

# ドライイースト パン・ピザ生地コース

## フォカッチャ



材料	約6枚分
水	160mL
強力粉	150g
薄力粉	140g
オリーブ油	36g 大3
砂糖	4g 小1/2
ドライイースト	3g 小1

具(トッピング)	
サラミ(薄切り)	適宜
バジル	
パルメザンチーズ	
とろけるチーズ	

### つくり方

- 1 生地ができあがったら、手で軽くガス抜きをしてスケッパーで6等分にして丸め、キャンバス地をかぶせて約10分休ませます。
- 2 まな板などの上で、めん棒で薄く円形にのばします。
- 3 オープン皿にクッキングシートを敷き、2をのせ、フォークで全体に穴をあけておく。具を飾り、オリーブ油をかける。(※生地縁を少し高くしておくと、オリーブ油がこぼれにくくなります。)室温で約15分おきます。
- 4 約240℃に予熱したオーブンで5~6分焼きます。

## ベーグル



材料	約10~12個分
水	195mL
強力粉	200g
薄力粉	90g
砂糖	10g 大1 1/4
塩	1.3g 小1/4
サラダ油	18g 大1 1/2
ドライイースト	3g 小1
生姜(みじん切り)	8g
ドリュウル(混ぜ合わせる)	
とき卵	約25g 中1 1/2個
水	14mL 大1
ペースト(なめらかになるまで混ぜる)	
クリームチーズ(室温)	適宜
生姜(みじん切り)	適宜

※下ゆで用の水は、水1Lに対し、砂糖小さじ1の割合で入れてください。水量は、ベーグルが十分にゆでられる深さに加減してください。

### つくり方

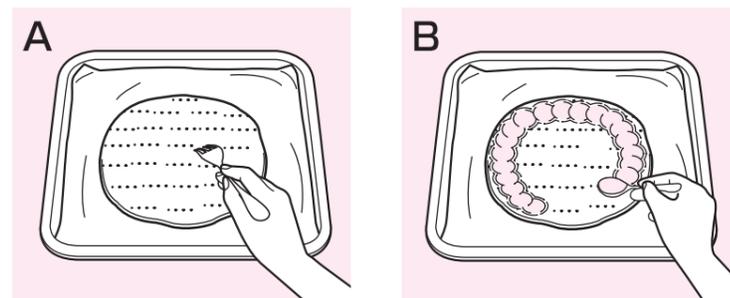
- 1 生地ができあがったら手で軽くガス抜きをして約20分間休ませます。
- 2 1を10~12個に分割して細長く丸め、つなぎめにドリュウルをぬってドーナツ型にします。U字型でもOK。キャンバス地をかぶせて室温で約15分おきます。
- 3 下ゆで用の水と砂糖を煮立てたところへ、2の生地を入れ、約1分ゆでます。(途中で上下を返します。)
- 4 油をぬったオープン皿に間隔をあけて並べ、ドリュウルをハケで表面にぬります。
- 5 約180℃に予熱したオーブンで、約15分焼きます。
- 6 焼き上がったベーグルを横にスライスして、ペーストをはさんでいただきます。  
◆玉ねぎやごまを加えたクリームチーズなどをはさんでもおいしくいただけます。



## ピザの生地2種

### つくり方

- 1 生地ができあがったら手で軽くガス抜きをして3~4分割して丸め、キャンバス地をかぶせて約20分休ませます。
- 2 1個分の生地を直径約20cmの円にのばし、オープンシートにのせ、フォークで穴をあけます。残りも同様にします。(A参照)
- 3 トマトソースを2の生地の表面に厚めにぬります。(B参照)
- 4 トッピングの具をのせ、30~35℃で約15分発酵させたあと、180~200℃に予熱したオーブンで約15分焼きます。



### ◆ピザバリエーション いろいろ組み合わせて楽しみましょう!

メニュー	ソース	トッピング	仕上げ
トマトピザ		トマト(輪切り)	モッツアレラチーズ
シーフードピザ		えび・いか・たこ	ミックスチーズ チリソース
ミックスピザ	オリーブ油	サラミソーセージ・アンチョビー マッシュルーム・ピーマン	
ハワイアンピザ	+	パイナップル(缶詰)・ハム	
きのこピザ	トマトソース	マッシュルーム・しめじ しいたけなど	ミックスチーズ
ツナピザ		ツナ(缶詰)・コーン(缶詰) マッシュルーム・ピーマン	
ベーコンミックスピザ		ベーコン・玉ねぎ(薄切り) コーン(缶詰)・ピーマン	
お好み焼きピザ	お好み焼きソース (+ケチャップ)	いか・ミンチ(ほぐす)・ベーコン 桜えび	青のり・かつお節 マヨネーズまたはミックスチーズ
納豆ピザ		納豆・ねぎ(きざむ)	マヨネーズ+しょうゆ +ねりがらし

◆お好みで最後にオレガノ、オリーブ油をふって焼くとおいしくいただけます。

## ヘビータイプ

(厚みのあるパンタイプの生地)

材料	直径約20cm3枚分
水	185mL
強力粉	240g
薄力粉	40g
砂糖	8g 大1
塩	5g 小1
ショートニング	12g 小1
ドライイースト	3g 小1

## クリスピータイプ

(サクッとした歯ざわりの生地)

材料	直径約20cm4枚分
水	150mL
強力粉	200g
薄力粉	80g
塩	1.2g 小1/4
オリーブ油	24g 大2
ドライイースト	3g 小1

## トマトソース

材料	ピザ4枚分
トマトピューレ	200mL
トマトケチャップ	大3
塩	少々
こしょう	少々

●全てを合わせ、よく混ぜておきます。

## 生地が余ったら



◆伸ばした生地をラップで包んで冷凍します。焼くときは凍った状態でトッピングの具をのせます。

# ドライイースト パン・ピザ生地コース

## ピロシキ



材料	10個分	
ピザの生地(ヘビータイプ3枚分)	100g	中1/2個
合いびき肉	15g	4~5個
玉ねぎ		1個
にんじん		中1個
マッシュルーム		大2
ピーマン		
ゆで卵	30g	
トマトケチャップ	少々	
塩	少々	
こしょう	適宜	
サラダ油	適宜	
揚げ油	適宜	

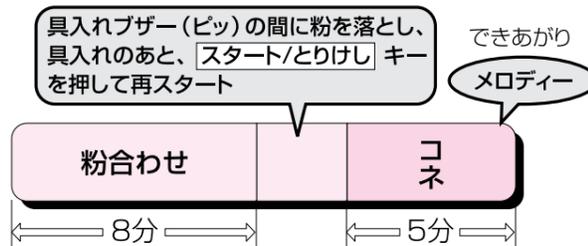
### つくり方

- 生地ができあがったら手で軽くガス抜きをして10等分にして丸め、キャンバス地をかぶせて約20分休ませます。
- 合いびき肉とみじん切りにした野菜類をサラダ油で炒め、調味料で味つけし、みじん切りにしたゆで卵を混ぜて冷ましておきます。
- 1をだ円にのばして2の具をのせ、2つに折り、とじ目をきっちりと押さえて形をととのえます。
- 3の生地の約2倍の大きさのアルミホイルに油をぬって生地をのせ、約40℃で25~30分発酵させます。
- 揚げ油を約170℃に熱し、4をホイルごと入れて、すぐにホイルをはがします。ときどき裏返ししながら、きつね色になるまでゆっくりと揚げます。

#### ◆カレー味ピロシキ

具を炒めるときに、カレー粉小2を加えます。あとはピロシキと同じ要領でつくります。

# クッキー・パスタ生地コース



### 準備

## 1 ハネをセットし、パンケースに材料を正確に計量し、入れる

- 薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるい、とき卵とバターは室温にしておきます。
- とき卵、バター、他の材料の順に入れます。(液体のものから先に入れてください。粉落としが楽になります。)

2~3までの手順は、食パンもちもちコース(10ページ)をご覧ください。

## 4 スタートさせる

- クッキー・パスタ** キーを押し、「クッキー・パスタ生地」コースを選びます。クッキー・パスタランプが点滅します。  
●このとき時間は表示されません。  
※タイマーは使えません。
- スタート/とりけし** キーを押します。  
●粉合わせを8分間行います。(このとき粉合わせの残り時間を点滅表示します。)  
●スタート8分後にブザーが鳴ったらふたを開けてパンケースの内側についた粉をゴムヘラなどで、底の方までしっかりと落とします。
- 粉落とし、具入れが終わったら**スタート/とりけし** キーを押して再スタートします。(押し忘れた場合は、20分後に自動的にスタートします。)できあがりまでの残り時間を1分単位で表示します。

5~7までの手順は、食パンもちもちコース(11ページ)をご覧ください。

## プレーンクッキー

材料	20個分	
とき卵(室温)	1個	
バター(室温)	50g	
薄力粉	150g	
ベーキングパウダー	3g	小1
砂糖	60g	
バニラエッセンス	少々	

●バターは、なめらかにしておく。

### つくり方

- できあがった生地をひとつにまとめます。
- クッキングシート(グラシン紙など)を敷いた天板に、生地を大さじ1ずつおきます。手に薄力粉(分量外)をつけて生地を上からおさえて、5mm位の厚さにします。
- 予熱したオーブンに入れ、160℃で約20分焼きます。

#### クッキー具入りバリエ

※約8分後、ブザーが鳴ったら、ふたを開けて具入りの材料を加えます。

	具入り
●チョコチップクッキー	チョコチップ…80g
●ナッツクッキー	ナッツ(粗くきざんだもの)…80g
●レーズンクッキー	レーズン(粗くきざんだもの)…80g
●黒ごまクッキー	黒ごま…6g(小2)

# クッキー・パスタ生地コース

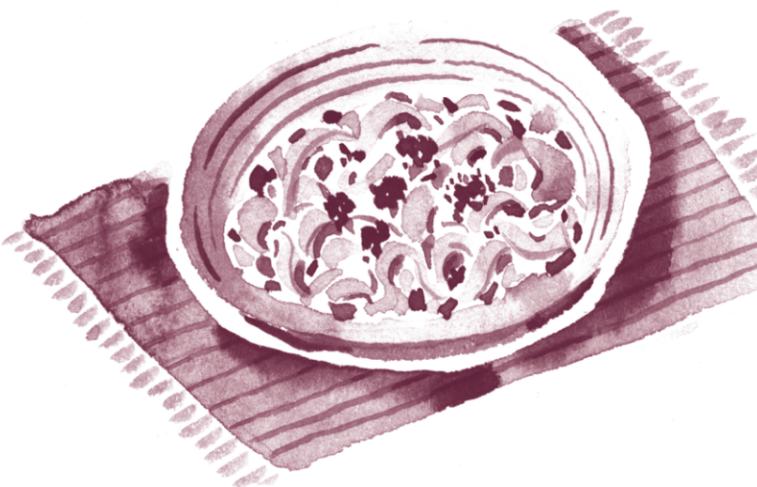
## 手づくりパスタ

材料	4人分	
水	140mL	
強力粉	40g	
薄力粉	250g	
塩	4g	小 $\frac{3}{4}$
オリーブ油	12g	大1



### つくり方

- 1 生地ができあがったら一つに丸め、ラップに包み冷蔵庫で約30分ねかせます。
- 2 まな板などに打ち粉をし、1の生地をのし棒またはめん棒で約1mm程の厚さにのばします。
- 3 レシピの方法にならって切り分けます。(32~33ページ参照)
- 4 3の pasta を塩を入れたたっぷりの熱湯で2~3分ゆでます。  
※パスタは湯1Lに対し塩大さじ1の割合でゆでます。
- 5 ゆであがればざるにあげ、オリーブ油などをかけてよく合わせ、パスタがくっつかないようにします。



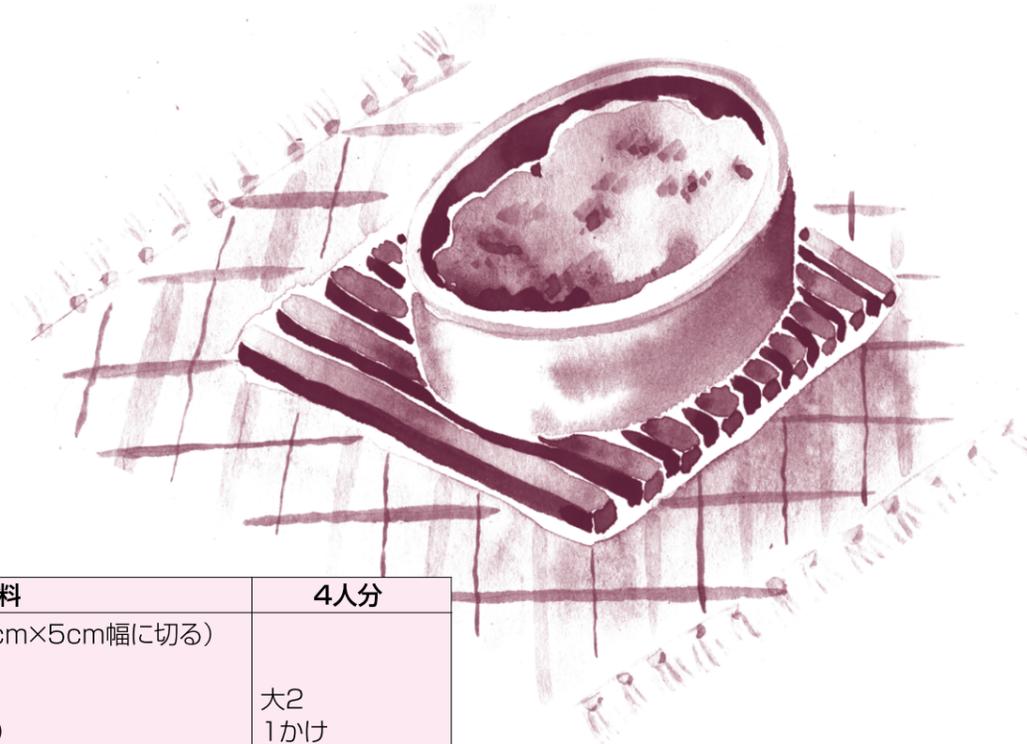
## ツナとブロッコリーの フェットチーネ

材料	4人分
手づくりパスタ4人分(1~1.3cm幅に切る)	1ふさ
ブロッコリー(小さくわける)	大2
バター	大2
玉ねぎ(みじん切り)	大2
ツナ缶(オイル缶)	1缶
④ { 生クリーム	100mL
牛乳	100mL
固形スープの素(細かくくたいておく)	$\frac{1}{2}$ 個
黒こしょう(粗びき)	少々

### つくり方

- 1 ブロッコリーはゆでておきます。
- 2 なべにバター・玉ねぎを入れて熱し中火で十分炒め、ツナを加えて熱くなれば、④と1のブロッコリーを加え、弱火で約3分煮て味をととのえます。
- 3 パスタをゆでます。ゆでたてのパスタに2の熱いソースをかけてできあがりです。

## ラザニエ



材料	4人分
手づくりパスタ4人分(5cm×5cm幅に切る)	
■ミートソース	
オリーブ油	大2
にんにく(みじん切り)	1かけ
玉ねぎ(みじん切り)	小1個
④ { 牛ひき肉	200g
しいたけ(粗みじん切り)	3~4枚
トマトピューレ	200g
固形スープの素(細かくくたく)	1個
⑥ { ワイン	大3
セージ・タイム・ローレル・こしょう	(好みで)各少々
塩	小1
パン粉	大4
■ベシャメルソース	
バター・オリーブ油	各大2
薄力粉	大5
③ { スープ(固形スープの素1個と水)	200mL
牛乳	200mL
④ { 白ワイン	大3
ローレル	2枚
こしょう	少々
モッツアレラチーズ(またはミックスナチュラルチーズ)	100g

### つくり方

- 1 手づくりパスタをゆでてざるにあげ、オリーブ油をかけてパスタがくっつかないようにしておきます。
- 2 ミートソースをつくります。なべにオリーブ油・にんにくを入れて熱し、中火でよく炒めて④を加えます。
- 3 2に十分火が通れば⑥を加え、約5分中火で煮たあと、パン粉を加えてかき混ぜ火を止めます。
- 4 ベシャメルソースをつくります。なべにバター・オリーブ油を入れて熱し、薄力粉を入れて中火で十分炒めます。(焦がさないように注意します。)
- 5 火を止めて4に③を少しずつ入れてなめらかになるまでよくかき混ぜます。
- 6 5に④を加えて中火にかけ、木べらでかき混ぜながら加熱します。沸とうして、とろみがつけば火を止めます。
- 7 バター・オリーブ油(分量外)などをぬったグラタン皿にパスタ・ミートソース・ベシャメルソースを2~3回重ねて1番上がベシャメルソースになるようにします。モッツアレラチーズをのせて220℃のオーブンで約20分焼き、焦げ目がつけばできあがりです。

# クッキー・パスタ生地コース

## うどん

材料	3~4人分	
水	130mL	
塩	3.3g	小 <sup>2</sup> / <sub>3</sub>
強力粉	150g	
薄力粉	150g	

### つくり方

- 1 生地ができあがったら手で数回こねて一つにまとめ、ラップに包み室温で約2時間ねかせます。
- 2 まな板などに打ち粉をし、1の生地を4個に分割し、めん棒で2mmの厚さにのばします。
- 3 生地に打ち粉をし、びょうぶ折りにします。
- 4 生地を端の方から約3mm幅に切ります。
- 5 4のうどんをほぐし、たっぷりの熱湯でゆで、煮立ってきたら差し水しながら芯がなくなるまで15~20分ゆでます。
- 6 ゆであがったら、1~2回冷水で洗いぬめりを取り、水切りします。

## きつねうどん

材料	3~4人分
ゆでうどん	3~4玉
きつねうどん用油揚げ(市販のもの)	6~8枚
ねぎ(斜め切り)	適宜
だし(市販のもの)	3~4人分

※その他、カレーうどん・冷やしうどんなどお好みでお召上がりください。

## ぎょうざの皮

材料	40個分	
熱湯	180mL	
	1.3g	小 <sup>1</sup> / <sub>4</sub>
	320g	

### つくり方

- 1 できあがった生地を1時間冷蔵庫でねかせます。
- 2 まな板などに打ち粉(片くり粉)をして、直径2~3cmの棒状にのばし、40個に分割します。めん棒で一個ずつ円形にのばし、具を包んで仕上げます。

## 水ぎょうざ

材料	40個分
ぎょうざの皮40個分	
キャベツ(みじん切り)	100g
豚ミンチ	300g
にんにく(みじん切り)	1片
しょうゆ	小2
みりん	小1
ごま油	小 <sup>1</sup> / <sub>4</sub>
塩	小 <sup>1</sup> / <sub>4</sub>
こしょう	適宜

### つくり方

- 1 できあがった生地を1時間冷蔵庫でねかせます。
- 2 まな板などに打ち粉(片くり粉)をして、直径2~3cmの棒状にのばし、40個に分割します。めん棒で一個ずつ円形にのばし、Ⓐの具を包んで仕上げます。
- 3 2をたっぷりの湯で約4分ゆでます。
- 4 お好みのたれ(酢醤油など)につけていただきます。

Ⓐはよく混ぜ合わせておきます。



## スコーン

材料	10個分	
牛乳	120mL	
薄力粉	220g	
ベーキングパウダー	10g	大1
バター(室温)	50g	
砂糖	32g	大4
バニラエッセンス	小 <sup>1</sup> / <sub>4</sub>	
卵黄(生地表面にぬる用)	適宜	

### つくり方

- 1 できあがった生地を打ち粉(薄力粉)をしたまな板の上で、1cmの厚さにのばして型抜きします。  
※生地が扱いにくい場合は、冷蔵庫で冷やして使用すると扱いやすくなります。
- 2 表面に卵黄をぬり、オーブンペーパーを敷いた天板にのせます。
- 3 予熱したオーブンに入れ、220℃で12~14分焼きます。

**スコーン具入りバリエ** ※約8分後、ブザーが鳴ったら、ふたを開けて具入りの材料を加えます。

	具入り
●レーズンスコーン	干しぶどう(みじん切り) 35gを加える
●紅茶スコーン	紅茶葉(細かく粉碎したもの) 小1を加える
●コーンスコーン	コーン(水けをとったもの) 35gを加える
●バジルスコーン	乾燥バジル 小1を加える



ケーキ



具入れブザー(ピッ)の間に粉を落とし、具入れのあと、スタート/とりけし キーを押して再スタート

できあがり  
メロディー



準備

**1** ハネをセットし、パンケースに材料を正確に計量し、入れる  
 (材料の分量は各レシピを参照してください。)

- 薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるい、バターは湯せんで溶かして、必ず冷ましておきます。
- 卵、牛乳、基本材料、追加材料の順に入れます。  
 (液体のものから先に入れてください。粉落としが楽になります。)

2~3までの手順は、食パンもちもちコース(10ページ)をご覧ください。

**4** スタートさせる

- ケーキ** キーを押し、「ケーキ」コースを選びます。ケーキランプが点滅します。  
 ●このとき時間は表示されません。  
 ※タイマーは使えません。
- 焼き色** キーを押し「ふつ」・「うすい」どちらかを選びます。
- スタート/とりけし** キーを押します。  
 ●粉合わせを5分間行います。  
 (このとき粉合わせの残り時間を点滅表示します。)  
 ●スタート5分後にブザーが鳴ったらふたを開けてパンケースの内側についた粉をゴムヘラなどで、底の方までしっかりと落とします。
- 粉落とし、具入れが終わったら **スタート/とりけし** キーを押して再スタートします。  
 (押し忘れた場合は、20分後に自動的にスタートします。) できあがりは焼き色(ふつ) 1時間35分(うすい) 1時間25分後です。(できあがりまでの残り時間を1分単位で表示します。)  
 ※焼き上げ中は、本体が熱くなります。やけどをす  
 る恐れがありますのでご注意ください。

5~7までの手順は、食パンもちもちコース(11ページ)をご覧ください。

つくり方：パンケースに、卵・牛乳+基本材料+追加材料の順に入れ、ケーキコースでつくります。  
 約5分後ブザーが鳴ったら粉を底の方までしっかり落とします。  
 ※具入りの場合は、具入りの材料を加えます。ふたを閉め、もう一度 **スタート/とりけし** キーを押します。  
 ●卵はときほぐしたものを使用してください。  
 ●できあがり後、熱いうちは形がくずれやすいため、よく冷ましてから切ってお召し上がりください。

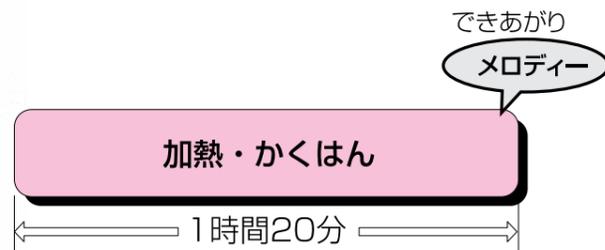
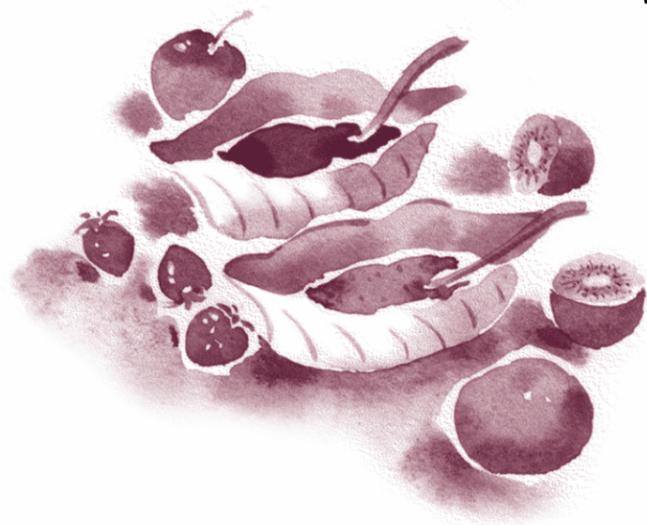
メニュー名	卵・牛乳	基本材料	追加材料	具入り
バターケーキ	卵…100g(中2個) 牛乳…35mL	薄力粉 ……180g ベーキングパウダー…10g(大1) 溶かしバター ……100g 砂糖 ……100g 塩 ……1.7g(小1/3)	マーマレード…60g バニラエッセンス…1g(小1/2)	松の実 (粗くきざむ)…35g
アップル レーズンケーキ	卵…100g(中2個) 牛乳…50mL	薄力粉 ……200g ベーキングパウダー…10g(大1) 溶かしバター ……70g 砂糖 ……60g 塩 ……1.3g(小1/4)	シナモン…小1 バニラエッセンス…1g(小1/2)	りんご(紅玉または国光)…100g ※注1 干しぶどう(みじん切り)…30g
チョコレート ケーキ	卵…100g(中2個) 牛乳…50mL	薄力粉 ……150g ベーキングパウダー…10g(大1) 溶かしバター ……50g 砂糖 ……130g	ココア…45g バニラエッセンス…1g(小1/2)	アーモンドスライス…30g 干しブルーベリー…50g ※注2
シナモン フルーツケーキ	卵…150g(中3個)	薄力粉 ……200g ベーキングパウダー…10g(大1) 溶かしバター ……80g 砂糖 ……125g	シナモン…小1 3/4 バニラエッセンス…1g(小1/2) レモン汁…5mL(小1)	ドライフルーツ ※注3 干しぶどう…80g チェリー…30g アーモンド…10g
バナナナッツ ケーキ	卵…100g(中2個) 牛乳…50mL	薄力粉 ……190g ベーキングパウダー…10g(大1) 溶かしバター ……80g 砂糖 ……100g	バナナ ……100g (つぶしておく) サワークリーム…50g バニラエッセンス…1g(小1/2)	くるみ(砕いておく)…40g
チーズのケーキ ※ベークドチーズ ケーキのようにはなりません。	卵…100g(中2個) 牛乳…50mL	薄力粉 ……170g ベーキングパウダー…10g(大1) 溶かしバター ……70g 砂糖 ……80g 塩 ……1.3g(小1/4)	クリームチーズ…100g (室温にして、 なめらかにする)	パルメザンチーズ(粉)…20g プロセスチーズ (細かく刻む)…30g
ソーダブレッド	卵…100g(中2個) 牛乳…120mL	薄力粉 ……200g ベーキングパウダー…10g(大1) 重曹 ……1.5g(小1/2) 砂糖 ……16g(大2) 塩 ……2.5g(小1/2)	なし	干しぶどう(みじん切り)…65g (ラム酒漬けのものを使うと、 いっそう風味がよくなります)
コーンミール ブレッド	卵…100g(中2個) 牛乳…200mL	薄力粉 ……100g ベーキングパウダー…10g(大1) 溶かしバター ……45g 砂糖 ……30g 塩 ……2.5g(小1/2)	コーンミール…120g	なし
ポテトブレッド	卵…100g(中2個) 牛乳…90mL	薄力粉 ……200g ベーキングパウダー…10g(大1) 溶かしバター ……30g 砂糖 ……16g(大2) 塩 ……1.7g(小1/3)	マッシュポテト…100g (じゃがいもをゆでて、 つぶしたもの) 粗びき黒こしょう…小1/4	なし

※注1：りんごは皮をむいてへたを取り、細かく切ります。

※注2：干しブルーベリーはみじん切りにして薄力粉大1(分量外)をまぶしておきます。

※注3：ドライフルーツはみじん切りにして薄力粉大1(分量外)をまぶしておきます。

## ジャム



つくり方：パンケースに、材料+砂糖+レモン汁+追加材料の順に入れ、ジャムコースでつくります。

### 1 ハネをセットし、パンケースに材料を正確に計量し、入れる (材料の分量は各レシピを参照してください。)

2~3までの手順は、食パンもちもちコース(10ページ)をご覧ください。

### 4 スタートさせる

1 **ジャム** キーを押し、「ジャム」コースを選びます。  
ジャムランプが点滅します。  
1:20が表示されます。  
※タイマーは使えません。



2 **スタート/とりけし** キーを押します。  
できあがりは1時間20分後です。(できあがりまでの残り時間を1分単位で表示します。)  
※調理中は、本体が熱くなります。やけどをする恐れがありますのでご注意ください。

※途中で調理を中止する場合は  
**スタート/とりけし** キーを少し長めに押し  
てください。

### 5 パンケースを取り出す

できあがるとメロディーが鳴り、**できあがり**が表示されます。  
**スタート/とりけし** キーを押し、  
ふたを開けてミトンやふきん  
などを使って取り出します。



### 6 ジャムを取り出す

できあがったジャムをゴムヘラなどでていねい  
に取り出してください。

### 7 使用後は

差込みプラグを持って、コンセントから抜きます。

メニュー名	材料	砂糖	レモン汁	追加材料
いちごジャム	いちご… 1パック(正味300g) ※いちごは洗って水けをよく切り、ヘタを取って2~4個に切り、軽くつぶしておきます。	+	+	なし
りんごジャム	りんご(紅玉または国光) …中2個(正味300g) ※りんごは洗って水けをよく切り、皮をむいてヘタを取って半分は2~3mmの厚さのいちよう切り、半分はすりおろしておきます。	+	レモン汁 …大1	なし
オレンジ マーマレード	オレンジ…中3個(正味300g) ※オレンジは洗って水けをよく切り、皮は千切りにしてゆでて、ゆで汁をすてます。これを3回行います。実は袋から取って2~3つにほぐします。	砂糖 …120g	+	ブランデー (またはラム酒) …小2
キウイジャム	キウイ…中4個(正味300g) ※キウイは洗って水けをよく切り、皮をむいて2~3mmの厚さのいちよう切りにして軽くつぶしておきます。	+	レモン汁 …大1/2	なし
ブルーベリー ジャム	ブルーベリー…300g ※注1 ※軽くつぶしておきます。	+	+	なし

※注1：シロップ漬けなどを使う場合は、汁けをきり、砂糖を90gにして水を35mL加えます。

#### ONE POINT ADVICE

- 一度に作れるジャムの量は、コップ1杯分ぐらいです。手作りジャムは日持ちしないので、おいしいうちに食べきるには、ちょうどこのぐらいの量が適当です。また、保存する場合は必ず冷蔵庫へ入れてください。1週間ぐらいは日持ちします。
- ジャムはやわらかめに仕上げていますが、さらにとろみをつけたい場合はペクチンを約5g加えてセットしてください。  
※ペクチンは、果物に含まれる糖分の一種で、ジャムをつくるときにゼリー状にする働きがあります。

# 天然酵母 生種作り

天然酵母パンに使う「生種作り」を行います。

できあがり  
メロディー



## 材料(1回量)

	最大 (パン作り4~5回分)	最小 (パン作り3回分)
元種 約30℃の水	大スプーン5 (50g) 100mL	大スプーン3 (30g) 60mL

## アドバイス・メモ

- 室温が約30℃以上で生種作りをすると、発酵しすぎて、生種がうまくできないことがあります。
- 約30℃(20~40℃)の水を使ってください。  
(水温が高すぎたり、低すぎたりすると生種がうまくできないことがあります。)



## 準備

### 1 材料を容器(計量カップ)に入れ、ラップをする

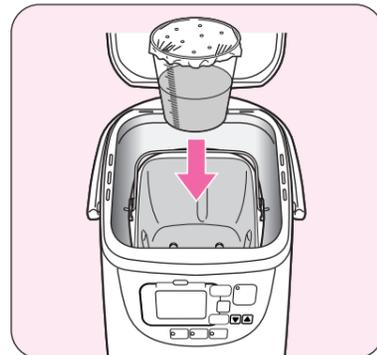
**1** 約30℃の水を入れます。

**2** 元種を入れて充分かき混ぜます。

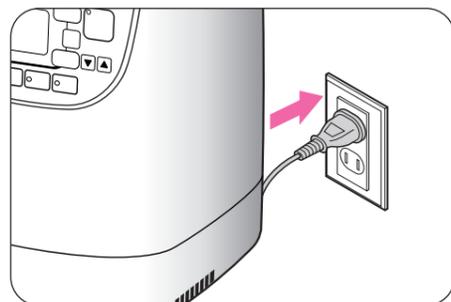
**3** 容器にラップをする。  
※ラップはかたくかける程度にするか、上面につまようじなどで数ヶ所穴を開けます。密閉すると、うまく発酵しないことがあります。  
※容器・計量スプーンが汚れていると、生種がうまくできません。

### 2 本体にパンケースをセットし、容器を入れ、ふたを閉める

※ハネは取りつけないでください。



### 3 通電する 差込みプラグを差し込む



## 生種をつくる

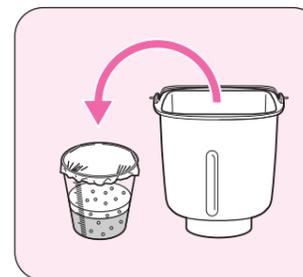
### 1 天然酵母 キーを押して ▼マークを「生種作り」に合わせる



### 2 スタートとりけし キーを押して スタートさせる

## 容器を取り出す

### 3 できあがりメロディーが鳴ったら スタートとりけし キーを押して 容器(計量カップ)を取り出す



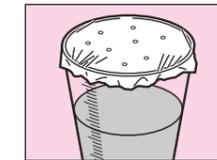
#### こんなとき

- 庫内高温を示し、スタートできないとき(→52ページ)
- 容器を取り出し忘れとき →2~3時間以内なら、すぐに冷蔵庫に入れてください。

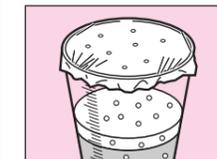
### 4 使用後は 差込みプラグを抜く

## 生種メモ

### ■生種の状態(スタート→完了)



15~20時間後、発酵により量が増えることがあります。  
※増え方や、増える時間帯は元種のロットなどにより異なります。



うまくできたときは酒粕のようなアルコール臭と少し酸っぱいにおいがします。

### ■生種の扱いについて

生種は、肉・魚など生ものと同じで高温や雑菌に弱く、保存方法も限られています。生種の発酵力が弱くならないように、次のことに注意してください。

### 容器(計量カップ)

生種作り専用とし、清潔にしておく。



### 保存

#### 冷凍はダメ

- 必ず冷蔵庫に入れ、1週間以内で使う。(冷凍・常温保存はしないでください。)
- ※生種作りをしたあとの取り出し忘れにも注意する。
- 新しい生種と古い生種を混ぜない。

