



ABミックス・家庭配合例で
食パンコース

ABミックス・家庭配合例で
スイートパンコース

ABミックス・家庭配合例で
フランスパンコース

焼きあがったパンを使って
応用コース

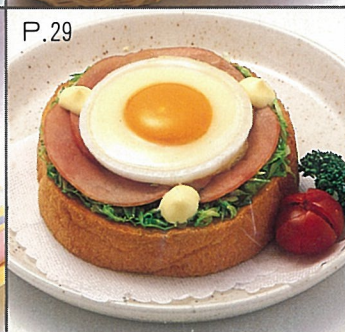
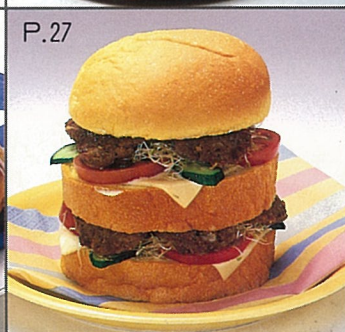
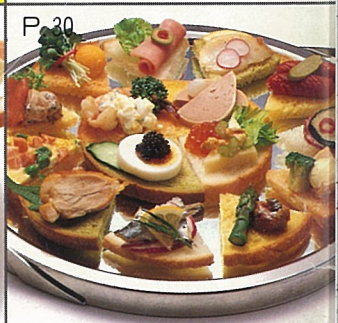
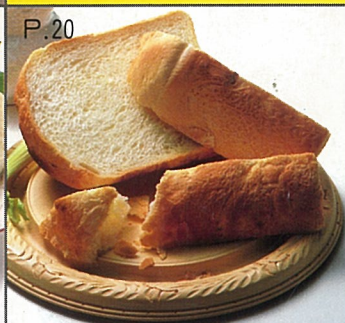


パンだフル ランド

らくらく
パンだ

100%活用BOOK

※写真左肩の数字は掲載ページです。



ゆつたりとした休日の朝は、
焼き立てのパネトローネ。
近頃、私のゼイタクです。

もくじ

わが家に帰ったパン作り.....4

材料.....6

道具.....7

■食パン用ABミックス粉で

〈全自動コース〉.....8~11

・山食パン・全粒粉パン・胚芽パン・ライ麦パン

・レーズンパン・抹茶パン・トマトパン

・コーンパン・生クリームパン・カレーパン

〈手造りコース〉.....12~13

・バターロール・お好みパン・ハム&オニオンパン

・ベーコン&ポテトパン・ピロシキ

■スーパーストパン用ABミックス粉で

〈全自動コース〉.....14~15

・スーパーストパン・フリオッシュ・パネトローネ

・チョコチップパン

〈手造りコース〉.....16~19

・あんパン・クリームパン・メロンパン・動物パン

・スーパーストロール・ドーナツ・デミッシュ

■フランスパン用ABミックス粉で

〈全自動コース〉.....20~21

・フランスパン・チーズパン・ヨーグルトブレッド

・ベーコン&オニオンパン

〈手造りコース〉.....22~25

・バゲット・マスクフレッド・フチフランス

・クロワッサン・グリッシーニ・ピッツァ

■焼きあがったパンを使って

〈応用コース〉.....26~31

・ポシエットサンド・スパニッシュサンド

・ミックスサンド・ロールサンド・パゴダ風サンド

・ラジバーカー・ピッツァアトースト

・ハウスマンパンバークトースト

・パンクラタン・フレンチトースト

・ホットドッグ・ハムエッグトースト

・カナッペアラカルト・パンハウス

・チョコレートケーキ・パントレイン



わが家に帰ったパン造り

エジプト時代から現代まで、パンの歴史

パンの起源。

ふだん何気なく食べているパン。そして、これからへらくらくパンで造っていただくパン。その起源は、いまから5,000年も前にさかのぼります。

生まれた場所は中近東。ただし、この頃のパンは無発酵の平たい形状で、製粉技術もパンを造る技術も未熟だったため、ずい分ボソボソとしたものだったようです。

それから1,000年—紀元前2,000年頃のエジプトで初めて発酵パンが発明されました。ここではすでに専門的に生産されていたらしく、その様子はピラミッドの壁画にも見られます。とはいっても発酵には高度な技術が必要です。一般庶民にとって、発酵パンはまだ手の届かないものだったでしょう。



その後、製パン技術はギリシアに伝わり、製粉技術も発達して、いわゆる白い粉からパンが造られるようになりました。続いてローマに製パン技術が伝わると、パンは大規模に生産されはじめ、市民生活にかなり浸透していきます。

最後の晩餐で弟子たちにパンとワインをわけあたえたキリスト、そのキリスト教の伝道にもなつて、製パン技術はヨーロッパ各地で庶民のすみずみまで伝わりました。製パン技術を手にした人々は、それぞれの家庭でパンを造り、焼きたてのパンが食卓に並ぶようになったのです。

大量生産の時代へ。

西欧人がアメリカ大陸へ進出するとともにパンも伝えられ、そこで製パン技術は大革命を受けました。時代の流れにしたがつて、

したときにできる炭酸ガスで生地を膨らませ、それを焼いたものというわけです。だから、おいしいパンを造るには、イーストをしつかり発酵させることと、発酵してできた炭酸ガスをじょうずに貯えてくれる生地造りが大切なのです。

の温度を保つてやらなければいけません。一方、パンの材料として、数多くの穀類から小麦が選ばれたのにも理由があります。それは、小麦がグルテンという蛋白質を含んでいるからです。グルテンは、こねるとガムのような状態になつて膜をつくりまします。これが、イーストからできた炭酸ガスをとらえて生地を膨らませる仕組みなのです。

へらくらくパンのパンが丸いわけ。

このように、おいしいパンを造るには材料の正確な計量はもちろん、「こねる」「焼く」「冷ます」というそれぞれの工程で、温度と時間の管理を正確におこなうことが重要です。しかし実際にはとても難しく、パンが家庭で造られていた時代は永年の経験と勘を頼りに、大量生産時代に入ってからは大規模な設備で管理されてきたのです。家庭用オートベーカリーへらくらくパンダンは、最先端のマイクコンピュータとセンサーで、この複雑な工程のコントロールに成功しました。そして、よりおいしいパンをめざして、パンの形にもこだわったのです。ムラなく、ふくらみ仕上げるのに最適な形、それが熱効率のよい丸形でした。

機械で大量生産されるようになったのです。家庭で「造る」時代から「買う」時代へ。パンの歴史上でも大きな変化のひとつでした。同時に丸形が中心だったパンの形も、より大量生産に適した角形へと変わりました。

日本のパン。

日本へは、鉄砲伝来(1543年)と同時にパンが伝わったといわれています。けれどもその後の鎖国政策によつてパンは忘れられていき、一般の日本人の目に触れることはほとんどなくなりました。

明治時代に入つてはかの西欧文明と緒に各国のパンが伝えられましたが、日本人の食生活にパンが深く溶け込んでいったのは昭和に入ってからでした。そして日本でも、機械化による大量生産が始まったのです。

イーストと小麦の話。

ちよつと専門的にパンを定義すると「小麦粉を主原料として水でこね、イースト(酵母)などで発酵させて天火で焼いた食品」ということになります。つまりイーストが発酵

再び家庭へ。

こうしてパンの歴史を振り返つてもわかるように、本来、パンは家庭で造られるものでした。また、焼きたての新鮮なパンが何よりおいしいのも事実です。パンを家庭で手軽に造ることは、人類の永い夢だったとさえいつてもいいでしょう。

そしてついに、エレクトロニクスの発達がこれを可能にしました。古代エジプト以来人類が培ってきた発酵というバイオテクノロジーを、現代のエレクトロニクス技術が小さな容器に閉じ込めたのです。

いま、パン造りは再び家庭の台所に帰り、しかも誰でも手軽におこなえるようになりました。この本に掲載したパンはもちろん、へらくらくパンで、あなただけのオリジナルパンに、どんどん挑戦してください。



3種類のミックス粉で 計量の手間と サヨウナラ。

ABミックス粉は、厳選された材料を
へらくらくパンで専用バランスよく
配合してあります。

■ご家庭で配合される場合は…
小麦粉・スキムミルク・ショートニング・
バター・塩・砂糖・卵・ドライイースト
などが必要です。
※ご注意…ご使用になる材料によって、パンの
できあがりが変わる場合があります。



WHITE BREAD

食パン用ABミックス粉
食パン用ABミックス・イースト



SWEET BREAD

スィートパン用ABミックス粉
スィートパン用ABミックス・イースト



FRENCH BREAD

フランスパン用ABミックス粉
フランスパン用ABミックス・イースト



材料

道具

●計量カップと温度計は付属品です。
●手造りコースと、応用コースの一部に
はオーブンが必要です。



まずは、おなじみの山食パン。
あきのこない正統派です。



山食パン

〈材料〉

食パン用ABミックス粉 1袋
食パン用ABミックスフースト 1袋
ぬるま湯(25℃) 200cc

つくり方

- ①パンケースに、ね羽根とね棒を取り付けます。
- ②パンケースをセットして食パン用ABミックスフースト、食パン用ABミックス粉を順に入れます。
- ③ぬるま湯を静かに注ぎ込みます。
- ④「メニューボタン」を押し、「食パン」に合わせます。
- ⑤あとは「即スタートボタン」を押すだけで自動的に焼きあがります。

●家庭配合例

強力粉……………250g
食塩……………小さじ4.5
砂糖……………小さじ10
スキムミルク……………5g
シロートング……………10g
または無塩バター……………10g
「フリースト」小さじ1……………3g
ぬるま湯(25℃)……………200cc

●牛乳でパンを作る場合

牛乳の種類によってパンのできが異なる場合があります。
牛乳を使用する場合には、必ず一度沸騰させてから25℃～35℃にさまして、使用ください。なお、使用量はぬるま湯と同じです。

独特の風味が魅力。健康食としても人気上昇中。

全粒粉パン

繊維質の多い小麦の外皮入り
〈家庭配合例〉

強力粉……………175g
全粒粉……………75g
食塩……………小さじ1……………5g
砂糖……………小さじ1……………10g
シロートング……………20g
または無塩バター……………20g
「フリースト」小さじ1……………3g
ぬるま湯(25℃)……………100cc

つくり方

①山食パンと同様です。

胚芽パン

ビタミンたっぷりの胚芽を加えて

〈材料〉
食パン用ABミックス粉 1袋
食パン用ABミックスフースト 1袋
ぬるま湯(25℃) 200cc
胚芽……………30g

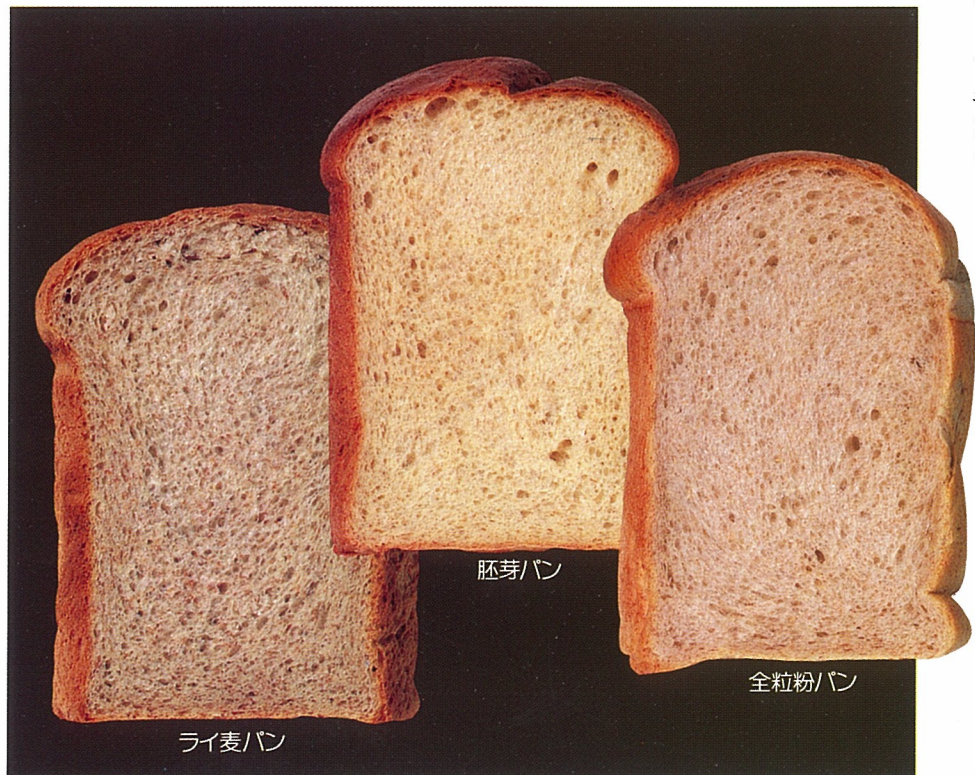
ライ麦パン

ミネラルを豊富に含んだ
〈家庭配合例〉

強力粉……………240g
ライ麦粉……………90g
食塩……………小さじ1……………5.5g
砂糖……………小さじ1……………11g
シロートング……………16.5g
または無塩バター……………16.5g
「フリースト」小さじ1……………3.1g
ぬるま湯(25℃)……………200cc

つくり方

①山食パンと同様です。



胚芽パン

全粒粉パン

ライ麦パン

※ぬり卵…生卵に水を少し加えて泡立てたものを、パン生地にぬること。焼きあがりにツヤがでます。

いろいろ加えてバラエティ豊かに。
見た目も、とってもカラフルです。

レーズンパン

子供から大人まで人気の

＜材料＞
食パン用ABミックス粉 1袋
食パン用ABミックスシート 1袋
ぬるま湯(25℃) 200cc
ラム漬けレーズン 100g

つくり方



①8ページの食パンと同じ要領でラム漬けレーズン以外の材料を入れボタンを押します。第2ミキシング終了の5分前に「ピッ」と電子音が10回鳴ります。この音を合図にラム漬けレーズンを入れてください。

●家庭配合例
8ページの食パンと同じ材料に、ラム漬けレーズン100gを追加。

抹茶パン

ときどきは和風で楽しむのも...

＜材料＞
食パン用ABミックス粉 1袋
食パン用ABミックスシート 1袋
ぬるま湯(25℃) 200cc
抹茶粉末 小さじ1.5 3g
砂糖 15g

つくり方

①8ページの食パンと同様です。

●家庭配合例
8ページの食パンと同じ材料に、抹茶粉末3gを追加。

トマトパン

ほのかな酸味がさわやか

＜材料＞
食パン用ABミックス粉 1袋
食パン用ABミックスシート 1袋
トマトジュース 200cc

つくり方

①8ページの食パンと同様です。

●家庭配合例
8ページの食パンと同じ材料に、ぬるま湯の代わりにトマトジュース200ccを追加。

コーンパン

つぶつぶコーンをそのまま入れて

＜材料＞
食パン用ABミックス粉 1袋
食パン用ABミックスシート 1袋
ぬるま湯(25℃) 200cc
缶詰コーン 100g

つくり方

①缶詰コーンを水切りして軽く炒めておきます。

②8ページの食パンと同じ要領でコーン以外の材料を入れてボタンを押します。第2ミキシング終了の5分前に「ピッ」と電子音が10回鳴ります。この音を合図にコーンを入れてください。

●家庭配合例
8ページの食パンと同じ材料に、缶詰コーン100gを追加。



生クリームパン

まろやかな口どけがおいしい

＜材料＞
食パン用ABミックス粉 1袋
食パン用ABミックスシート 1袋
ぬるま湯(25℃) 165cc
生クリーム 60g

つくり方

①8ページの食パンと同様です。

●家庭配合例
8ページの食パンと同じ材料に、ぬるま湯の代わりに生クリーム60gを追加。



カレーパン

食感や味を思いっきり

＜材料＞
食パン用ABミックス粉 1袋
食パン用ABミックスシート 1袋
ぬるま湯(25℃) 200cc
カレー粉 小さじ1 2.5g

つくり方

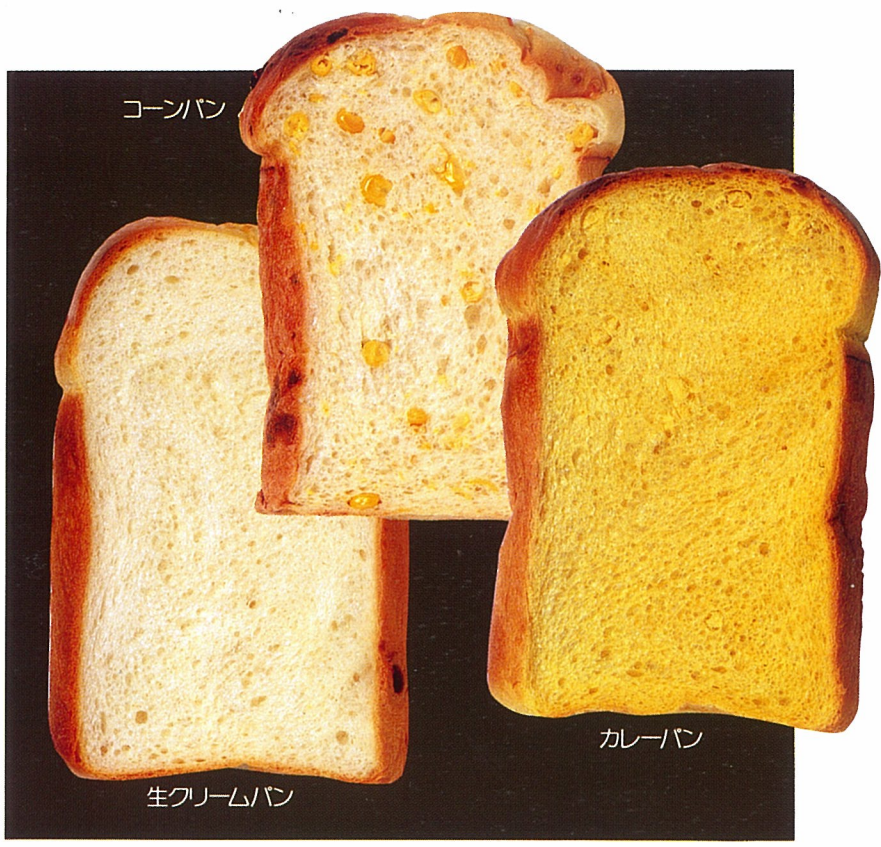
①8ページの食パンと同様です。

●家庭配合例
8ページの食パンと同じ材料に、カレー粉2.5gを追加。



ワンポイント・アドバイス——「パン造りに使う水」

水道水は、季節によって水質が変わることがあります。特に夏場にパンのできが悪くなったときは、一度沸かした湯ざましの水で造ってみてください。



「自慢の料理」といっしょにテーブルへ。



お好みの材料をはさむ、詰め物にする。

お好みパン

「なんでもパン」でお好みの焼き色に！
＜材料＞(10個分)
食パンの生地(8ページ参照)
キャベツ中1個、桜エビ・紅しょうが・青のり・かつおぶし・マヨネーズ・お好み焼きソース各適量

つくり方

- 1 食パン・手造りにセットして生地をつくり出します。
- 2 生地を7レイで約20分ねかせて薄く長方形に伸ばし、干切りにして軽く炒めたキャベツ・桜エビを全体に散らします。
- 3 2を巻いて10等分にカットします。
- 4 3をショートニングをぬったオーブン皿に並べて、約35℃で30～50分発酵させます。
- 5 ソース・マヨネーズをぬってカツオ・紅しょうが・青のりをのせます。側面にはめり卵をします。
- 6 約180℃のオーブンで10～15分焼きます。

ハム&オニオンパン

＜材料＞(10個分)
食パンの生地(8ページ参照)
ハム…10枚、タマネギ…適量

つくり方

- 1 食パン・手造りにセットして生地をつくり出します。
- 2 生地を1個40g、約10個を位に分けて丸め、7レイで約20分ねかせます。
- 3 生地を四角く伸ばしてハムと薄くスライスしたタマネギをのせます。
- 4 3を巻いて両端をしっかりと閉じた

バターロール

＜材料＞(12個分)
食パン用ABミックス粉……………1袋
食パン用ABミックス・イースト……………1袋
ぬるま湯(25℃)……………150ml
卵(M)……………1個、砂糖……………15g、無塩バター……………10g

つくり方

- 1 パンケースをセットし、食パン用ABミックス・イースト、食パン用ABミックス粉、砂糖、無塩バターを順に入れます。
- 2 ぬるま湯を静かに注ぎ込み、最後に卵を入れます。
- 3 「メーコボタン」を押して「食パン・手造り」に合わせます。
- 4 「即スタートボタン」を押します。
- 5 発酵の工程が終わると「ピー」と電子音が鳴ります。
- 6 生地を1個35g、約12個分(位)に分けて、7レイで約30分ねかせます。
- 7 手でラッキョウ形に丸めます。
- 8 三角形に伸ばして巻いていきます。
- 9 ショートニングをぬったオーブン皿に並べ、約34℃で約50分発酵させます。
- 10 ぬり卵をしてオーブンに入れ、約180℃で約10分焼きます。



●家庭配合例	
強力粉……………250g	ショートニング……………10g
食塩 小さじ1……………4.5g	無塩バター……………10g
砂糖 大さじ2……………20g	(または無塩バターのみ20g)
スキムミルク大さじ1……………5g	ドライイースト小さじ1……………3g
	ぬるま湯(25℃)……………140ml
	卵(M)……………1個

ポロシキ

＜材料＞(10個分)
食パンの生地(8ページ参照)
牛挽き肉……………100g
タマネギみじん切のり……………中1個
A ニンジンみじん切のり……………20g
ゆで卵(みじん切のり)……………1個
バセリ(みじん切のり)……………適量
塩・こしょう・ナツメグ……………少々
薄力粉……………適量
ウスターソース……………適量
揚げ油……………適量

つくり方

- 1 食パン・手造りにセットして生地をつくり出します。
- 2 Aをフライパンで炒め、塩・こしょう・ナツメグ・ウスターソースで味を整え、薄力粉を加えて炒めます。
- 3 生地を1個40g、約10個を位に分けて丸め、7レイで約20分ねかせます。
- 4 生地をめん棒で伸ばしてフィリングをのせ、半分にたたいて包み込みます。
- 5 ショートニングをぬったオーブン皿に4を並べて約35℃で30～50分発酵させます。
- 6 170℃位の油で、キツネ色になるまで揚げます。

ワンポイント・アドバイス ―「オープン」

パンの焼き時間は、生地の状態や焼きあげる温度、オープンの種類などで異なります。
(つくり方)に書いてある温度や時間は、目安としてご利用ください(成形発酵も同様です)。



上品な甘さが広がります。
お子様のおやつや、ティータイムに。

スィートパン

＜材料＞

スィートパン用ABミックス粉	1袋
スィートパン用ABミックスアイス	1袋
ぬるま湯(25〜35℃)	130ml
卵(M)	1個

＜作り方＞

- 1 パンケースにね羽根とね棒を取り付けます。
- 2 パンケースをセットしスィートパン用ABミックスアイス、スィートパン用ABミックス粉を順に入れます。
- 3 めるま湯を静かに注ぎ込み卵を入れます。
- 4 「スコープボタン」を押して「スィートパン」に合わせます。
- 5 あとは「即スタートボタン」を押すだけで自動的に焼きあがります。
※室温が高い場合、卵が腐敗する可能性があるため、予め約24時間は使用しないようにしてください。
※成形発酵の終了直前に、ぬるま湯を注ぎ込んで、パンが美しく焼きあがります。
※パンの取り出し方は、「使用の手引き」をご覧ください。
※おろしスコープパンを焼く場合は、10分おろしスコープパンの増量ボタンを押してください。

●家庭配合例

強力粉	180g	シートのパン
薄力粉	20g	または無塩バター
食塩	小さじ2g	ドライフルーツ
砂糖	小さじ4g	ぬるま湯(25〜35℃)
スコープミルク	大さじ1	卵(M)
	5g	1個



バターやフルーツなど、たっぷり使って。

ブリオッシュ

バター風味のソフトなパン

＜材料＞

スィートパン用ABミックス粉	1袋
スィートパン用ABミックスアイス	1袋
ぬるま湯(25〜35℃)	120ml
卵(M)	1個
スキムミルク	4g
レモンエッセンス	少々
無塩バター	60g

＜作り方＞

- 1 スィートパンと同様です。

●家庭配合例

強力粉	180g	薄力粉	20g
食塩	小さじ2g	砂糖	大さじ4g
スキムミルク	大さじ10g	無塩バター	60g
ドライフルーツ	小さじ3g		
ぬるま湯(25〜35℃)	120ml		
卵(M)	1個	レモンエッセンス	少々

パネトーネ

フルーツをのりつけた

＜材料＞

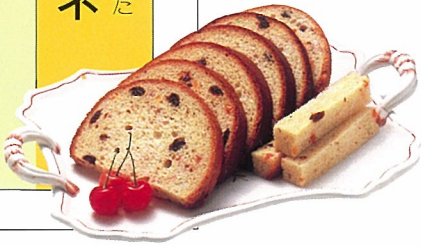
スィートパン用ABミックス粉	1袋
スィートパン用ABミックスアイス	1袋
ぬるま湯(25〜35℃)	130ml
卵(M)	1個
無塩バター	40g
ラム漬けレーズン	少々
A ドレンチェリー赤と緑	16g
オレンジピールタイン	16g

＜作り方＞

- 1 スィートパンと同じ要領でA以外を入れ、ボタンを押します。第2のミキシング終了直前の電子音を合図にAを入れてください。

●家庭配合例

強力粉	180g	薄力粉	20g
食塩	小さじ2g	砂糖	大さじ4g
スキムミルク	大さじ10g	無塩バター	40g
ラム漬けレーズン	少々		
A ドレンチェリー赤と緑	16g		
オレンジピールタイン	16g		



チョコチップパン

チョコチップの模様が楽しい

＜材料＞

スィートパン用ABミックス粉	1袋
スィートパン用ABミックスアイス	1袋
ぬるま湯(25〜35℃)	130ml
卵(M)	1個
チョコチップ	100g

＜作り方＞

- 1 スィートパンと同じ要領でチョコチップ以外の材料を入れ、ボタンを押します。第2のミキシング終了の5分前に、チョコチップを投入してください。

●家庭配合例

強力粉	180g	薄力粉	20g
食塩	小さじ2g	砂糖	大さじ4g
スキムミルク	大さじ10g	無塩バター	40g
チョコチップ	100g		



ちよつと懐しいあの味を、
わが家で手造り。



あんパン

日本生まれの日本育ち

＜材料＞（10個分）
スィートパンの生地
あん 250g、けしの実 適量
（14ページ参照）

つくり方

- ①パンケースにスィートパンの材料を入れます（14ページ参照）。
- ②「メニューボタン」を押して「スィートパン手造り」に合わせ、即スタートボタンを押します。「発酵」が終わるとピーと電子音が鳴ります。
- ③生地を1個40g（約10個分）位に分けて丸め、トレイで約20分ねかせます。
- ④生地をのばして、あんをのせ、包み込むようにして丸めます。
- ⑤ショートニングをぬったオープン皿に並べ、約35℃で30～50分発酵させます。
- ⑥ぬり卵をして、けしの実をふりかけ、約180℃のオーブンで10～15分焼きます。



クリームパン

まろやかなカスタードの味わい

＜材料＞（10個分）
スィートパンの生地
カスタードクリーム
薄力粉24g、バター20g、牛乳140ml、砂糖50g、卵黄2個、バニラエッセンス少々

つくり方

- ①「スィートパン・手造り」にセットして、生地をつくります。
- ②生地を1個40g（約10個分）位に分けて丸め、トレイで約20分ねかせます。
- ③めん棒で生地をのばしてクリームをのせ、2つ折りにします。
- ④ふちをおさえて半月形にしたあとショートニングをぬったオープン皿に並べてスケッパーを使ってふちに切れ目を入れます。
- ⑤約35℃で30～50分発酵させます。
- ⑥ぬり卵をして、約180℃のオーブンで10～15分焼きます。



メロンパン

サクワリとした歯ざわりの

＜材料＞（10個分）
スィートパンの生地
トッピング（皮）
薄力粉150g、無塩バター15g、砂糖90g、水38ml、卵22g、グラニュー糖適量

つくり方

- ①「スィートパン・手造り」にセットして、生地をつくります。
- ②生地を1個40g（約10個分）位に分けて丸め、トレイで約20分ねかせます。
- ③トッピングも生地と同じ数に分割して、丸めておきます。
- ④打ち粉をした台で、生地のおおきに合わせてトッピングをのべします。
- ⑤4を生地にのべして表面にグラニュー糖をつけ、ナイフの背で格子模様をつけます。
- ⑥ショートニングをぬったオープン皿に並べ、約35℃で30～35分発酵させます。
- ⑦約180℃のオーブンで10～15分焼きます。



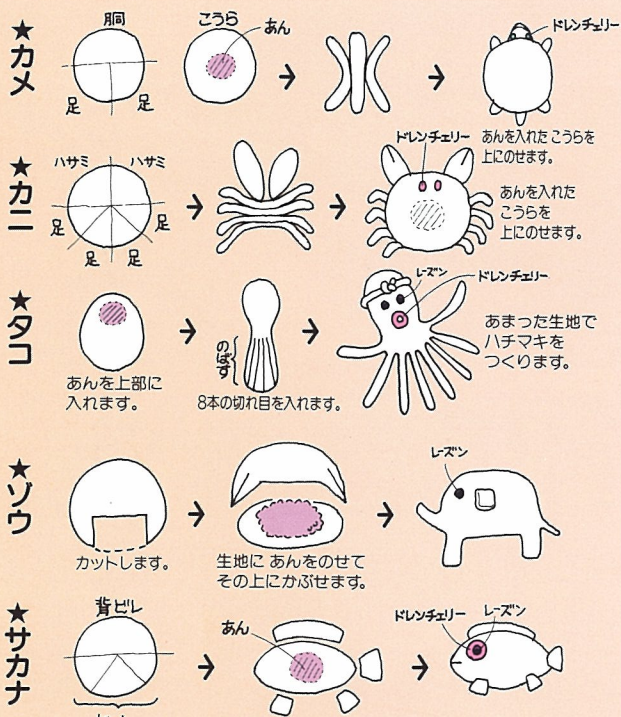
ゾウ、カニ、タコ……。お子様と一緒にお手造り。

動物パン

＜材料＞
スィートパンの生地
あん・ドレンチェリー・レーズン
……………各適量

つくり方

- ①「スィートパン・手造り」にセットして、生地をつくります。



トッピングのつくり方

- ①室温に戻した無塩バターをボールに入れて、ヘラで混ぜて柔らかくし、砂糖を加えてさらによく混ぜます。
- ②①に卵と水を含ませたものを加えて、よく混ぜます。
- ③小麦粉を一度に入れ、ヘラでこねるように混ぜ合わせます。
- ④生地がまとまるまで冷蔵庫でねかせてください。

メロンパンのつくり方

- ①室温に戻した無塩バターをボールに入れて、ヘラで混ぜて柔らかくし、砂糖を加えてさらによく混ぜます。
- ②①に卵と水を含ませたものを加えて、よく混ぜます。
- ③小麦粉を一度に入れ、ヘラでこねるように混ぜ合わせます。
- ④生地がまとまるまで冷蔵庫でねかせてください。

やわらかな仕上がりと、ほのかな甘さが決め手です。



スィートロール

お砂糖ひかえ目のコーヒーと

〈材料〉
スィートパンの生地

(14ページ参照)
アップルプレザーフ(りんごを
砂糖で煮つめたもの)
シナモン・黄桃・アイシング…
各適量

つくり方

- 1 スィートパン・手造りにセットして生地をつくらします。
- 2 生地を四角くのばしアップルプレザーフ・シナモンをかけて巻きます。
- 3 10等分にカットしてショートニングをのせたパイ皿の上に並べ、黄桃をのせます。
- 4 約35℃で30〜50分発酵させます。
- 5 むり卵をして、約180℃のオーブンで10〜15分焼きます。
- 6 焼きあがったらオーブンから取り出し、あら熱がとれたらアイシングで飾り付けをします。



ドーナツ

トッピングでカラフルに

〈材料〉(10個分)
スィートパンの生地

(14ページ参照)
アイシング・チョコレート・スライスビスケット・カレー・グラニュー糖・揚げ油…各適量

つくり方

- 1 スィートパン・手造りにセットして生地をつくらします。
- 2 生地を1個40g(約10個分)位に分けて丸め、トレイで約20分ねかせます。
- 3 ツイストリングに使う生地は、手で細長い棒状にのばします。
- 4 ツイストは手首でおさえ、手前に引いてねじります。
- 5 リングは棒状の生地の最初と最後をつないで輪にします。
- 6 丸い生地は、あんパン(16ページ)の要領で中にカレーを入れます。



- 7 それぞれ約35℃で30〜50分発酵させます。
- 8 170℃位の油できれいなキツネ色になるまで揚げます。
- 9 ツイストとリングはアイシング・チョコレート・スライスアーモンド・スライスビスケット・グラニュー糖などで飾り付けをします。

※アイシング…フロースユガーを水で溶いたもの。パンの、あら熱がとれてからかけて、飾りにします。

ねじる、巻く、折る…。形も飾りもお好み次第。

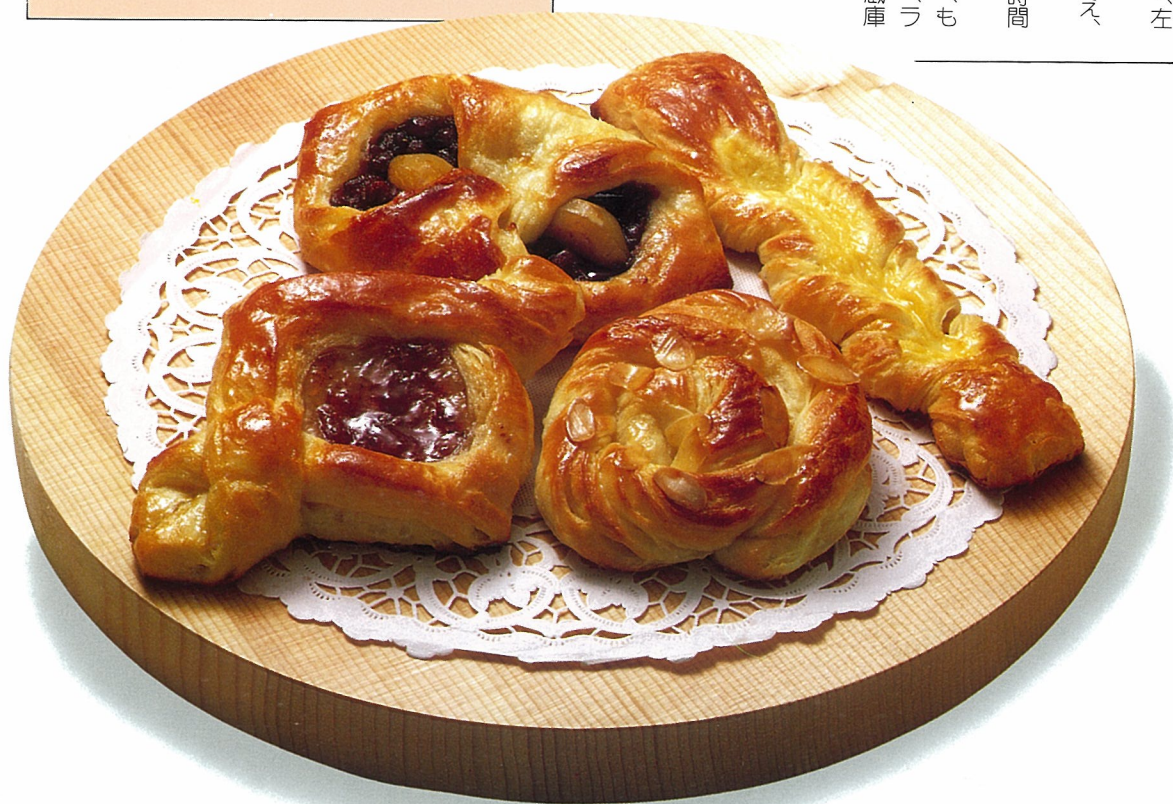
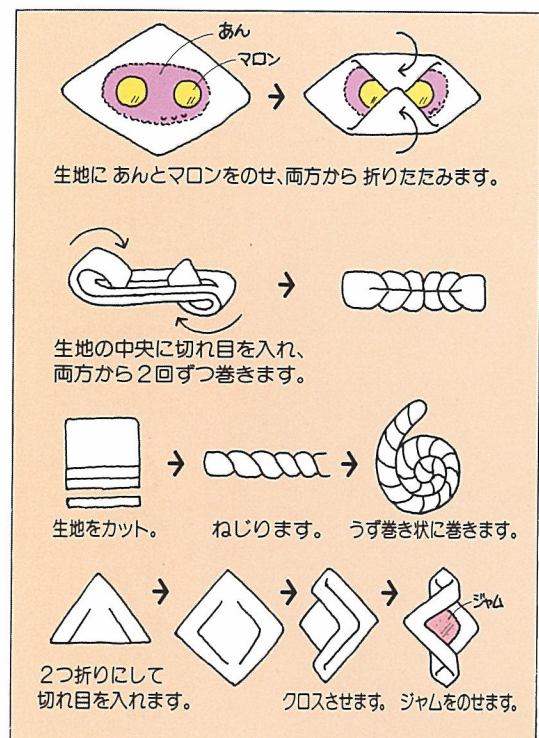
デニッシュ

〈材料〉
スィートパンの生地
(14ページ参照)
無塩バター(折り込み用)100g
カスタードクリーム
(16ページ参照)
あん・ジャム・マロン・スライ
スアーモンド…
各適量

つくり方

- 1 スィートパン・手造りにセットして生地をつくらします。
- 2 ショートニングをのせたパイ皿に生地をのべ、マロンを30〜40℃の冷凍庫で、約1時間ねかせます。

- 3 生地の3/4程度にバターをのり、左右から3つ折りにします。
- 4 めん棒で軽くのばして形を整え、左右から4つ折りにします。
- 5 0℃〜4℃の冷凍庫で、約1時間ねかせます。
- 6 生地を冷凍庫から取り出して、もう一度のしてから3つ折りにし、ラップをかけて0℃〜4℃の冷凍庫で約1時間ねかせます。
- 7 ツイストを参考にしながら、お好みの形に成形してください。
- 8 ショートニングをのせたオーブン皿に並べ、約35℃で約45分発酵させます。
- 9 約180℃のオーブンで10〜15分焼きます。



皮はパリッ、中身はフンワリ。このおいしさは
焼きたてならでは。



フランスパンにひと工夫。アイデア次第で味わい多彩。

フランスパン

＜材料＞
フランスパン用ABミックス粉……………1袋
フランスパン用ABミックスシート……………1袋
ぬるま湯(25℃)……………105ml

つくり方

- 1 パンケースに付属の根っ棒を取り付けます。
- 2 パンケースをセットし、フランスパン用ABミックスシート、フランスパン用ABミックス粉を順に入れます。
- 3 ぬるま湯を静かに注ぎ込みます。
- 4 「メニューボタン」でフランスパンに合わせます。
- 5 「即スタートボタン」を押します。
- 6 成形発酵の終了間近に、パンケースの奥から手前に向かってパン生地をクープを入れると、よりフランスパン風にできあがります。

※焼きたてのパンの取り出し方、予約タイマーの利用方法は、愛用の手引きをご覧ください。

●家庭配合例

強力粉……………100g
薄力粉……………50g
食塩……………小さじ1
ブドウ糖(砂糖代用)……………50g
酵母……………小さじ1
ミックス粉……………小さじ1
ミックスシート……………小さじ1
粉まいたて……………小さじ1

ベーコン&オニオンパン

香ばしい風味が魅力
＜材料＞
フランスパン用ABミックス粉……………1袋
フランスパン用ABミックスシート……………1袋
ぬるま湯(25℃)……………105ml
A 「タマネギ(みじん切り)」……………50g
「ベーコン(みじん切り)」……………50g

つくり方

- 1 Aを軽く炒め、冷ましておく。
- 2 フランスパンと同じ要領で、①以外の材料を入れ、ボタンを押します。焼く時、ミキシング終了の5分前に、①の電子音が10回鳴ります。

●家庭配合例

フランスパンと同じ材料に、A(タマネギのみ)かB(ベーコンのみ)を加えてください。

ヨーグルトブレッド

さわやかな酸味が広がる
＜材料＞
フランスパン用ABミックス粉……………1袋
フランスパン用ABミックスシート……………1袋
ぬるま湯(25℃)……………145ml
ヨーグルト……………50g

つくり方

- 1 フランスパンと同様です。

●家庭配合例

フランスパンと同じ材料に、ぬるま湯は100ml、ヨーグルト50gを追加。

チーズパン

パンとチーズは相性がいい
＜材料＞
フランスパン用ABミックス粉……………1袋
フランスパン用ABミックスシート……………1袋
ぬるま湯(25℃)……………105ml
プロセスチーズ(5mm角)……………80g

つくり方

- 1 フランスパンと同じ要領で、プロセスチーズ以外の材料を入れ、ボタンを押します。第2ミキシング終了の5分前に、①の電子音が10回鳴ります。

●家庭配合例

フランスパンと同じ材料に、プロセスチーズ(5mm角)80gを追加。



食事におやつに。手造りだから形も自在。

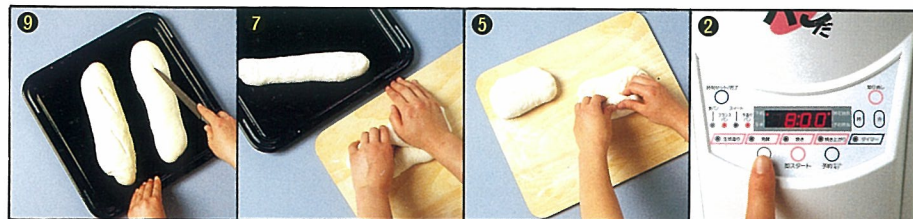


オーソドックスな形と味 バゲット

〈材料〉(2本分)
フランスパンの生地
(20ページ参照)

つくり方

- 1 パンケースにフランスパンの材料を入れます(20ページ参照)。
- 2 「メニューボタン」を押して「フランスパン・手造り」に合わせます。
- 3 即スタートボタンを押します。
- 4 発酵の工程が終わると、ピーと電子音が鳴ります。
- 5 生地を半分に切つてのばし、上下左右から、それぞれ折り込むようにたたみます。
- 6 トレイで約20分ねかせます。
- 7 6を奥から手前へ丸め込んでいきます。
- 8 ショートニングをぬったオープン皿に並べ、約35℃で約60分発酵させます。
- 9 上部に斜めのクープを入れ、約210℃のオーブンで約30分焼きます。



チーズを入れても、また格別 プチフランス

〈材料〉(10個分)
フランスパンの生地
プロセスチーズ(5mm角) 50g
(20ページ参照)

つくり方

- 1 「フランスパン・手造り」にセッティングして、生地をつくります。
- 2 生地を1個40g(約10個分)位に分けて丸め、トレイで約20分ねかせます。

- 3 2の生地のうち半分を、それぞれめん棒でのばし、プロセスチーズを入れて包み込むようにして丸めます。
- 4 残り半分の生地は、さつま芋も形に形を整えます。
- 5 3をショートニングをぬったオープン皿に並べ、約35℃で約40分発酵させます。
- 6 チーズ入りは十字の、チーズなしはまつぎ1本のクープを上部に入れ、約210℃のオーブンで約20分焼きます。

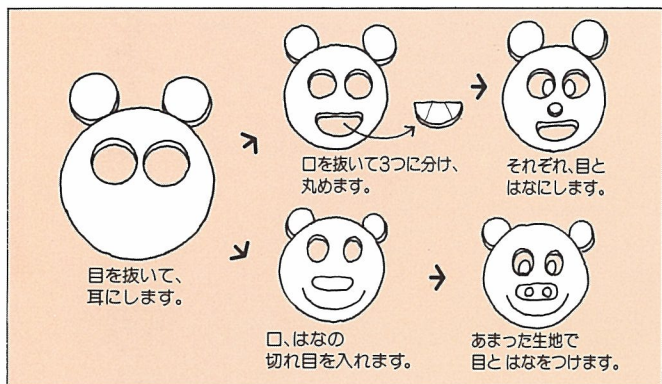


お子様の似顔絵パンも…… マスクブレッド

〈材料〉(4個分)
フランスパンの生地
(20ページ参照)

つくり方

- 1 「フランスパン・手造り」にセッティングして、生地をつくります。
- 2 生地を4等分して丸め、トレイで約20分ねかせます。
- 3 イラストを参考にしながら、好みの形に成形してください。
- 4 ショートニングをぬったオープン皿に並べ、約35℃で約10分発酵させます。
- 5 約210℃のオーブンで約20分焼きます。



サクツとした歯ざわり。朝のパンの代表選手です。



クロワッサン

＜材料＞

フランスパン用ABミックス粉	1袋
フランスパン用ABミックス・イースト	1袋
ぬるま湯(25〜35℃)	150ml
卵(M)	1個
無塩バター(折り込み用)	110g
砂糖	13g

つくり方

- 1 パンケースに無塩バター以外の材料を入れます。
- 2 フランスパン・手造り「にセッ」トして、生地をつくり出します。
- 3 ショートニングをぬったバットに生地をのばし、マヨネーズ3℃、0℃の冷凍庫で、約1時間ねかせます。
- 4 生地を3/4程度にバターをぬります。

●家庭配合例
20ページのフランスパンと同じ材料(ぬるま湯は105mlに、卵(M)1個・無塩バター(折り込み用)110g・砂糖13gを追加。

- 5 左右から3つ折りにします。
- 6 めん棒で軽くのばして形を整え、左右から4つ折りにします。
- 7 0℃〜4℃の冷蔵庫で、約1時間ねかせます。
- 8 生地を冷蔵庫から取り出して、もつ一度のしてから3つ折りにし、ラップをかけて、0℃〜4℃の冷蔵庫で、約2時間ねかせます。
- 9 生地を3mm位の厚さにのばし、細長い3角形にカットして巻きます。
- 10 全体を三口月形に丸めて、ショートニングをぬったオープン皿に並べ、約35℃で約45分発酵させます。
- 11 めり卵をして約200℃のオーブンで10〜15分焼きます。

どちらもイタリア生まれ。お酒のつまみにもぴったり。

グリッシーニ

例えば「ベーコン」の塩味をきかせて

＜材料＞

フランスパンの生地	(20ページ参照)
ベーコン	適量

つくり方

- 1 フランスパン・手造り「にセッ」トして生地をつくり出します。
- 2 生地をのばしてトレイに入れ、冷蔵庫で約30分ねかせます。
- 3 生地をのばし、めん棒をあてながらナイフで1cm幅位にカットします。
- 4 3にベーコンを巻いてオープン皿に並べ、約35℃で約20分発酵させます。
- 5 約200℃のオーブンで約10〜15分焼きます。

ピッツァ

何でものせて、わが家風

＜材料＞(4枚分)

フランスパン用ABミックス粉	1袋
フランスパン用ABミックス・イースト	1袋
ぬるま湯(25〜35℃)	100ml
オリーブ油	10ml
ナス(輪切り)・イカ(輪切り)・アサリ(から炒りしたもの)・マッシュルーム(薄切り)・ピーマン(輪切り)・サラミ(薄切り)・アンチョビー・オリーブ(輪切り)・各適量	
ピッツァソース	カップ%
ピッツァ用ナチュラルチーズ	適量

つくり方

- 1 Aの材料を使い「フランスパン・手造り」にセッ「ト」して生地をつくり出します。
- 2 生地を4等分して丸め、トレイで約10分ねかせます。
- 3 ショートニングをぬったパイ皿に生地をのばし、フォークでガス抜きをのけ、ピッツァ用ナチュラルチーズ



- 4 約200℃のオーブンでチーズがとろけるまで焼きます。
- 5 ースを均一に散らします。

●Aの家庭配合例
20ページのフランスパンと同じ材料(ぬるま湯は105mlにオリーブ油10mlを追加。

シンプルにも豪華にも。自由にはさんで自由にカット。

ポシェットサンド

食べやすいポケットタイプ

つくり方

- 1 鶏もも肉をひとくち大に切つて、おろしにんにくと塩・こしょうで味付けし、小麦粉をまぶしたものと、冷凍のフランドポテトを170℃位の油で揚げます。
- 2 カレーパンを約2cmの厚さで半月形に切り、切り口の部分から指を入れて袋状にします。
- 3 パターを内側にぬり、サニーレタスと①を詰めます。



スパニッシュサンド

ベジタブルエッグがカラフル

つくり方

- 1 山食パンを約1・5cmの厚さにスライスしてトーストし、片面だけにバターをぬって2枚1組にします。
- 2 ミックスベジタブルを凍ったままバターソテーし、塩・こしょうで味付け。あら熱をとってから溶いた卵に入れます。
- 3 フライパンにバターを溶かし、②を流し入れます。全体を2〜3回大きくかき回して円形に整え、半熟程度で裏返してサッと焼きます。
- 4 ①のパンにケチャップをぬって、レタス・チーズと③をのせ、もう1枚のパンを重ねます。



ミックスサンド

いつものサンドをイチヨウ形に

つくり方

- 1 山食パンを約5mmの厚さにスライスし、片面にバターとマスタードをぬって2枚1組にします。
- 2 お好みのフッキングをはさんで重ね、固く絞ったふきんで包んだ上に「まないた」などをのせてなじませます。



ロールサンド

丸い形を活かして

つくり方

- 1 山食パン・トマイトパンの山形部分を切り離し、筒状の部分を使います。大根の桂むきのように、外側から7〜8mmの厚さにむいて1枚の板状にしていくとよい。
- 2 内側にバターをぬってフックの上のせ、お好みのフッキングを広げます。
- 3 手前に、さやいんげんやブリンアスパラなど芯になる材料を置き、巻きすしの要領で巻きます。
- 4 最後に、フッキングを巻いていくと、へびの形に巻いていくとよい。



パゴダ風サンド

香ばしい胚芽パンで

つくり方

- 1 胚芽パンを約1・5cmの厚さにスライスし、トーストします。
- 2 上下の2枚は片面に、間のパンは両面にバターとマスタードをぬってフッキングをはさみ、重ねます。

フッキング

- ① コーンビーフとキャベツ細切りのソテー。
- ② 白身魚フライとタルタルソース。
- ③ ポテトサラダとサニーレタス。
- ④ 鶏もも肉のソテーとタマネギのソテー。
- ⑤ ソフトサラミソーセージのフライスとレタスのざく切り。



パゴダ風サンド

さつぱりとフランスパンで

フッキング

- ① ローストビーフ・サラダ菜・すりおろしたホースラディッシュ。
- ② キュウリの斜め切りとオイルサーディン。
- ③ エビフライ・ピーマンの輪切りソテーとタルタルソース。
- ④ カマンベールチーズ（放射状の小切り）と、ちぎったレタス。
- ⑤ スモークサーモンと、レモンのスライス。



ラージバーガー

かわいく包んでお弁当にも

つくり方

- 1 カレーパンを約1・5cmの厚さに切つてトーストし、3枚1組にします。上下のパンは片面、間のパンは両面にバターをぬります。
- 2 焼きたてのハンバーグ・スライスチーズ・輪切りのトマト・アルファルファ・キュウリの斜め切りをはさみます。

スタイルいろいろ、トーストの仲間たち。

ピッツアトースト

■つくり方
①トーストパンを約1.2cmの厚さに切って片面にバターとマスタードをぬります。
②ゆでて殻をむいたエビ・サッ明シ・セージ・薄切り・ピーマンとタマネギ輪切りのせてピッツァ用チーズをかけます。180℃～200℃のオーブンで、チーズが溶けて焦げ目がつく程度に焼きます。



ハワイアンハンバーグトースト

■つくり方
①フランスパンを上部から約2cmの厚さに切ってトーストし、片面にバターをぬります。
②サラダ菜・タマネギの輪切り・田形ハンバーグ・トマトの輪切り・パイナップルのスライスの順に平たい方のパンにのせ、山形のパンにキュウリのピクルスとカワテルオニオンを刺します。



パンゲラタン

■つくり方
①フランスパンを約5mmの厚さにスライスし、4等分して、いちおう形にします。
②イカは輪切り、エビは殻をむいてバターで炒め、白ワイン少々をふりかけて香りをつけます。
③②に丸ごとゆでて約5mmの厚さに切ったジャガイモ



を加えて塩・こしょうで味つけ、ホワイトソースをあえます。
④バターをぬったグラタン皿に③を入れて粉チーズをたっぷりかけ、上に①のパンを並べます。もう一度粉チーズをふってバターの小切りを散らし、約100℃のオーブンで10～12分焼きます。

フレンチトースト

ひと味ちがったサンタ風
■つくり方
①約2cmの厚さにスライスしたパンの一端を少し切り落とし、切り口から卵黄を入れて袋状にします。
②内側にバターをぬって、調理したフィリングを詰め、切り落した部分で詰め口をふさぎます。
③卵2個と牛乳20ml・砂糖10gをよく混ぜたものに②を浸し、バターを溶かしたフライパンで焼きます。
④カレーパンで
ペーコン塊・固ゆでしたジャガイモ・さやいんげん・プロセスチーズを7mm角に切ってサラダ油で炒め塩・こしょうで味付けします。
⑤山食パンで
ゆで卵・マリボーチーズ・キュウリのピクルスを薄切りにします。
⑥山食パンで
ウインナーソーセージ・ほうれんそうをサラダ油で炒め、塩・こしょうします。
⑦トマトパンで
しめじ・えのきだけ・赤ピーマン・ピーマンを、適当な大きさに切ってバターで炒め、塩・こしょうします。



ホットドッグ

食パンも切り方次第で...
■つくり方
①食パンの山形部分を切り落とし、筒状の部分をタテ半分に切ります。切り口を下にして3mm位の厚さに切りわけ、それぞれの真中に切り込みを入れて、バターをぬります。
②フィリングをはさんで約180℃のオーブンで5分位焼き、ケチャップとマスタードをぬります。
③フィリング
④ポールウインナーソーセージ・キャベツの細切り・カレーソーテー・ピーマン輪切り。⑤ミートローフ・もやし・ソテー・ピッツァ用チーズ・パセリのみじん切り。



ハムエッグトースト

パンもフィリングも、まん丸に
■つくり方
①山食パンを約2cmの厚さで輪切りにしてトーストします。
②フライパンにスライスハム3枚を田形になるように重ね入れ、中央に、約1cmの厚さで輪切りにしたタマネギリングをのせ、卵を割り入れて焼きます。
③キャベツを細かく切って炒め、塩・こしょうをして①にのせ、その上に②をのせます。

色あい華やか。ホームパーティーにも、どうぞ。



カナッペアラカルト

■つくり方

①山食パン・抹茶パン・トマトパン・カレーパンを約1cmの厚さに切り、さらに放射状に4〜6切りにしてバターを薄くぬります。上にフィリングをのせ、彩りよく盛り合わせます。

＜フィリングのいろいろ＞

●写真・中央の4品

■山食パンに

①アプロセスチーズスライス・イクラ・セロリの芯の部分・クルミ。

■抹茶パンに

②ゆで卵スライス・キャビア・キユウリ。

■トマトパンに

③車エビをゆでたもの・タルタルソース・パセリ。

■カレーパンに

④フオアグラスライス・カクテルオニオン。

●写真・周囲の11品

■山食パンに

⑤オイルサーディンとレモンレッシュ・オニオンのスライス・ディル。

⑥スライスハム・サラダ菜・スタッドオリブ。

⑦ササミソーセージスライス・ナス輪切りのソテー・赤ピーマンの輪切り。

■抹茶パンに

⑧鶏もも肉のソテーと青じその葉。⑨貝柱のソテー・ラディッシュ・レモン。

■トマトパンに

⑩パイや小切り・貝割れ菜・赤ピーマン。

⑪ミックスベジタブルのオムレツ。

⑫ツナ缶のマヨネーズあえ・ゆでたブロッコリー。

■カレーパンに

⑬ロールアンチョビとグリーンアスパラのソテー。

⑭ワインソーセージのソテーとピクルス。

⑮スモークサーモンとマッシュルームのパセリドレッシングあえ。

粉砂糖やフルーツで、

かわいらしく演出。

パンハウス

■つくり方

①スイートパンの山形の部分を切り離します。上部は屋根に見立ててコーティングチョコシートをかけ、市販のお菓子で煙突をつけます。②下部の中をくり抜き、バナナ・パイの小切りを生クリームであえたものを詰めます。③②を横にして、茶こしで粉砂糖をふりかけます。④市販のお菓子で窓やドアをつけて、①の屋根をのせます。



チョコレートケーキ

■つくり方

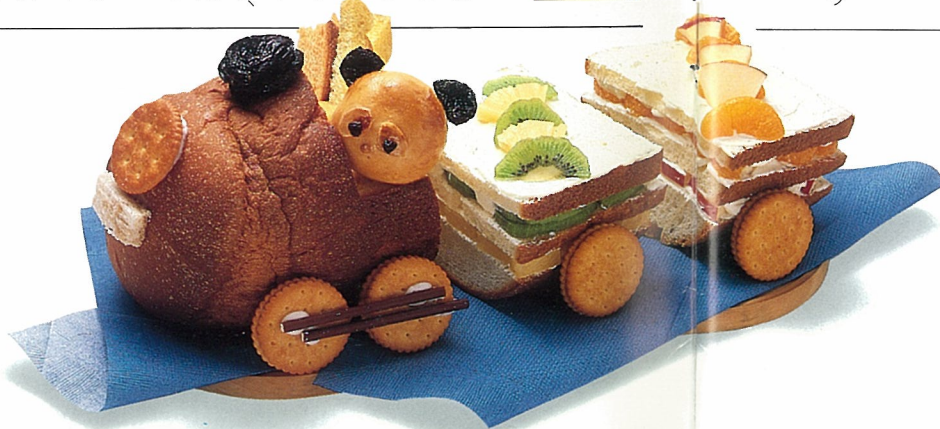
①チョコレートプリオッシュ(15ページのプリオッシュ)にココアを3g加えたものを約1cmの厚さに切り、3枚を使います。②生クリーム100gを沸かして火を止めたところに、刻んだスイートチョコレート80gを加えて混ぜガナッシュをつくりまわす。これを冷蔵庫に入れて冷やしたあと、ホイップで混ぜてクリーム状にします。③プリオッシュにハケでシロップをつけて②を薄くぬり、キウイの輪切りを並べます。またプリオッシュをのせ、先と同様に3枚重ねにします。④側面と上面にも②をぬって、上面に削ったミルクチョコシートをのせます。

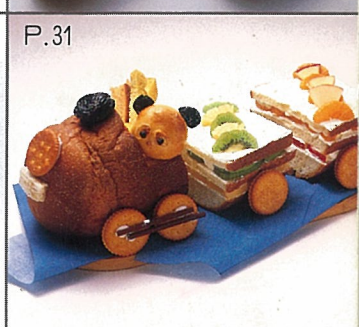
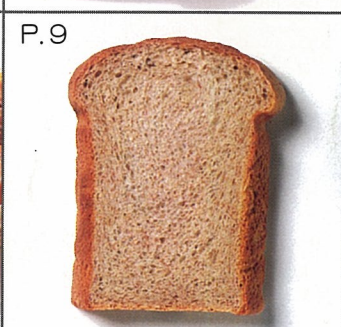
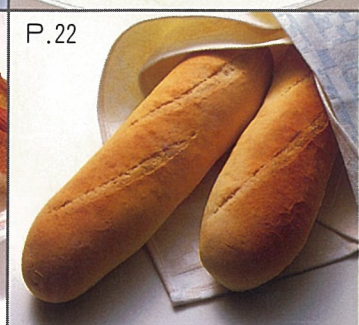
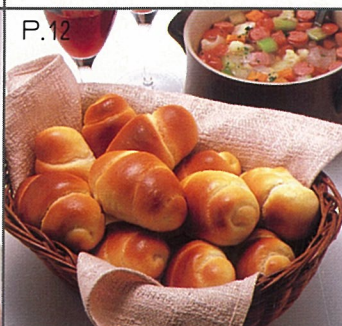
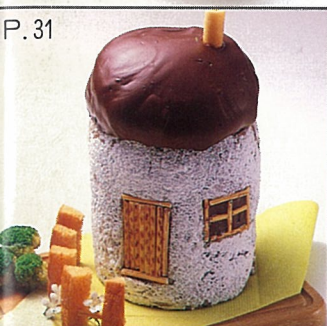
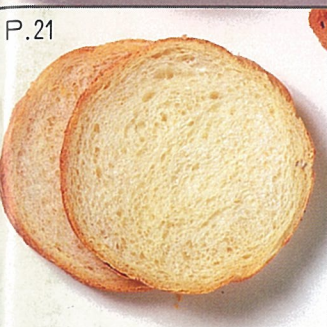
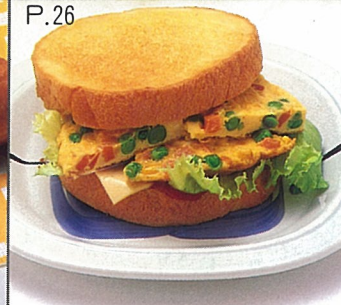


パントレイン

■つくり方

①スイートパンを上下半分に切り、上部は機関車に、下部は左右半分に切つて2両の貨車をつくりまわす。機関車のライトや車輪などは、干しプルムや市販のお菓子を利用します。②貨車のフルーツサンドのつくり方①ミカン・パイナップルの缶詰とキウイ・リンゴを小切りにし、カッテージチーズをあえます。③パンを薄くスライスしてバターをぬり、①をはさみます。





FUNAI

販売元/株式会社 東京フナイ 〒532 大阪市淀川区西中島5丁目8番3号 ☎(06) 302-8423
製造元/船井電機株式会社 〒574 大阪府大東市中堀内7丁目627番地 ☎(0720) 71-1110

9E00215-62.7.1XEK

●写真は実際のできあがりとは多少異なることがあります。

