業中、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、うまく成形しなかったり、生地の皮がさけて見た目が悪い焼き上がりになります。

レシピの見かた ■材料は正確にはかってください。

★ミックスコールで入れる材料。

■カロリー表示
1個あたりのカロリーを表示しています。

■バターのかわりに同じ分量のマーガリンを使うことができます。

テーブルロール

ホシノ天然酵母：ねり+発酵
発酵時間：3時間

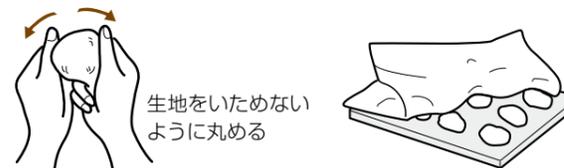
天然酵母
使用

テーブルロール

材料	98kcal	12個分
水		160ml
生種		24g
強力粉		280g
砂糖		12g 大 1½
塩		4g 小 1
バター		7g

※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だします。生地をスケッパーで12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20分休ませます。



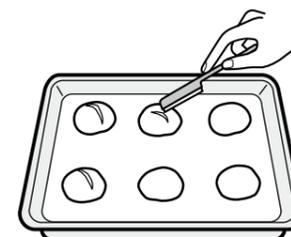
生地をいためないように丸める

2 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1時間発酵させます。

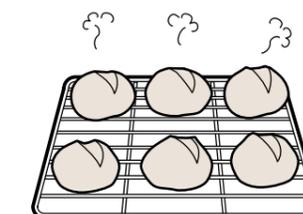
約2倍にふくらんだらOK



3 オープンから取りだし、カミソリで中央に5mm程の深さの切れ目を入れ、霧吹きをします。



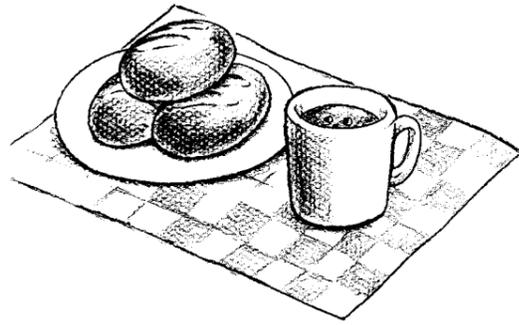
4 約200℃に予熱したオープンで10～15分焼きます。



明太子ポテトパン

ホシノ天然酵母：ねり+発酵
発酵時間：3時間

天然酵母
使用



明太子ポテトパン

材料	95kcal	16個分	
水		160ml	
生種		24g	
強力粉		280g	
砂糖		12g	大 1½
塩		4g	小 1
バター		7g	

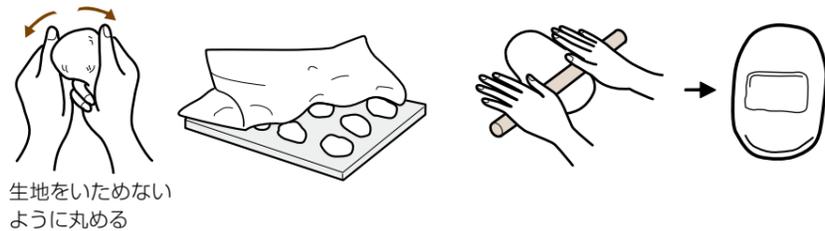
具		
じゃがいも	200g	
明太子	50g	1腹
マヨネーズ	20g	
塩・こしょう		適量

※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

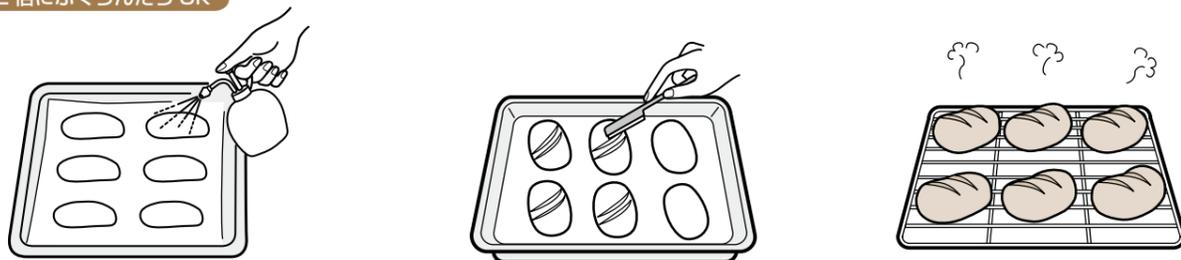
- 1 じゃがいもに串がすっと入るまでゆでます。(または電子レンジで串がすっと入るまで加熱する。)
- 2 明太子は薄皮に切れ目を入れて開き、スプーンで身をこそげ取ります。
- 3 ゆでたじゃがいもは熱いうちにめん棒などでつぶし、マヨネーズを加えてよく混ぜます。
- 4 3に明太子を加えてよく混ぜ、塩・こしょうで味をととのえます。
- 5 16等分し、たわら型にしておきます。

- 1 打ち粉を軽くふった台の上に生地を取りだします。生地をスケッパーで16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20分休ませます。
- 2 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。



- 3 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1時間発酵させます。
- 4 カミソリでななめに2本切れ目を入れ、霧吹きをします。
- 5 約200℃に予熱したオーブンで10～12分焼きます。

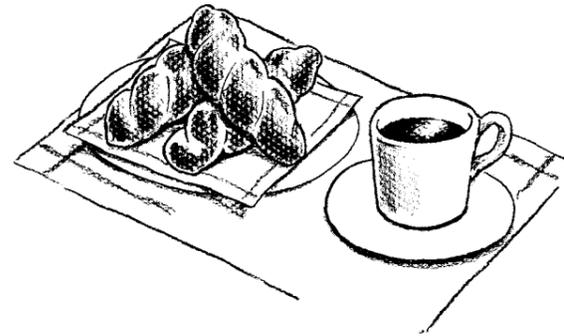
約2倍にふくらんだらOK



ピーナッツイスト

ホシノ天然酵母：ねり+発酵
発酵時間：3時間30分

天然酵母
使用



ピーナッツイスト

材料	322kcal	6個分	
水		120ml	
卵 (Mサイズ)		25g	½個
生種		24g	
強力粉		280g	
砂糖		28g	大 3½
塩		4g	小 1
バター		40g	
スキムミルク		6g	大 1

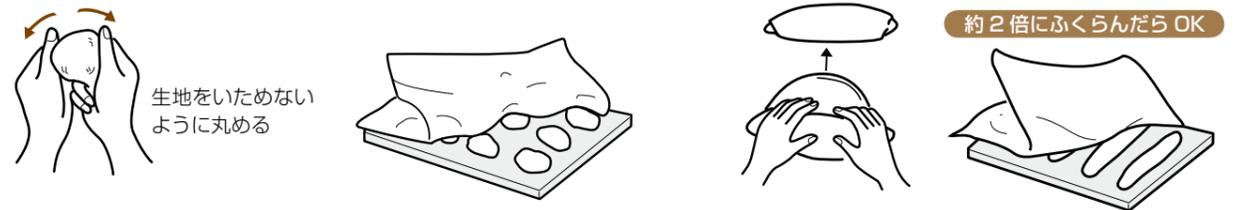
フィリング		
粒入りピーナツバター	60g	
とき卵	25g	½個

ピーナッツイストの生地を使って、バターロール・ドーナツ・スイートルール・メロンパン・あんパンなどもつくれます！



※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だします。生地をスケッパーで6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20分休ませます。
- 2 生地を指で押してだ円形にのばし、横に置きます。生地を下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分置きます。

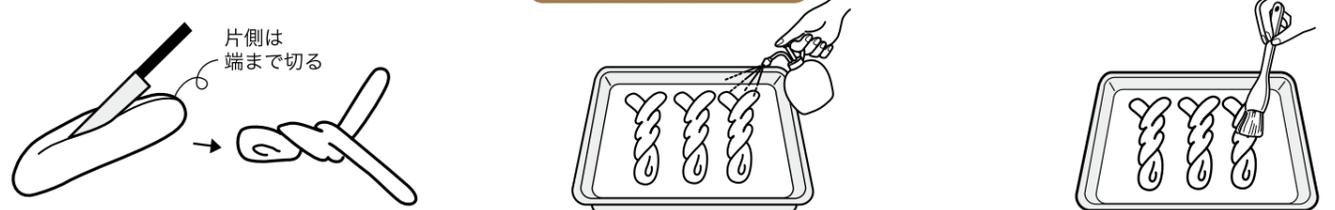


- 3 めん棒で縦5cm×横25cmの大きさにのばし、横に置きます。
- 4 ふちから1cm残して粒入りピーナツバターをぬります。上下を折り合わせてしっかりとつまんで閉じ、ころがして形をととのえます。



- 5 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。
- 6 クッキングシートを敷いたオープン皿に並べます。霧吹きをし、30℃の場所で約1時間発酵させます。
- 7 とき卵をぬり、約180℃に予熱したオーブンで15～20分焼きます。

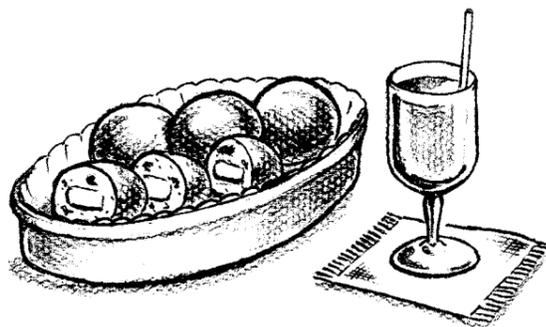
約2倍にふくらんだらOK



くるみチーズパン

ホシノ天然酵母：ねり+発酵
発酵時間：3時間30分

天然酵母
使用



くるみチーズパン

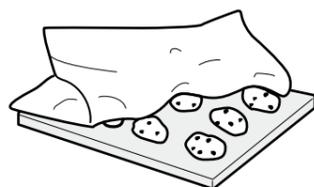
材料	266kcal	8個分	
水		170ml	
生種		24g	
強力粉		280g	
砂糖		12g	大 1½
塩		4g	小 1
バター		15g	
スキムミルク		6g	大 1
★くるみ(粗くきざむ)		50g	
具			
チーズ		160g	

※打ち粉は強力粉をお使いください。

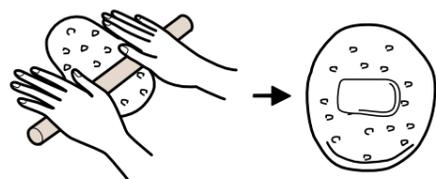
1 打ち粉を軽くふった台の上に生地を取りだします。生地をスケッパーで8等分して軽く丸め、かたくしぼったぬれふきんをかけて約20分休ませます。



生地をいためないように丸める

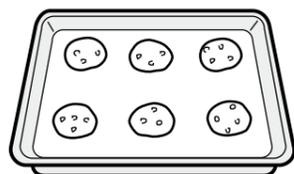


2 チーズは8等分にしておきます。生地をめん棒で丸くのばし、チーズを包みます。閉じ口はしっかりつまみます。

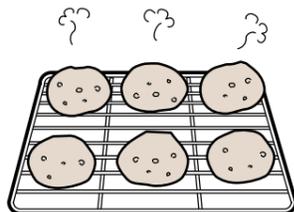


3 クッキングシートを敷いたオープン皿に閉じ口を下にして並べます。霧吹きをし、30℃の場所で約1時間発酵させます。

約2倍にふくらんだらOK



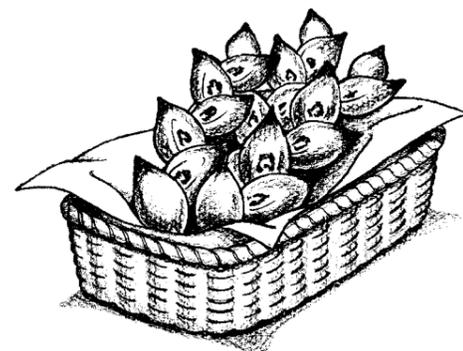
4 霧吹きをし、約180℃に予熱したオーブンで12～15分焼きます。



ベーコンエピ

ホシノ天然酵母：ねり+発酵
発酵時間：4時間

天然酵母
使用



ベーコンエピ

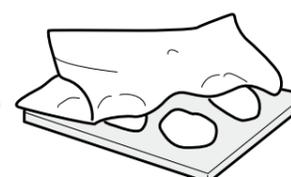
材料	333kcal	4個分	
水		160ml	
生種		18g	
強力粉		200g	
薄力粉		80g	
砂糖		4g	大 ½
塩		4g	小 1
レモン汁		少々	
具			
ベーコン		4枚	
こしょう		適量	

※打ち粉は強力粉をお使いください。

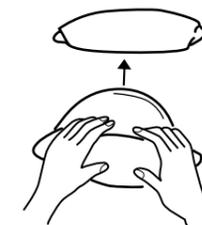
1 打ち粉を軽くふった台の上に生地を取りだします。生地をスケッパーで4等分して軽く丸め、かたくしぼったぬれふきんをかけて約20分休ませます。



生地をいためないように丸める



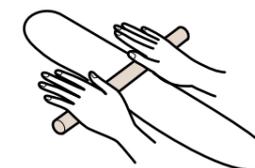
2 生地を指で押してだ円形にのばし、横に置きます。生地を下から巻き込んでころがし、15cmくらいの長さの棒状にします。



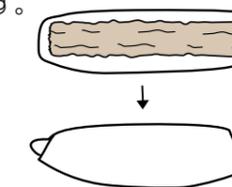
3 かたくしぼったぬれふきんをかけて約5分休ませます。



4 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のばします。

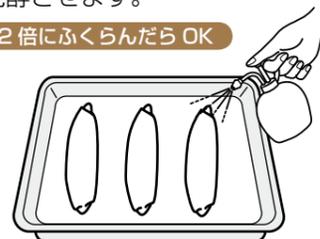


5 中央にベーコンをのせてこしょうをふり、上下を折り合わせてしっかりとつまんで閉じます。ころがして形をととのえます。

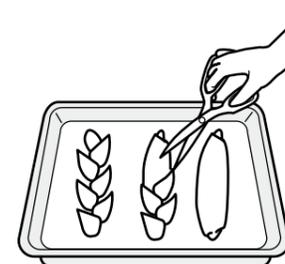


6 クッキングシートを敷いたオープン皿に閉じ口を下にして並べます。霧吹きをし、28℃の場所で約1時間発酵させます。

約2倍にふくらんだらOK



7 はさみで深く切り込みを入れ、左右交互にふり分けます。



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



ねり・発酵・焼きの使用法

■各工程の時間・速さ・温度が設定できるメニューです。つくりたいパンの最適な条件が設定できるので、オリジナルのパンづくりが楽しめます。

粉の最大量～最小量 280g～250g

※「ねり」「発酵」「焼き」は **タイマーOK!** タイマー予約できません。

ねり

メニュー番号：14

ねり 設定時間	3分～20分（初期設定3分）
低（低速）	粉合わせ用です。
中（中速）	フランスパンなど、あまり強くねらない生地に適しています。
高（高速）	食パンなど、グルテンをしっかりつくる生地に適しています。



- 「ねり」・「追加ねり」の時間が30分を超えると追加ねりはできません。
- 連続ねり時間が30分を超えたときは、30分程度本体を休ませてから再スタートしてください。
- 粉に対して水の割合が50%未満のかたい生地はねらないでください。（強力粉280gに対して、水分の合計は140ml以上にしてください。）
- パン生地以外の生地はねらないでください。

「速さ：高速・時間：10分」を設定するとき

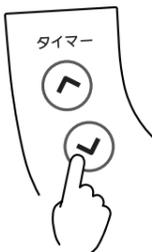
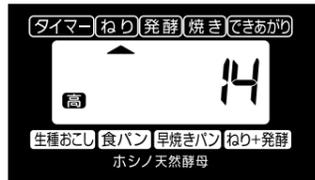


1 メニュー番号：14を選ぶ



2 速さを設定する

- 低▶中▶高…の順で選択できます。



3 時間を設定する

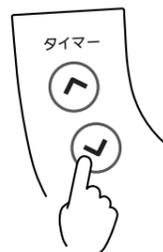
- ▲▶ 1分単位で進む
- ▼▶ 1分単位で戻る



ねり終了後「追加ねり」をするとき



■ねりが終了し「できあがり」の表示が点滅している状態で設定します。



1 時間を設定する

- 1分単位で1～5分まで追加ねりができます。



2 スタートキーを押す



この追加ねりはスタート時に粉合わせをせず、すぐ連続ねりをします。

発酵

メニュー番号：15

発酵 設定時間	5分～5時間（初期設定30分）
低（低温）	フランスパンや天然酵母の一次発酵など、低めの温度で発酵させる生地に適しています。
中（中温）	食パンなど、ほとんどのパンの一次発酵に適しています。
高（高温）	成形発酵に適しています。

- パン生地の発酵以外には使わないでください。

「温度：中温・時間：45分」を設定するとき

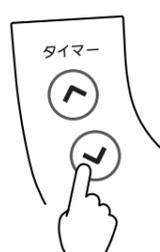


1 メニュー番号：15を選ぶ



2 温度を設定する

- 低▶中▶高…の順で選択できます。



3 時間を設定する

- ▲▶ 5分単位で進む
- ▼▶ 5分単位で戻る



焼き

メニュー番号：16

焼き 設定時間	5分～1時間40分（初期設定5分）
低（低温）	ケーキの焼き温度に適しています。
中（中温）	食パンなどの焼き温度に適しています。
高（高温）	フランスパンなど、糖分が少なく、焼き色がつきにくいパンの焼き温度に適しています。

- パン・ケーキ以外は焼かないでください。
- 空焼きはしないでください。

「温度：中温・時間：50分」を設定するとき

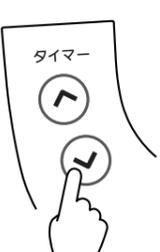
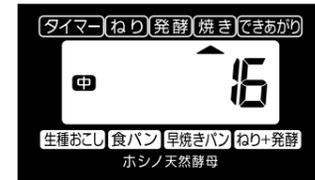


1 メニュー番号：16を選ぶ



2 温度を設定する

- 低▶中▶高…の順で選択できます。



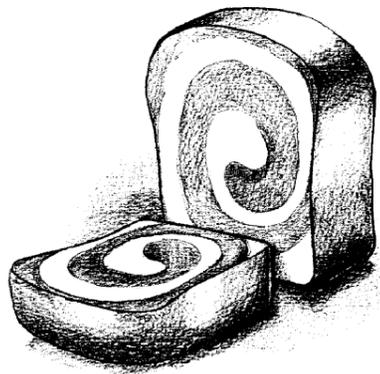
3 時間を設定する

- ▲▶ 5分単位で進む
- ▼▶ 5分単位で戻る



うずまきパン

ドライ
イースト
使用



ココアペーストを抹茶ペーストに変更して・・・

抹茶うずまきパン

抹茶ペースト	
抹茶	5g
お湯	12g

うずまきパン

材料	221kcal	
水	150ml	
強力粉	250g	
砂糖	36g	大 4 ½
塩	4g	小 1
バター	30g	
スキムミルク	6g	大 1
ドライイースト	4.2g	B1 × 2

ココアペースト	
ココア	6g 大 1
お湯	8g

カロリー表示

1斤の ¼ 切あたりのカロリーを表示しています。

※打ち粉は、強力粉をお使いください。

2色の生地をねる

メニュー番号：14

1 2色の生地をねる

- 1 材料をパンケースに入れます。
- 2 メニューを設定します。

メニュー番号：14
速さ：高
ねり時間：18分

- 3 スタートキーを押します。

2 ココアペーストを用意する

- 生地をねっている間にココアをお湯でときココアペーストを用意します。



3 ねりが終了したら、取消キーを押さずに生地を取りだして、2分割し、片方のみパンケースに戻す

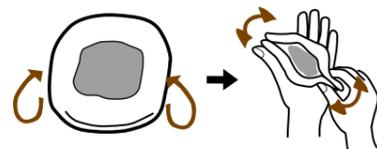


4 追加ねりをする

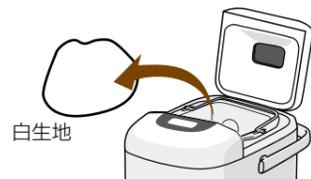
- タイマーキーで追加ねりを3分に設定し、スタートキーを押します。

5 取りだしたもう一方の生地でもココアペーストを包む

- 生地を手で押し広げてココアペーストをはりつけ、両端をつまんでココアペーストを包みます。



6 4の追加ねりが終了したら、取消キーを押さずに生地を取りだし置いておく



- 取消キーを押してしまったときは、次の設定で追加ねりしてください。

メニュー番号：14
速さ：高
ねり時間：5分

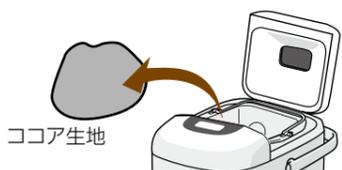
7 5で包んだココアペーストの生地をパンケースに戻す



8 再び追加ねりをする

- タイマーキーで追加ねりを3分に設定し、スタートキーを押します。

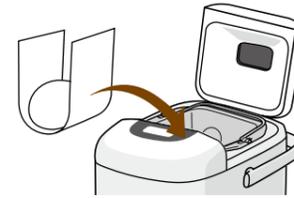
9 終了したら取消キーを押して生地を取りだす



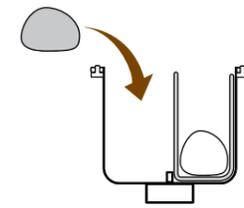
生地を発酵させる

メニュー番号：15

1 片方の生地を幅10cm角に切ったクッキングシートにはさんでパンケースに戻す(羽根はつけません)



2 となりにもう一方の生地を入れる



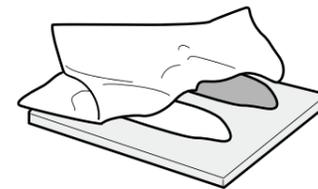
3 発酵させる

- 1 メニューを設定します。

メニュー番号：15
温度：中
発酵時間：50分

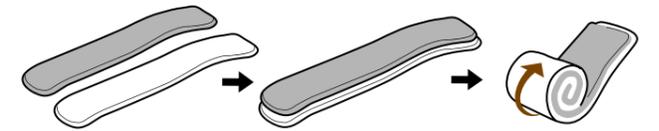
- 2 スタートキーを押します。

4 発酵が終了したら両方の生地を棒状にのばし、かたくしぼったぬれふきをかけ、15～20分休ませる



5 それぞれの生地を長方形にのばし、白生地とココア生地を重ねて巻く

- 1 それぞれ縦60cm×横10cmの長方形にのばす。
- 2 白生地の上にココア生地を重ねて手前から巻き込み、巻き終わりをしっかり閉じます。



生地を巻き込むときに加えて・・・

ココア生地に・・・
くるみ(5mm角にきざむ) 50g

抹茶生地に・・・
甘納豆 70g

6 5の生地をパンケースに戻し、再び発酵させる

- 1 メニューを設定します。

メニュー番号：15
温度：高
発酵時間：1時間

- 2 スタートキーを押します。



7 発酵が終了したら生地の高さを確認する

- 生地がパンケースのふちの高さまでふくらんでいるか確認します。不足のときはもうしばらくそのまま発酵させてください。

発酵した生地を焼く

メニュー番号：16

1 発酵した生地を焼く

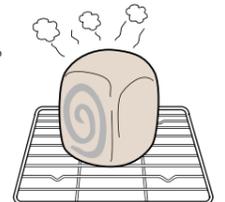
- 1 メニューを設定します。

メニュー番号：16
温度：中
焼き時間：45分

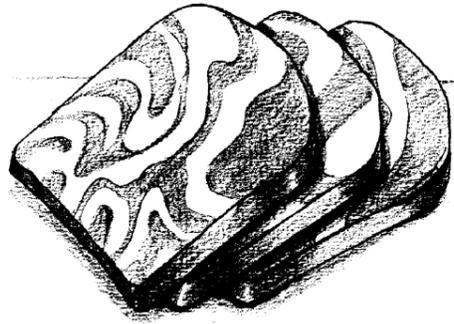
- 2 スタートキーを押します。

2 ブザーがなったら、取消キーを押してパンケースを取りだす

- パンを網の上に取りだし冷まします。



マーブルパン



ココアペーストを抹茶ペーストに変更して・・・

抹茶マーブルパン	
抹茶ペースト	
抹茶	5g
お湯	12g

マーブルパン		221kcal
材料		
水	150ml	
強力粉	250g	
砂糖	36g	大 4 ½
塩	4g	小 1
バター	30g	
スキムミルク	6g	大 1
ドライイースト	4.2g	B1 × 2
ココアペースト		
ココア	6g	大 1
お湯	8g	

※打ち粉は、強力粉をお使いください。

2色の生地をねる

メニュー番号：14

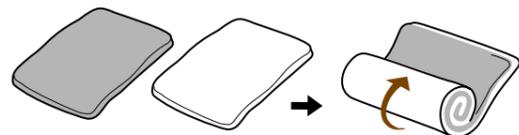
1～9まではP.57 うずまきパンと同じです。

生地の発酵と短いねり（ガス抜き）をする

メニュー番号：14 15

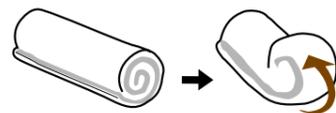
1 それぞれの生地を軽く丸め直してから、四角形にのばし、白生地とココア生地を重ねて巻く

- 1 それぞれ縦 25cm × 横 20cm の長方形にのばす。
- 2 白生地の上にココア生地を重ねて手前から巻き込みます。

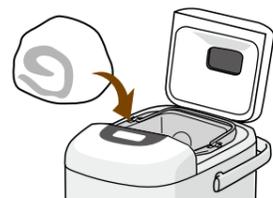


2 棒状にした生地をさらに巻き、ひとかたまりにする

- 棒状にした生地を縦長に置き、さらに巻きます。



3 ひとかたまりにした生地を、羽根をつけたパンケースに戻す



4 発酵させる

1 メニューを設定します。

メニュー番号：15
温度：中
発酵時間：1時間

2 スタートキーを押します。

5 発酵が終了したら 30 秒～ 1 分ねる（ガス抜き）

1 メニューを設定します。

メニュー番号：14
速さ：低
ねり時間：初期設定 3分

2 スタートキーを押します。

3 30 秒～ 1 分たったら取消キーを 2 秒以上押しつづけて停止させます。

6 再び発酵させる

1 メニューを設定します。

メニュー番号：15
温度：中
発酵時間：30分

2 スタートキーを押します。

7 発酵が終了したら 20～30 秒ねる（ガス抜き）

1 メニューを設定します。

メニュー番号：14
速さ：低
ねり時間：初期設定 3分

2 スタートキーを押します。

3 20～30 秒たったら取消キーを 2 秒以上押しつづけて停止させます。

8 パンケースから羽根をはずして再び発酵させる

1 メニューを設定します。

メニュー番号：15
温度：高
発酵時間：50分

2 スタートキーを押します。

9 発酵が終了したら生地の高さを確認する

- 生地がパンケースのふちの高さまでふくらんでいるか確認します。不足のときはもうしばらくそのまま発酵させてください。

発酵した生地を焼く

メニュー番号：16

1 発酵した生地を焼く

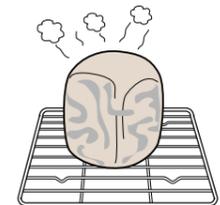
1 メニューを設定します。

メニュー番号：16
温度：中
焼き時間：45分

2 スタートキーを押します。

2 ブザーがなったら、取消キーを押してパンケースを取り出す

- パンを網の上に取りだし冷まします。



ケーキの使用法

パウンドケーキ (基本のレシピ)

材料	177kcal		
A	バター	120g	
	砂糖	170g	
	卵 (Mサイズ)	200g	4個
B	薄力粉	260g	
	ベーキングパウダー	10g	大0.8

カロリー表示

1/6 切あたりのカロリーを表示しています。

※「ケーキ」はタイマー予約できません。 **タイマー OK!**

- パウンドケーキ風の焼き上がりになります。
- 山形パンより小さめに焼き上がります。

材料の準備

- バターはあらかじめ冷蔵庫からだし、やわらかくしておく。
- Bを合わせてふるっておく。

- ① Aの材料をボウルに入れ、合わせてふるったBを加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。
- ② ①に具を入れて均一になるように混ぜる。

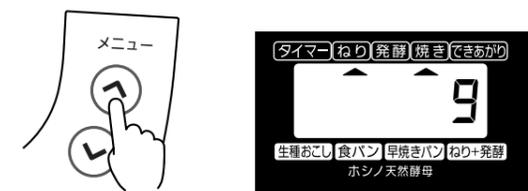
※具のないものは①でパンケースに入れてください。

本体の準備

- 1 本体からパンケースを取りだし羽根をセットする。
- 2 パンケースに材料を入れる。
- 3 パンケースを本体に入れ、本体のふたをする。
- 4 電源プラグをコンセントに差し込む。

設定・スタート

1 メニュー番号：9を選ぶ



3 ブザーがなったら「取消キー」を押し、パンケースを取り出す



2 「スタートキー」を押す



※表示はできあがりまでの残り時間です。

4 電源プラグを抜く

ケーキレシピ

メニュー番号： **9**

ベーキングパウダー使用

コーヒーケーキ

材料	182kcal		
A	バター	100g	
	砂糖	150g	
	卵 (Mサイズ)	200g	4個
	薄力粉	260g	
B	ベーキングパウダー	10g	大0.8
	インスタントコーヒー(粉末タイプ)	6g	大2
具	-アーモンドダイス	50g	

キャロットケーキ

材料	148kcal		
A	バター	100g	
	砂糖	100g	
	卵 (Mサイズ)	150g	3個
	薄力粉	260g	
B	ベーキングパウダー	10g	大0.8
	シナモン	1g	小1
具	-すりおろしたにんじん	100g	

バナナ&くるみケーキ

材料	186kcal		
A	バター	100g	
	砂糖	120g	
	卵 (Mサイズ)	100g	2個
B	薄力粉	260g	
	ベーキングパウダー	10g	大0.8
具	-バナナ (熟れたものをつぶす)	200g	
	-くるみ (5mm角にきざむ)	70g	

いちじくケーキ

材料	162kcal		
A	バター	100g	
	三温糖	100g	
	卵 (Mサイズ)	150g	3個
	紅茶 (こいめに入れ冷ましたもの)	50ml	
B	薄力粉	260g	
	ベーキングパウダー	10g	大0.8
具	-紅茶の葉	3g	小2
	-干しいちじく (細かくきざむ)	100g	

抹茶&甘納豆ケーキ

材料	182kcal		
A	バター	120g	
	三温糖	120g	
	卵 (Mサイズ)	200g	4個
	薄力粉	260g	
B	ベーキングパウダー	10g	大0.8
	抹茶	15g	
具	-甘納豆	90g	

チョコレートケーキ

材料	185kcal		
A	バター	120g	
	三温糖	130g	
	卵 (Mサイズ)	200g	4個
	薄力粉	250g	
B	ベーキングパウダー	10g	大0.8
	ココア	20g	
具	-チョコチップ	50g	

オレンジケーキ

材料	156kcal		
A	バター	100g	
	砂糖	100g	
	卵 (Mサイズ)	100g	2個
	オレンジジュース	30ml	
	ヨーグルト	80g	
B	薄力粉	260g	
	ベーキングパウダー	10g	大0.8
具	-オレンジピール (5mm角にきざむ)	50g	
	-オレンジキュラソー	15ml	大1

具は合わせてひたしたあと、水気をきっておく。

さつまいもケーキ

材料	152kcal		
A	バター	100g	
	砂糖	80g	
	卵 (Mサイズ)	150g	3個
	薄力粉	260g	
B	ベーキングパウダー	10g	大0.8
具	-ゆでたさつまいも (皮をむき2cm角に切り冷ましたもの)	150g	

具 - 栗の甘露煮 (1cm角に切る) 150g を使うとマロンケーキになります。

レーズンケーキ

材料	190kcal		
A	バター	100g	
	砂糖	150g	
	卵 (Mサイズ)	200g	4個
	薄力粉	270g	
B	ベーキングパウダー	10g	大0.8
具	-レーズン	100g	
	-ラム酒	30ml	大2

具は合わせてひたしたあと、水気をきっておく。

アプリコットケーキ

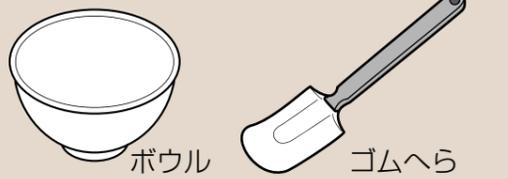
材料	169kcal		
A	バター	100g	
	砂糖	100g	
	アンズジャム	50g	
	卵 (Mサイズ)	150g	3個
	薄力粉	260g	
B	ベーキングパウダー	10g	大0.8
具	-干しアンズ (細かくきざむ)	100g	

フレッシュバター の 使用方法

■生クリームと塩と水をかくはんするとフレッシュバターが出来ます。
なめらかでくちどけの良いバターができます。

※「フレッシュバター」はタイマー予約できません。 **タイマーOK!**

【必要な道具】



バターミルクについて

- バターと分離してできた水分をバターミルクといいます。パンをつくるときに水のかわりに使うとコクのあるパンに焼き上がります。(P.66 をご覧ください。) 180～200ml できます。(※使う生クリームによってかわります。)
- バターミルクを使ったパンはタイマーセットしないでください。(P.69 をご覧ください。)
- 冷蔵庫で密封保存し、翌日までにお使いください。

本体と材料の準備・設定

メニュー番号： **10**

スタート

できあがり

生クリームの扱いについては、生クリームの箱の表示に従ってください

種 類 別	ク リ ー ム	種 類 別	乳等を主要原料とする食品
乳脂肪分	48.0%	乳脂肪分	48.0%
内 容 量	200ml	内 容 量	200ml
製 造 年 月 日	上部に記載	製 造 年 月 日	上部に記載
賞 味 期 限	上部に記載	賞 味 期 限	上部に記載

■「種類別」の表示がクリームのものをご使用ください。

フレッシュバター

材 料	75kcal
生クリーム (冷えたもの)	1パック (195～200ml)
水 (塩水にしておく)	100ml
塩	6g 小 1½

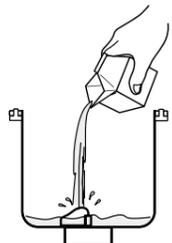
塩を入れずにつくると無塩バターになります。

カロリー表示

10gあたりのカロリーを表示しています。

1 本体からパンケースを取りだし羽根をセットする

2 パンケースに材料を入れる



■生クリーム、塩水を入れる。

3 パンケースに必ず、フレッシュバター専用ふたをして本体にセットする

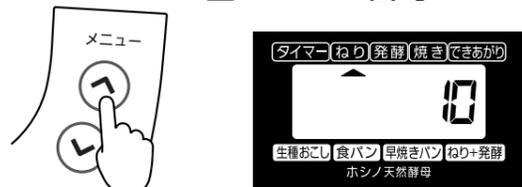


フレッシュバター専用ふたを忘れると、生クリームがとびだして本体内側が汚れる原因になります。

4 電源プラグをコンセントに差し込む

5 メニューを設定する

1 メニュー番号：10 を選ぶ



6 本体のふたは開けたまま「スタートキー」を押す



■ねりの「▲」表示が点滅し、ねりが始まります。



※表示はできあがりまでの残り時間です。

7 ブザーがなったら「取消キー」を押し、パンケースを取りだす



■できあがりの「▲」表示が点滅します。



かたまりができていないとき

再びセットしてフレッシュバターメニューを選び5分位運転させます。水分がとびはねる音がでてきたらフレッシュバターができています。

8 水分をきる



①フレッシュバター専用ふたを押さえ、水きり口を下に向け、水をきる。



②ゴムへらでバターを押さえ水分をしぼりだす。再びフレッシュバター専用ふたを押さえ水をきる。

ここでできた水分をバターミルクといいます。

9 フレッシュバターを取りだす



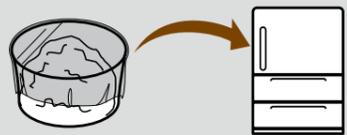
10 電源プラグを抜く

フレッシュバター の 使用方法

フレッシュバターの保存について

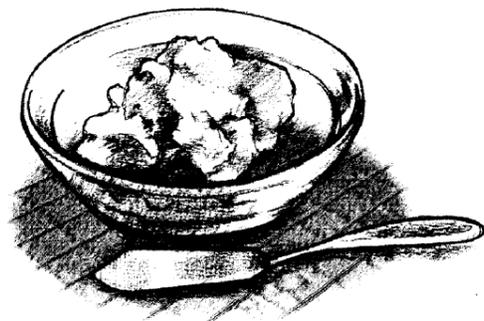
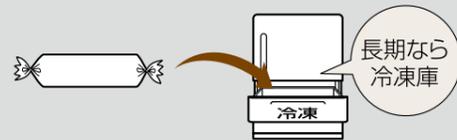
冷蔵保存の方法（保存期間のめやす：約 1 週間）

- 器に入れてラップをします。冷蔵庫で保存すると市販のバターと同じように固くなります。パンの材料として使うときは固いままかまいません。柔らかくしてパンにぬりたいときは、室温に 30 分以上おいて柔らかくしてからお使いください。



冷凍保存の方法（保存期間のめやす：約 1 ヶ月）

- ラップで包み、筒状にして両端をキャンディのようにしぼります。使うときは必要な分量をナイフで切ってお使いください。



つくり方

- 柔らかくしたフレッシュバターまたは無塩バターに具を入れ、ゴムへらなどで均一になるように混ぜる。

無塩バターアレンジレシピ

サラミバター

材 料	64kcal		
無塩バター	50g		
具-サラミ	40g		

サラミは細かくきざみます

アンチョビバター

材 料	68kcal		
無塩バター	50g		
具-アンチョビ（オイル漬け）	10g		約 2 枚

アンチョビは細かくきざみます

明太子バター

材 料	48kcal		
無塩バター	50g		
具-明太子	30g	中 ½ 腹	
具-レモン汁	5ml	小 1	

明太子は薄皮に切れ目を入れて開きスプーンで身をこそげとります。※明太子のかわりにたらこを使うこともできます。

ハムバター

材 料	51kcal		
無塩バター	50g		
具-ハム	40g		

ハムは細かくきざみます。
※ハムのかわりに生ハムを使うこともできます。

フレッシュバターアレンジレシピ

ガーリックバター

材 料	68kcal		
フレッシュバター	50g		
具-にんにく	5g		1 片

にんにくはすりおろします。

ハーブバター

材 料	73kcal		
フレッシュバター	50g		
具-お好みのハーブ	1g		大 1

パセリ・バジルなど、お好みのドライハーブをお使いください。

ラムレーズンバター

材 料	51kcal		
フレッシュバター	50g		
具-レーズン	40g		
具-ラム酒	15ml		大 1

レーズンはぬるま湯で洗い水気をきったあと、ラム酒に 3 時間以上つけておきます。（ラップを密着させておくとうよく浸透します。）
水気をよくきったレーズンを細かくきざみます。

※アルコールを飛ばしたいときは水気をきったラム酒づけレーズンを軽く炒ります。

ナッツバター

材 料	72kcal		
フレッシュバター	50g		
具-アーモンド	5g		
具-くるみ	10g		

アーモンド・くるみは細かくきざみます。
150℃のオーブンで 7～8 分焼くと香ばしくなります。

バターミルク食パンレシピ

バターミルク食パン

材 料			
バターミルク	180ml		
水（はかりで正確にはかる）	28ml		
強力粉	280g		
砂糖	20g		大 2½
塩	少々(0.4g)		
バター	20g		
スキムミルク	6g		大 1
ドライイースト	2.4g		A1

無塩バターミルクのとき			
塩	4g		小 1

バターミルク 180ml を使うとき

（バターミルク 100ml：水 90ml、塩 2g 入っていると計算します。）

- バターミルク 180ml に含まれている水の量：162ml
(180ml × 90% = 162ml)
食パンに必要な水の量は 190ml なので、足りない分の水を加えます。
190ml - 162ml = 28ml 水：28ml

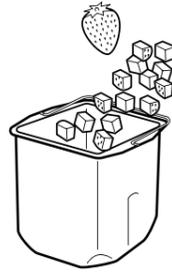
- バターミルク 180ml に含まれている塩の量：3.6g
(180ml × 2% = 3.6g)
食パンに必要な塩の量は 4g なので、足りない分の塩を加えます。
4g - 3.6g = 0.4g 塩：0.4g
※少量なので追加しなくてもかまいません。

ジャムの使用方法

本体の準備・設定

1 本体からパンケースを取りだし羽根をセットする

2 パンケースに材料を入れ、本体にセットして本体のふたをする

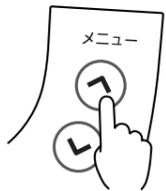


①材料と砂糖をパンケースの中に入れ、パンケースをふり、砂糖が材料全体にいきわたるようにします。

②30分置き、果物から水分が出てくるのを待ちます。

3 電源プラグをコンセントに差し込む

4 メニュー番号：11を選ぶ



ジャムの保存について

冷蔵保存の方法（保存期間のめやす：約1週間）

■できあがったジャムは殺菌した保存容器に移してください。



カロリー表示

100gあたりのカロリーを表示しています。

※「ジャム」はタイマー予約できません。



ジャムレシピ

メニュー番号：11

りんごジャム

材料 164kcal

りんご(皮つきのまますりおろす)	400g
砂糖	150g
レモン汁	15ml 大1

①りんごはよく洗い、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。

いちごジャム

材料 152kcal

いちご(1cm角に切る)	400g
砂糖	150g
レモン汁	15ml 大1

キウイジャム

材料 173kcal

キウイ(1cm角に切る)	400g
砂糖	150g

ブルーベリージャム

材料 167kcal

ブルーベリー	400g
砂糖	150g

スタート

5 「スタートキー」を押す



■ねり・焼きの「▲」表示が点滅し、かくはん加熱が始まります。



※表示はできあがりまでの残り時間です。

6 ブザーがなったら「取消キー」を押し、パンケースを取り出す



■できあがりの「▲」表示が点滅します。



7 電源プラグを抜く

お手入れのしかたと保管

警告



水ぬれ禁止

●本体の丸洗いや水につけたり、水をかけたりしない。

感電・ショートによる火災の原因になります。

注意



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。

お手入れする前に

- 必ず電源プラグをコンセントから抜き、本体が冷めてからお手入れしてください。
- 台所用中性洗剤（食器用・調理器具用）をお使いください。

ベンジン、シンナー、クレンザー、金属製たわし、たわし、化学ぞ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 ※1回使うごとに必ずおこなってください

本体

- 洗剤をうすめた水かぬるま湯にやわらかいふきをひたし、よくしぼってからふき、よく乾かしてください。
- 本体内側のパンくずなどは、早めにふき取ってください。（異臭や故障の原因になります。）



生種カップ・フレッシュバター専用ふた

- 台所用中性洗剤とスポンジで洗い、よくすすいで充分乾燥させてください。

生種カップの中で雑菌が繁殖して腐敗したとき

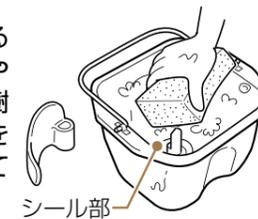
- ①うすめた台所用塩素漂白剤につけ、殺菌します。
- ②よくすすいで充分乾燥します。



※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。

パンケース・羽根

- パンケースの中に羽根がかくれる程度のお湯を入れる。生地がふやけたらお湯を捨て表面のフッ素樹脂加工や羽根取付軸のシール部を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。



※羽根がはずれにくいときは、羽根をひねりながら引っ張ってください。（手をはさまないようにご注意ください。）



保管するときは

- お子様の手の届く所や直射日光の当たる場所、温度が高くなる場所（火気や熱源の近くなど）に放置しない。
- 長期間保管するときは、本体・パンケース・羽根の汚れや水分をよくふきとり、充分乾燥させてから保管する。

パンづくりのQ&A

材料のQ&A

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

A 量が多いとパンがパンケースからあふれることがあります。量が少ないとうまく焼き上がらないことがあります。取扱説明書どおりにつくりましょう。



Q スkimミルクのかわりに牛乳を使ってもかまいませんか？

A 牛乳を入れた分量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、タイマーは使用しないでください。



Q 米粉パンは一般的な上新粉でつくれますか？

A 粒子が粗く、米粉パンをつくることはできません。必ずパン用米粉をお使いください。(P.8をご覧ください。)

Q 国内メーカーのドライイーストのかわりに、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？

A 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ことがあります。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？

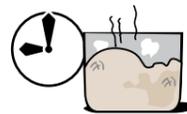
A 天然酵母の種類によって、生種おこしや発酵の条件が変わってきますので、エムケーホームベーカリーでは必ず**ホシノ天然酵母パン種**をお使いください。

Q なぜ16時間しかセットできないのですか？

A 材料が変質したり、パンのできあ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」・「米粉パン(グルテンなし)」・「ケーキ」・「フレッシュバター」・「ジャム」・「ねり+発酵(生地づくり)」・「発酵+焼き」・「ねり」・「発酵」・「焼き」・「天然酵母 生種おこし」・「天然酵母 早焼きパン」・「天然酵母 ねり+発酵」ではタイマーセットができないのですか？

A 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・バターミルクを入れてタイマーセットができないのですか？

A 野菜・卵・牛乳・バターミルクなどの入ったパンは腐敗することがあります。レーズンが入ったパンは粒がつぶれて十分にふくらまないことがあります。

できあがり後のQ&A

Q パンに変なにおいがつくときがあるのはなぜですか？

A ドライイーストの量が多すぎたり、古い小麦粉やおいのする水を使うとパンに変なにおいがつくことがあります。



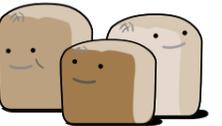
Q パンの内部に大きな穴があるのはなぜですか？

A ガス抜きの際に気泡が1か所に集中してしまうことがあり、そのまま焼かれてしまったためです。ただし、味は変わりません。



Q パンの高さ、形、焼き色がつくるたびに異なるのはなぜですか？

A パンは生きものなので室温・水温・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いるのは？

A 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ことがあるためです。パンについて小麦粉はナイフなどで取り除いてください。

Q 材料を入れる順番があるのはなぜですか？

A 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ふれると発酵が進んでしまい、パンがうまくできないことがあるからです。



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？

A 生地の発酵温度は28℃前後が適しています。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.13をご覧ください。)



Q アルカリイオン水はパンづくりや生種おこしに使えますか？

A パン生地は中性からやや酸性が適しています。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。

タイマーのQ&A

パンのできばえがおかしいときは

			パンがふくらみ過ぎている	パンのふくらみがたりない (焼き色がうすい) 発酵しすぎ	パンのふくらみがたりない (焼き色がこい) 発酵不足	粉の状態のまま焼けている	まったくふくらまない	パンの焼き色がこすぎる	パンの内側の気泡が大きい	パンの皮がべたつき、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	ここをたしかめて次から注意してください	参考ページ	
														
材料の計量	小麦粉	多すぎたとき	●									材料は正確にはかってください。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はかるときは、付属のイースト専用スプーンをたたいてはかりますと多めにはいりますので注意してください。 ※粉ははかりではかってください。	5 13	
		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			●									
		入れ忘れたとき					●							
	砂糖	多すぎたとき	●						●	●				
		少なすぎたとき			●									
	水	多すぎたとき	●	●						●				
少なすぎたとき				●										
室温	高すぎたとき (28℃以上)	●	●									冷水 (約 5℃) を使います。	13	
	低すぎたとき (10℃以下)			●								温水 (約 30℃) を使います。		
水温	高すぎたとき (25℃以上)	●	●									室温に適した温度の水をお使いください。		
	低すぎたとき (5℃以下)			●										
古いドライイースト・生種・小麦粉を使ったとき					●							材料は新しいものをお使いください。	13	
焼き上がったパンをパンケースの中に長時間放置したとき								●		●		焼き上がったらできるだけ早くパンを取りだしてください。	16	
パンが十分に冷めないうちに切ったとき											●	パンが冷めてから切ってください。	17	
羽根がついていなかったとき						●						羽根は確実に羽根取付軸に取りつけてください。	7	

修理を依頼する前に

- 次の点検をしてもなお不具合が生じるときは、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	かな い	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	蒸気口や本体ふたの周囲が らわずかに煙がでる	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	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	●								15
本体内部が高温になっていませんか (E:01 を表示)	●								73
メニューを選びましたか	●								16
タイマーセットの方法をまちがえていませんか		●							14
「スイートパン」「米粉パン (グルテンなし)」「ケーキ」「フレッシュバター」「ジャム」「ねり+発酵 (生地づくり)」「発酵+焼き」「ねり」「発酵」「焼き」「天然酵母 生種おこし」「天然酵母 早焼きパン」「天然酵母 ねり+発酵」のコースを選んでいませんか		●							14
材料がヒーターの上にこぼれていませんか			●						16
本体は新しいですか			●						16
羽根をつけ忘れていませんか				●					15
羽根を確実に取りつけましたか					●				15
水の量は適切でしたか				●					15
タイマーセット時間をまちがえていませんか						●			14
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						●	●		73
停電がありましたか						●	●		73

こんな表示がでたときは

- スタートキーを押したら

 E:01 が点滅している

- 本体内部が高温 (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。また「ねり」終了後に使用すると表示されるときがあります。

ふたを開けてパンケースを取りだし、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

 表示が点滅している

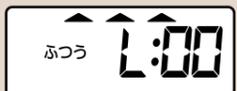
- 使用中に停電があった。途中で電源プラグを抜いたり、ブレーカーが切れたときも含まれます。

生地を取りだし、新しい材料で最初からやり直してください。

- できあがったら

 4:00

- ねり・発酵中にパン生地温度が適温より高かった。

 1:00

- 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。

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

仕様

形式	HBK-100	
電源	100V (50/60Hz)	
消費電力	ヒーター	360W
	モーター (50/60Hz)	90/80W
定格消費電力	380W (ジャムメニュー時)	
粉の容量 (強力粉)	280g	
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℃)	
電源コード	約 1.2m	
製品寸法	幅 23 × 奥行 34.5 × 高さ 29cm	
質量	約 5.5kg	
付属品	大小スプーン・イースト専用スプーン・計量カップ・生種カップ (ふた付き)・フレッシュバター専用ふた	

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裏表紙の問い合わせ先にご相談ください。
- この製品の補修用性能部品は、製造打切り後最低 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ときは、お客様のご要望により有料で修理いたします。

消耗部品について

消耗部品	こんなときは部品交換 (有料) が必要です。お買い上げの販売店またはお客様相談窓口へご相談ください。	
<ul style="list-style-type: none"> ■ パンケース ■ 羽根 	<ul style="list-style-type: none"> ■ フッ素樹脂がはがれたとき 	
<ul style="list-style-type: none"> ■ パンケース用軸受け 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 羽根取付軸に羽根を取りつけた状態で手で回しても羽根が回らない 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 交換部品 <p>部品名：パンケース用軸受け 部品番号：HB-2811Z0</p> <p>パンケース底についています。</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ■ 材料が底面からもれてくる ■ 生地に灰色や黒色のものが混ざってくる 	

自動ホームベーカリー 保証書

持込修理

製品名	自動ホームベーカリー	形式	HBK-100
保証期間	本体 1 年間 (消耗部品を除く)	※お買上げ日	年 月 日
※お客様	〒 TEL ご住所 お名前 様	※販売店	住所 店名 TEL 印

本書の※印欄に記入のない場合は無効となりますので、直ちにお買上げの販売店にお申し出になるか、またはお買上げ年月日・販売店名を証明する領収書などを添付してください。本書にご記入いただいたお客様の個人情報は商品の修理対応のために使用し、それ以外に使用したり第三者に提供することは一切ございません。

本書は、本書記載内容で無料修理させていただくことをお約束するものです。

- 取扱説明書・本体貼付ラベルなどの注意書に従った正常な使用状態で、保証期間内（お買上げ日から 1 年間）に故障した場合には、商品と本書をご持参、ご提示のうえ、お買上げの販売店に修理をご依頼ください。無料修理をさせていただきます。
- ご転居・その他などで、本書に記入してあるお買上げの販売店に修理を依頼できない場合には、下記の連絡先にお問い合わせください。
- 保証期間内でも、次の場合には有料修理となります。
 - (イ) ご使用上の誤り、および不当な修理や改造による故障および損傷。
 - (ロ) お買上げ後に落とされた場合などによる故障および損傷。
 - (ハ) 火災・公害・異常電圧および地震・雷・風水害その他の天災地変など外部に原因がある故障および損傷。
 - (ニ) 業務用または一般家庭用以外にご使用の場合の故障および損傷。
 - (ホ) 本書のご提示がない場合。
 - (ヘ) 本書にお買上げ年月日・お客様名・販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き換えられた場合または本書に記入がなくお買上げ年月日・販売店名などを証明する領収書などが不在の場合。
 - (ト) 消耗部品（パンケース・羽根・パンケース用軸受け）が損傷し、取り替えを要する場合。
- 本書は日本国内においてのみ有効です。
This warranty is valid only in Japan.
- 本書は再発行致しませんので紛失しないように大切に保管してください。

★この保証書は、本書に明示した期間、条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。従ってこの保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありません。保証期間経過後の修理、補修用性能部品の保有期間などについて、詳しくは P.74 「アフターサービスについて」をご覧ください。なおご不明の場合はお買上げの販売店、または当社（〒 387-8603 長野県千曲市雨宮 1825 TEL 026(272)4111(代)）にお問い合わせください。

修理メモ

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じる。
- その他の異常や故障がある。

こんなときは

このような症状のとき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

■フリーダイヤル ☎ 0120-70-4040

■通常電話番号 026 (272) 4111 (代表)

■FAX 026 (274) 7089

■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8-3-5 MK東京ビル3F	TEL 03(3604)6441
静岡支店	〒422-8035	静岡市駿河区宮竹1-13-5	TEL 054(238)0111
新潟支店	〒950-0923	新潟市中央区姥ヶ山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	福岡市東区筥松1-2-31	TEL 092(612)1077

[営業所]

高松営業所 〒760-0079 高松市松縄町25-1 TEL 087(837)3303