

2025年11月21日版

レシピたち

イラストで説明

幾島康夫

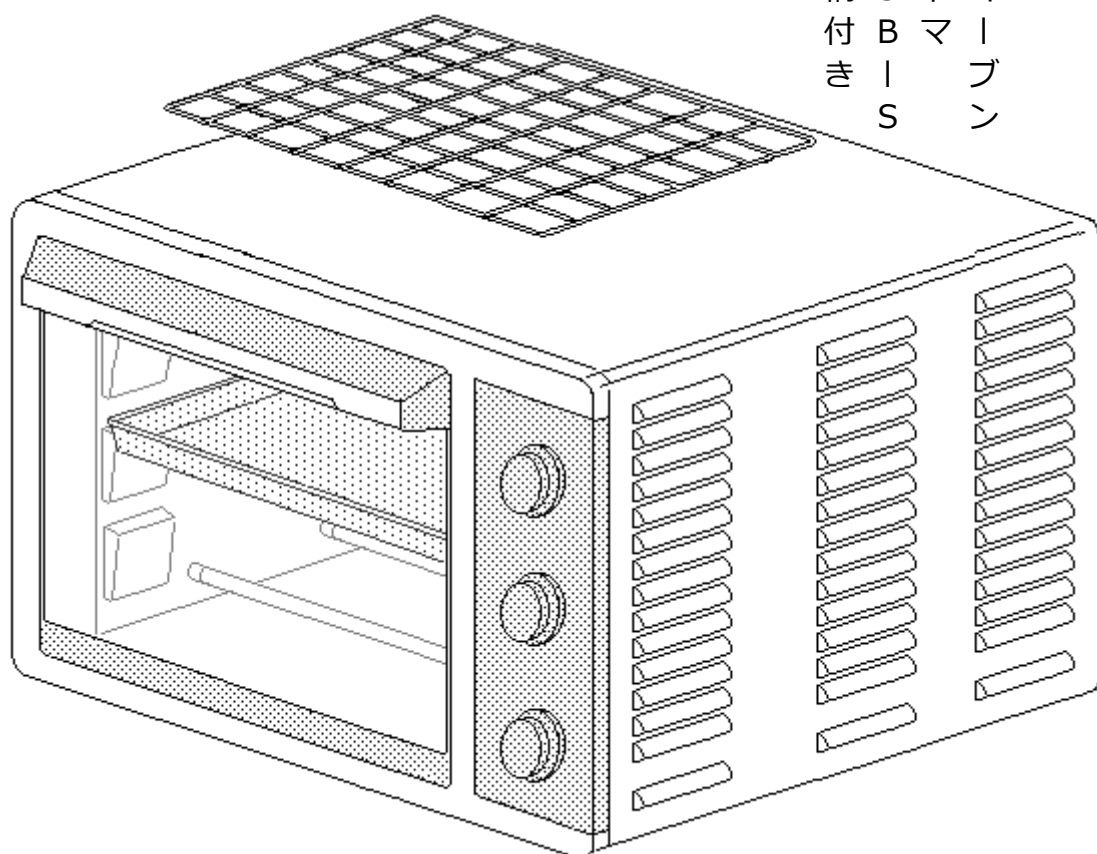
目次

手作りパン	1
器具	2
そば粉入り食パン（2斤）	9
食パンのスライスと保管	19
胡桃押し麦きな粉干しぶどうパン	22

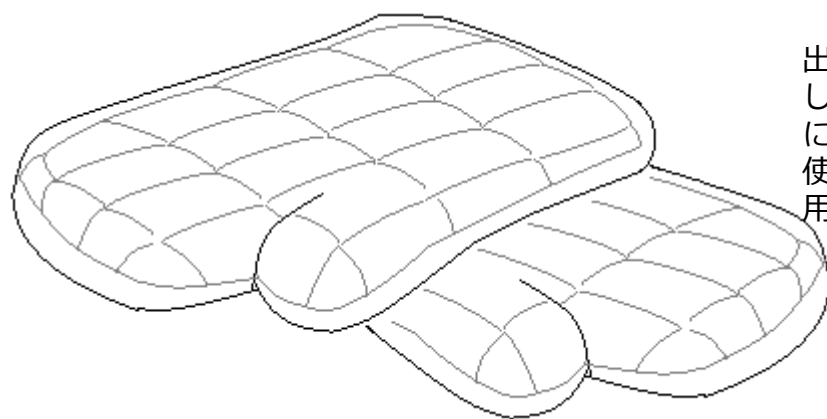
手作りパン

器具

コンベクションオーブン
アイリスオーヤマ
FVC1D15BS
金属トレイと網付き

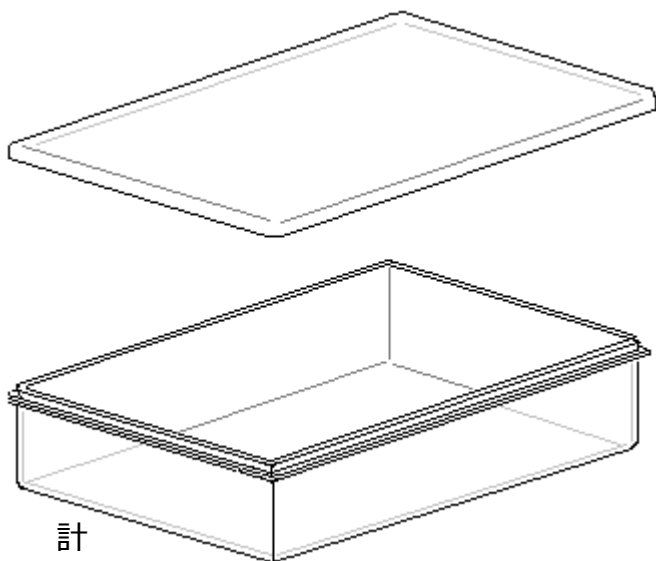


鍋つかみ
オーブンからの取り
出しに使用



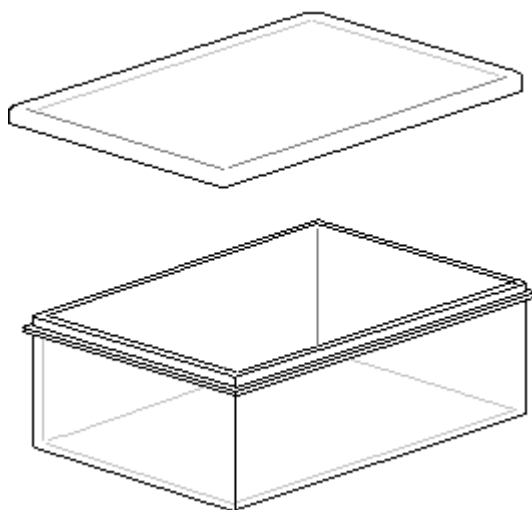
タッパ―大

本体 ポリプロピレン
フタ ポリエチレン
260×180×H60
mm



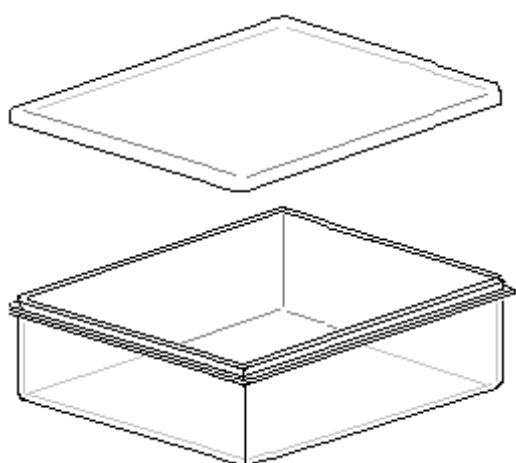
タッパ―中

本体 ポリプロピレン
フタ ポリエチレン
230×170×H90
mm



タッパ―小

本体 ポリプロピレン
フタ ポリエチレン
220×150×H90
mm



計量カップ
500ml以上

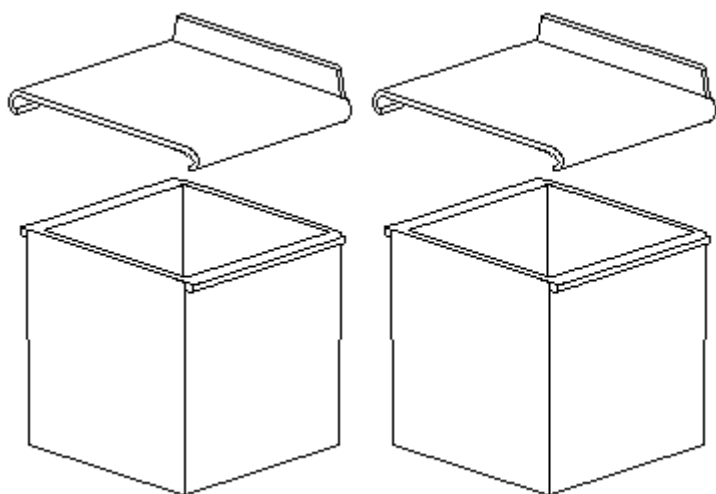


スケッパー
プラスチック製

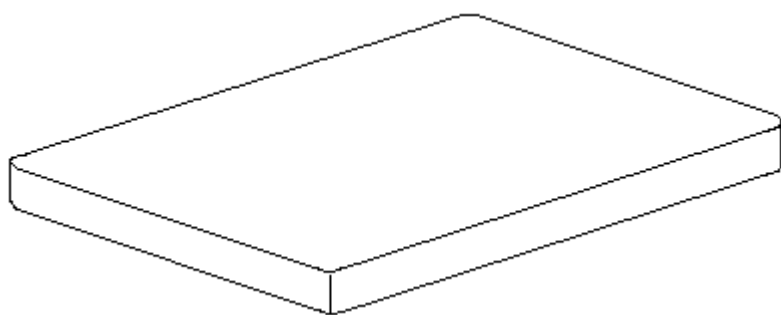


くっつかない
しゃもじ

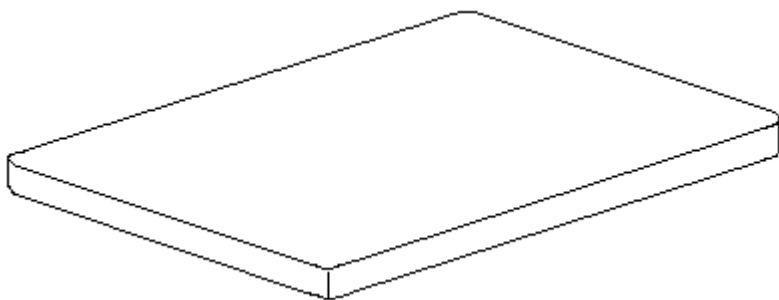




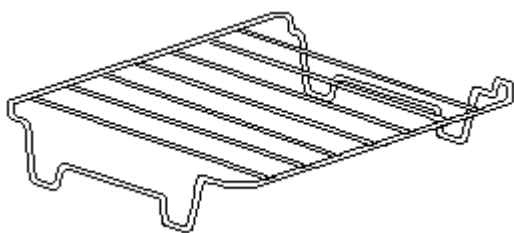
食
パン型1斤（2個）
かつぱ橋 浅井商店
A T I P B 1 1 2 0
※約130×120×H130
この食パン型でぎりぎり
2個オープンに入る
mm



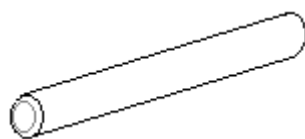
普
段使
いの
まな
板
厚
み大



新
品
ま
た
は
綺
麗
な
ま
な
板
厚
み小
で可
用
ま
な
板

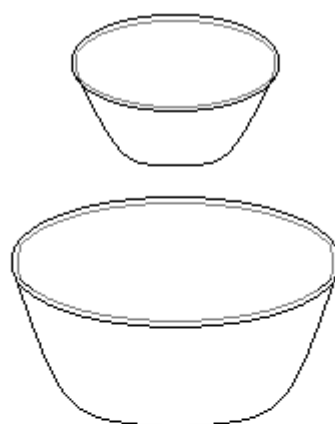


パ
ン
を
冷
や
す
台
ガ
ス
コ
ン
ロ
の
グ
リ
ル
網
を
使
用

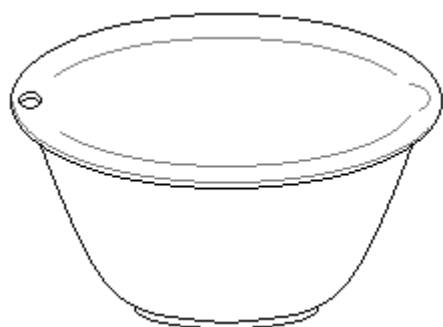


麺
棒

ステンレスボウル
大 中 小

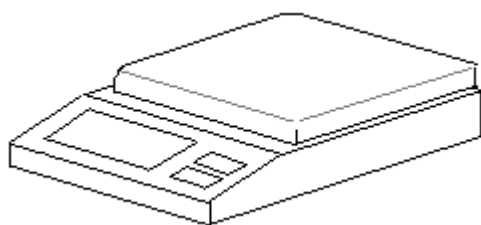


野菜洗いボウル
ポリプロピレン

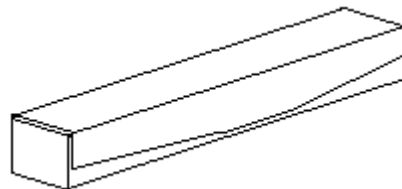


電子秤

0.1g または
0.5g 表示



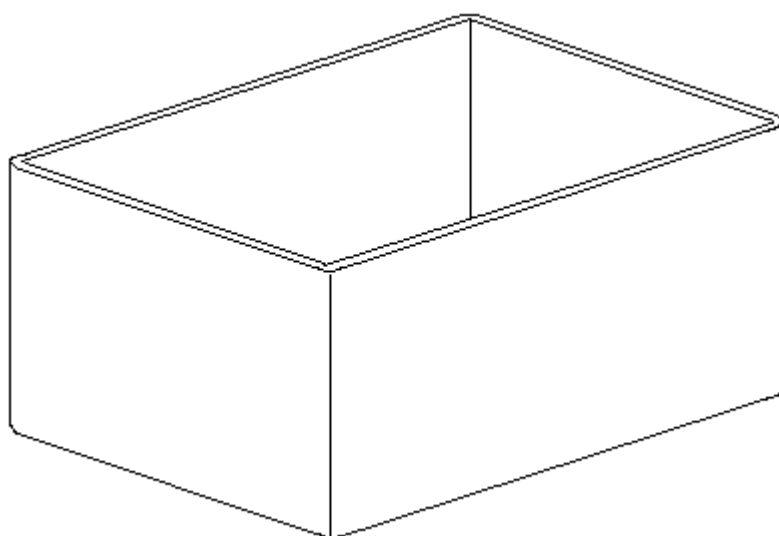
ラップ

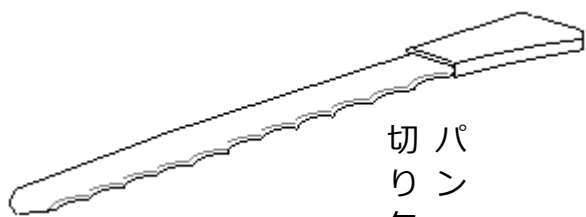


菜ばし

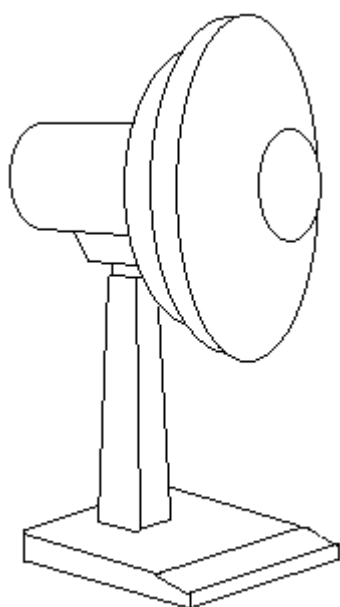


パン型 2 個が入る
程度のダンボール箱
蓋は不要

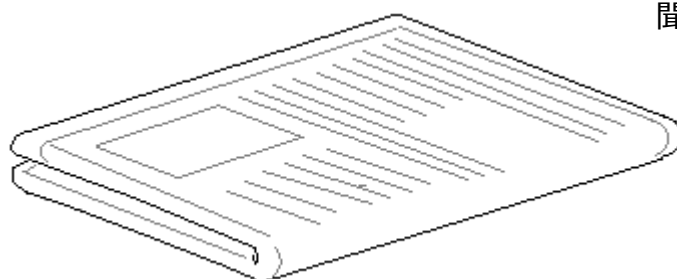




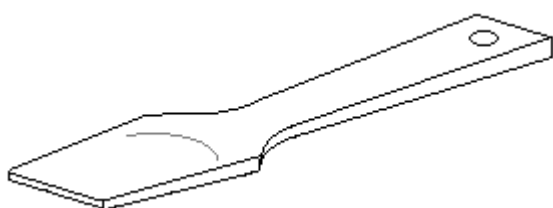
パン
切り包丁



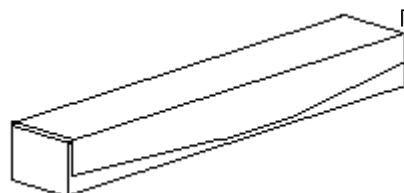
扇
風機



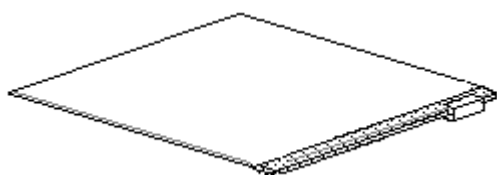
古
新聞



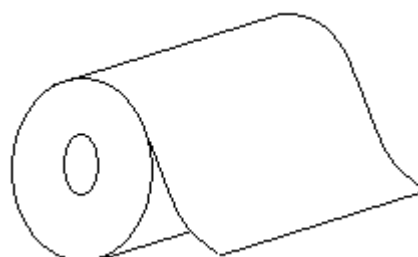
竹
べら



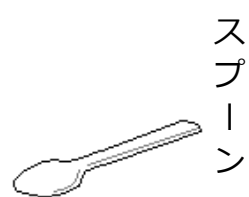
ク
ッキ
ング
シ
ー
ト
3
0
cm
幅



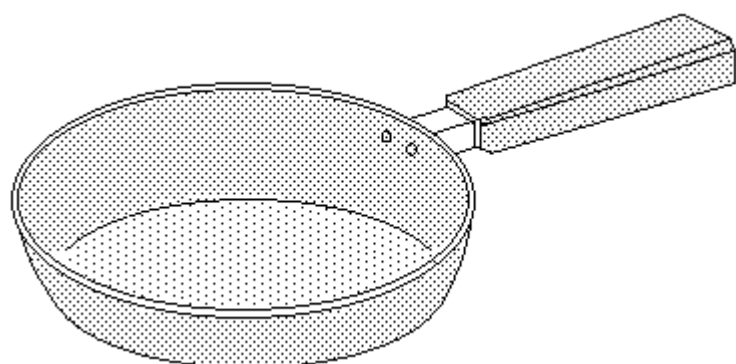
大
ジ
ッ
プ
ロ
ッ
ク
イ
ー
ジ
ー
ジ
ッ
パ
ー



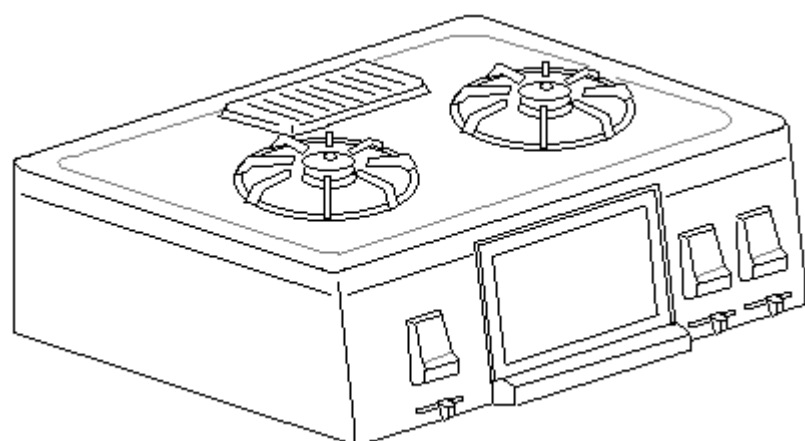
ペ
ー
パ
ー
タ
オ
ル



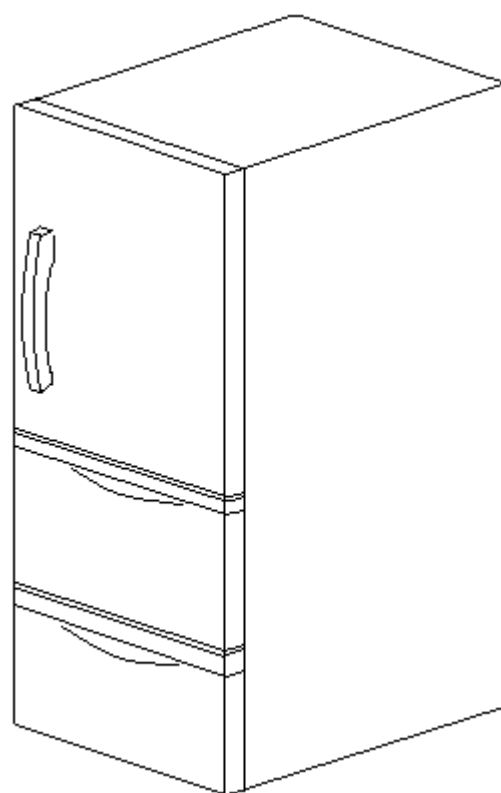
スプーン



鉄製フライパン

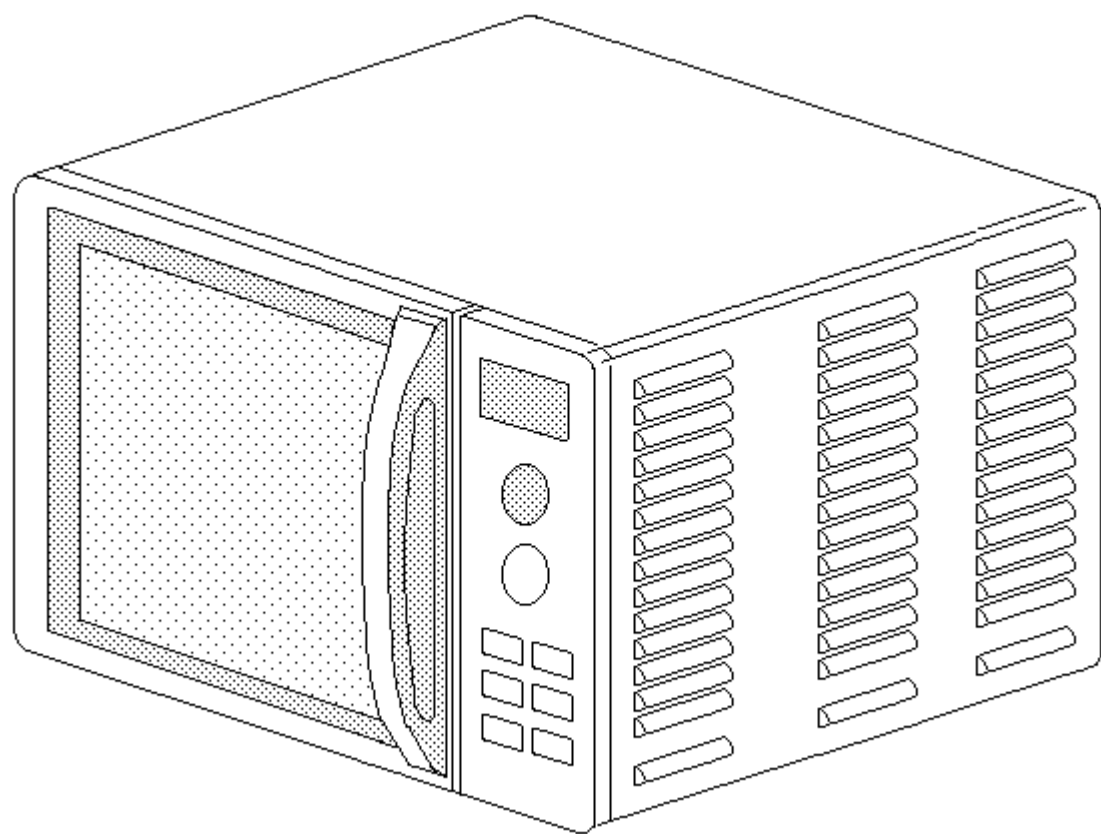


グリル付きコンロ



冷凍庫付き冷蔵庫

電子レンジ 500W



そば粉入り食パン（2斤）

手順

材料

強力粉 500g

ロピアで購入

サラダオイル 少量

エキストラバージンオイル

そば粉 60g

TOP!で購入

きび砂糖 20g

焼き塩 6g

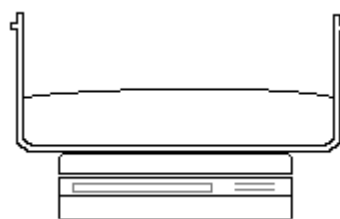
ドライイースト 6g

カメリアスーパードライ

1 タッパー中を電子

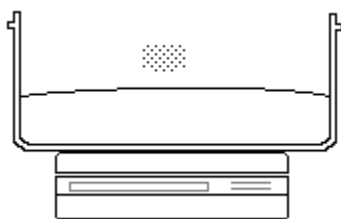
秤に載せ、強力粉

560g を入れる



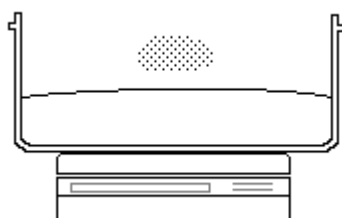
3 きび砂糖 20g を

追加

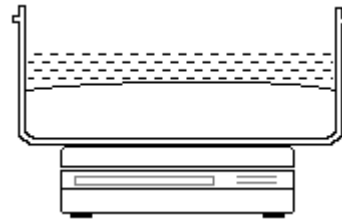


2 きび砂糖 20g を

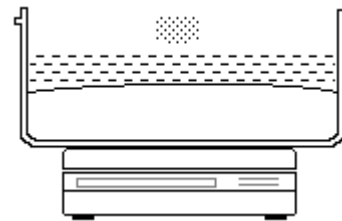
追加



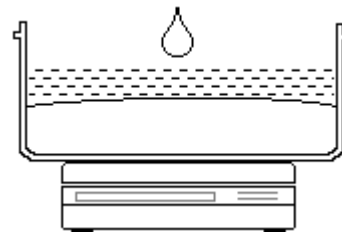
4 40℃程度のお湯
を440g入れる



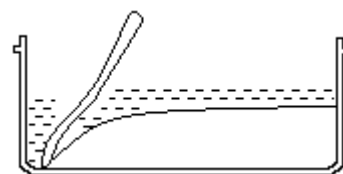
5 ドライイースト
6gを入れる



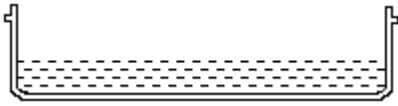
6 オリーブオイル
20gを入れる



7 粉けがなくなるま
でしゃもじで混ぜる



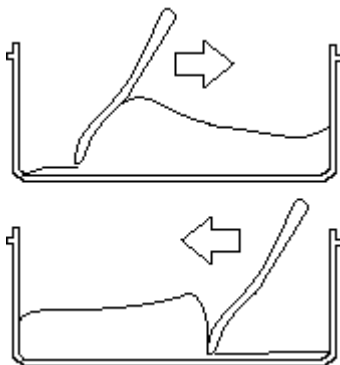
8 タッパー大に
50℃程度のお湯を
入れる



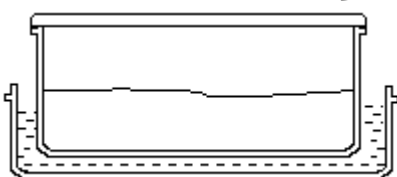
9 **7** にフタをし
8
15分待つ



10 取り出して
10回程度しゃもじ
で生地を引き伸ばす

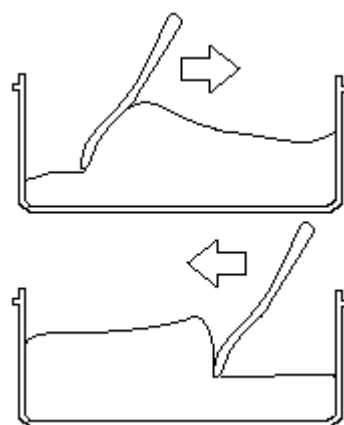


11 表面を平らにし
て
お湯で温める
15分待つ



12 取り出して

10 回程度しゃもじ
で生地を引き伸ばす



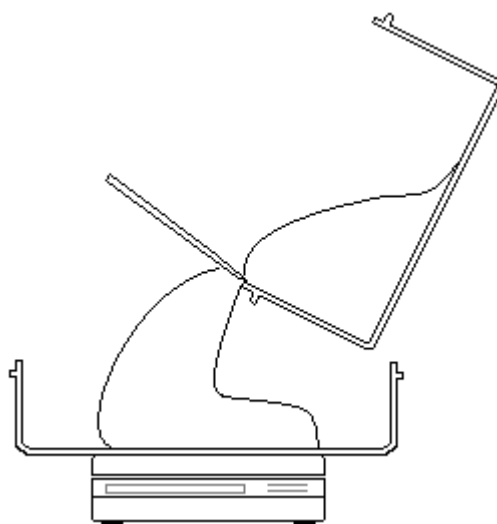
13 表面を平らにし

お湯で温める
15 分待つ



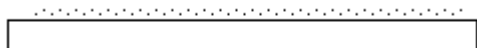
14 タップー大を電子秤に載せ、半分の

510g 分の生地をスケッパーを使い分け
入れる



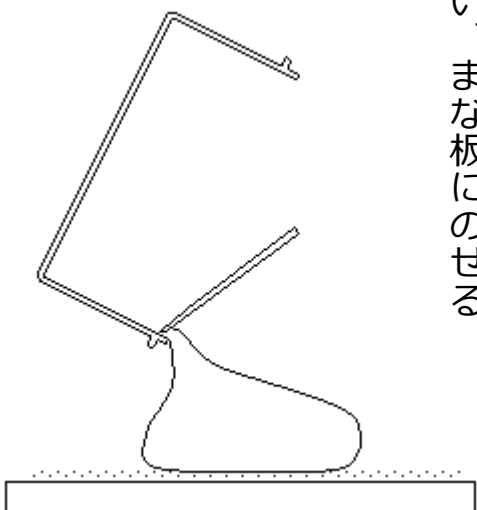
15 パン用まな板に

強力粉をふる

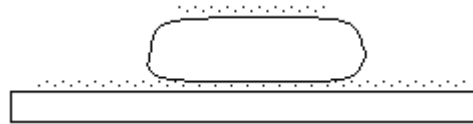


16 残り半分の生地をスケッパ

ーを使い、まな板にのせる



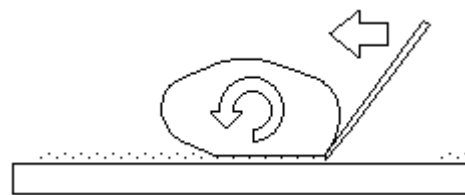
17 生地の上に強力粉をふる



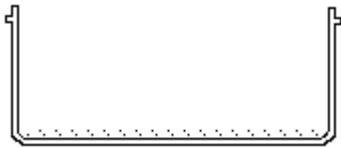
21 パン用まな板に強力粉をふり、半分に折たたむ。



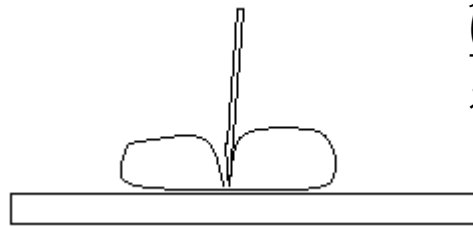
18 スケッパーを生地に差し込み、生地を転がすように丸める



22 空になったタッパーの中に強力粉をふる。



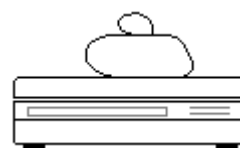
19 スケッパーで生地を半分にする。



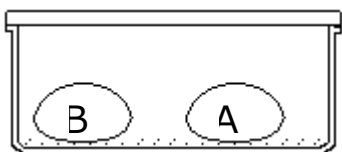
23 生地を手を持ち、外側を内側に巻き込むように丸める。もう一つの生地も同様に丸める。



20 電子秤を使い、きるだけ正確に半分になるように調整する。



24 タッパー中に丸めた生地2つを入れて蓋をする。生地AとBとする



25 **14**で切り分

けた生地も同様に丸め

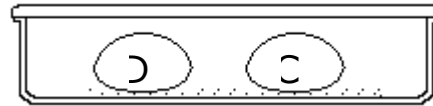
て

タッパ―大に

入れる。

10分待つ。

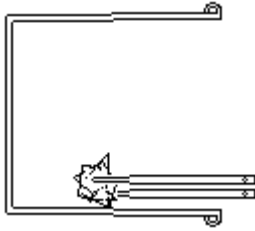
生地CとD。



28型を横にして

側面にもサラダ油

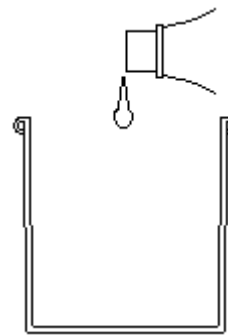
を塗り広げる



26食パン型の準備

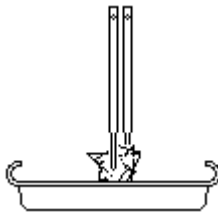
少量のサラダ油を

型にたらす



29型の蓋にも

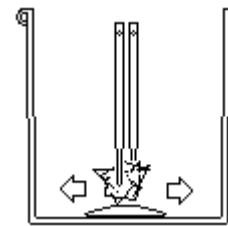
忘れずに塗り広げる



27ラップ丸め菜ば

しで挟み、サラダ油を

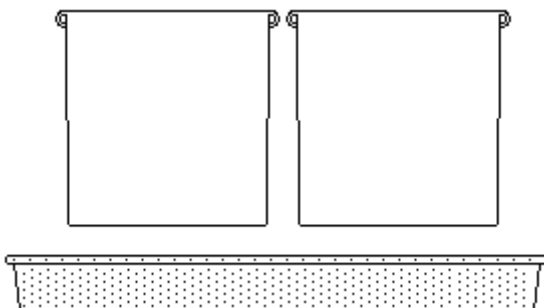
底面に塗り広げる



30パン型2個を

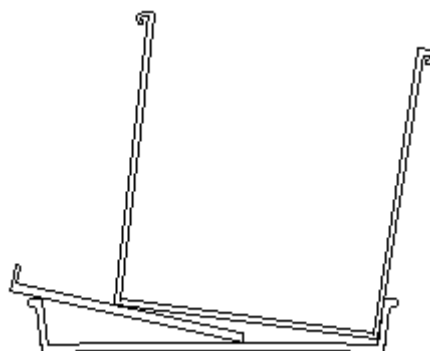
オーブンのトレーに

並べる



31 パン型は蓋を

台にして傾ける



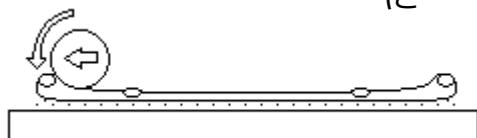
35 麺棒で生地を

大きく広げる。

このとき生地に

できた気泡を

つぶす。



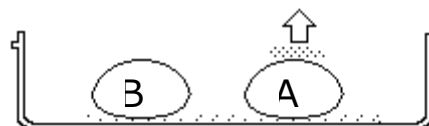
32 10分たったら

生地Aに強力粉を

ふり、

指でつまんで

取り出す

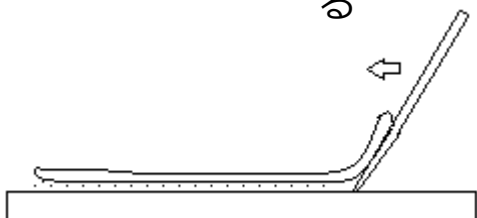


36 スケッパーで

生地の

端から

持ち上げる



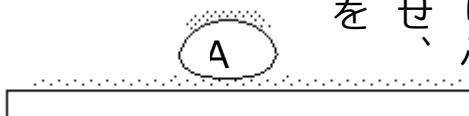
33 パン用まな板に

強力粉をたっぷりふ

り、生地Aをのせ、

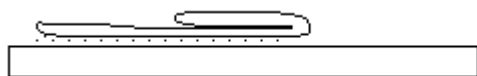
たっぷり強力粉を

ふる



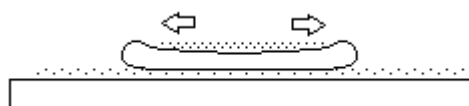
37 生地を

折りたたむ



34 生地を手で

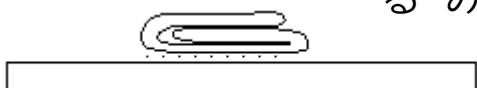
広げる



38 もう片方

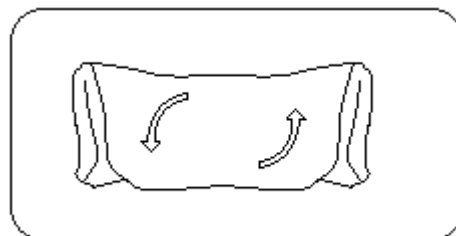
も折りたたみ

三つ折にする



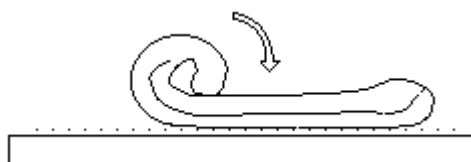
39 折り畳んだ生地

を横向きに回転



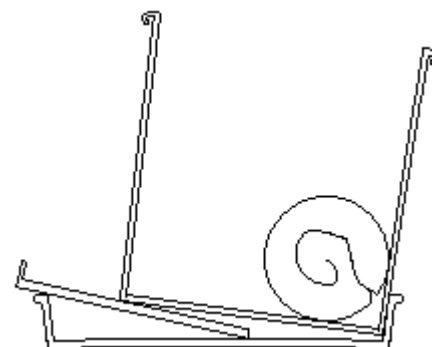
40 畳んだ生地

を俵巻きにする



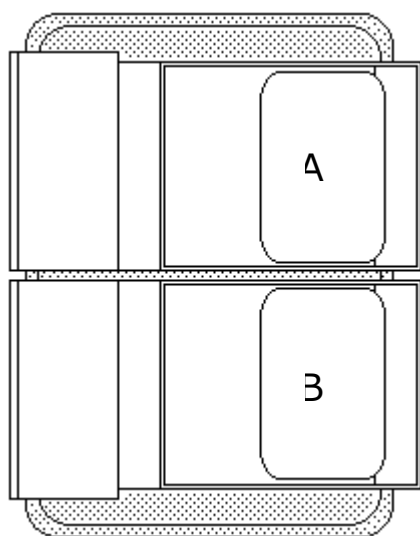
41 俵巻きにした

生地をパン型に入れる



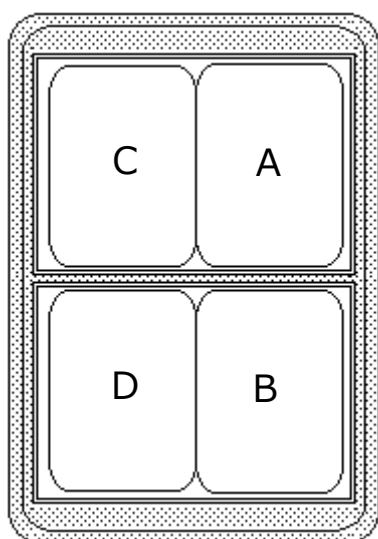
42 生地Bについても同様に俵巻きにし、

もう一つのパン型に入れる



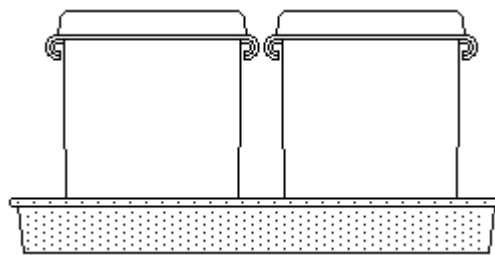
43 生地CとDについても同様に俵巻きにし、

二つのパン型に入れ、水平にする。



44 パン型に蓋をする

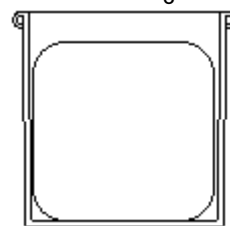
る



46 30分経過したら

生地のかくらみを5分間隔で
確認し生地があと5分程で

型から出そうに
なったら蓋をする。



46 オーブンを余熱

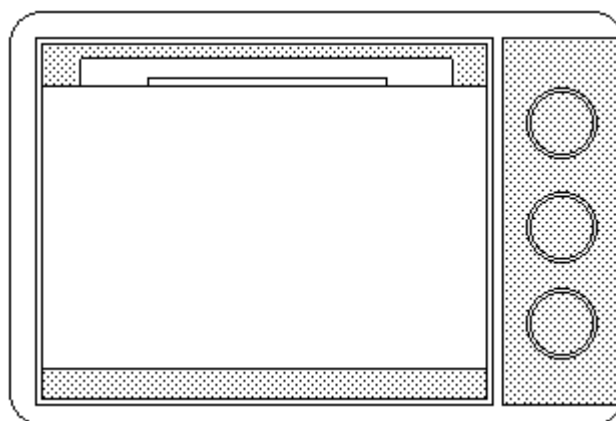
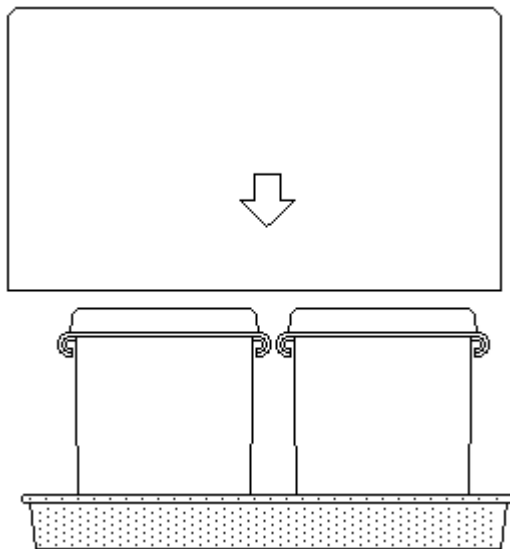
温度設定つまみ250℃

ヒーター切替つまみ

上下ヒーター／ファン

タイマーつまみ5分

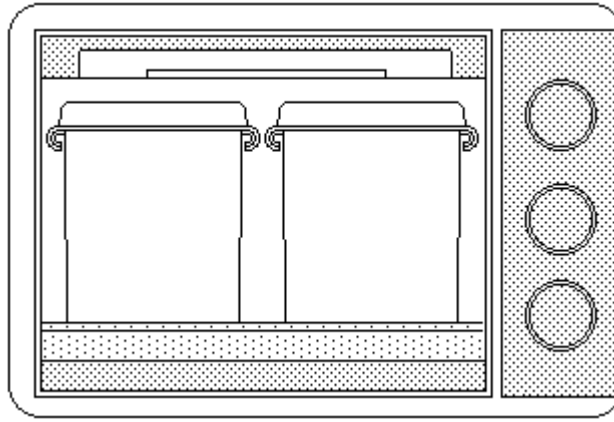
45 ダンボールを被せる



47 パン型をオープン下段に入れ

温度設定つまみ200℃

ヒーター切替つまみ上下ヒーター／ファン
タイマーつまみ50分で焼く



48 焼きあがったら

鍋つかみでトレーを取り出し

パン型の蓋を外す。

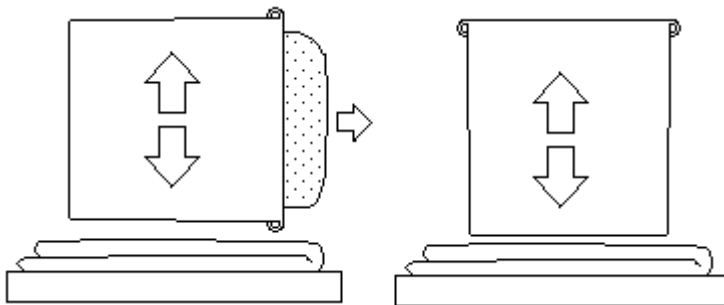
厚いまな板に古新聞を敷き

上下に打ちつけ

また、横にして上下に

打ち付けてパンを型から

出す。



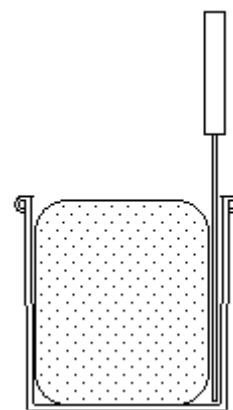
49 パンが型から

離れない場合は

パン切り包丁を型に

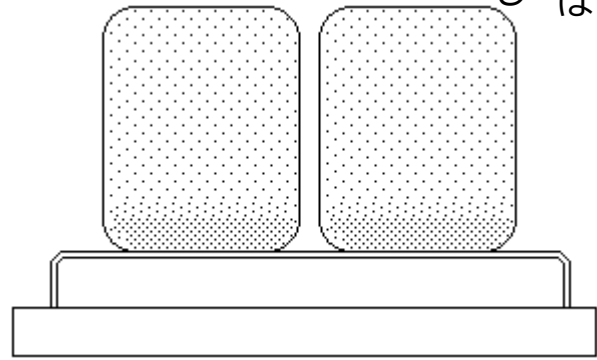
沿って差込み

型から外す



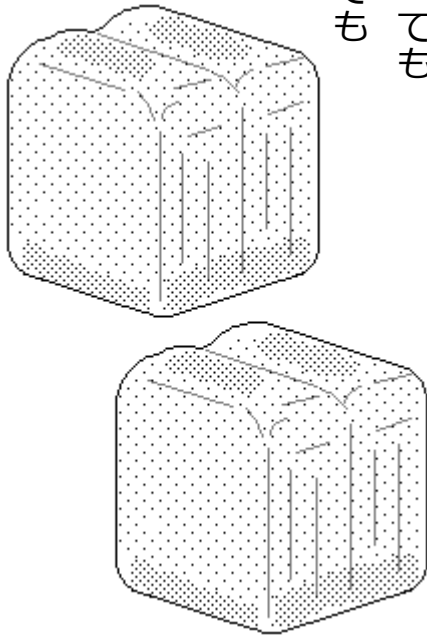
50 取り出したパンは

まな板にのせた冷やし
台に乗せ1時間以上
冷ます
室温が高い場合は
扇風機の風を直接
パンにあてる



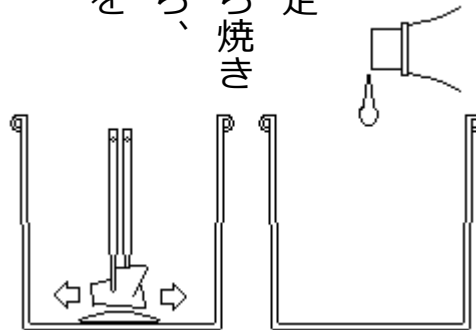
51 これで完成

このまま食べても
トーストしても
美味しい



52 パン型にサラダオイル

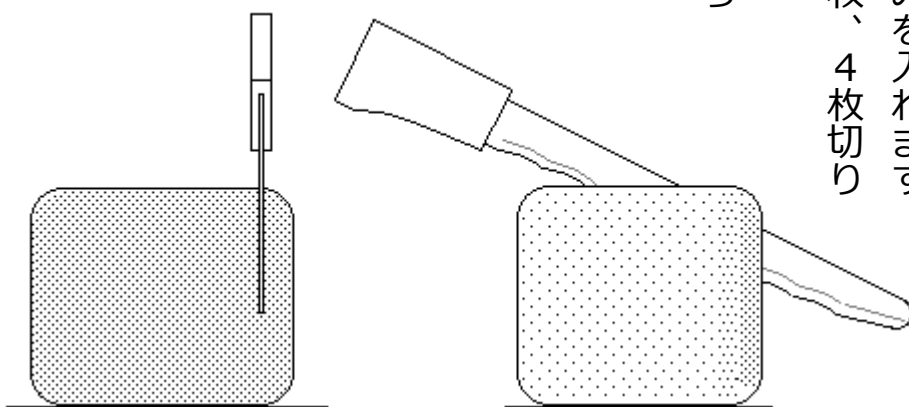
少量を入れ菜ばし
とペーパータオルで
パン屑などを取り除く
そのあと、250℃設定
のオーブンで5分間から焼き
する。パン型が冷えたら、
キッチンペーパーで油を
ふき取る



食パンのスライスと保管

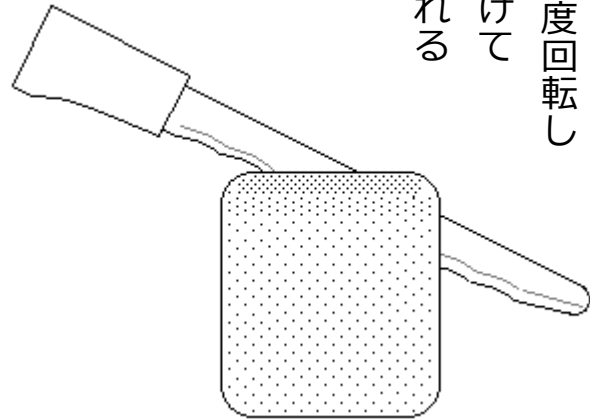
1 パンをパン用のまな板にのせ
パンの底面を横にして端から
半分くらい切り込みを入れます
お好みで8枚、6枚、4枚切り
にする

※完全に冷めてから
切らないと
うまく切れません



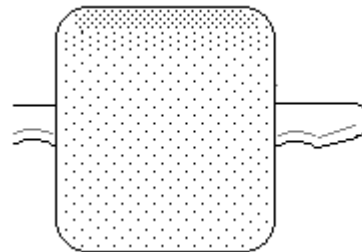
2 パンを90度回転し

底面を上に向けて
切り込みを入れる



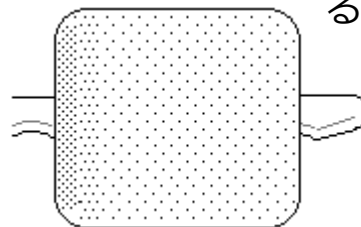
3 次に水平に

切り込む



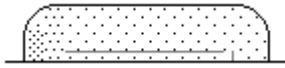
4 **3**で上面まで

切り込めない場合は
90度回転して
上面を切る



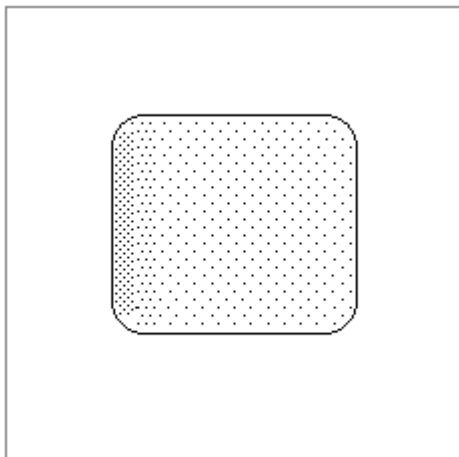
5 次後はに水平に

してカットする

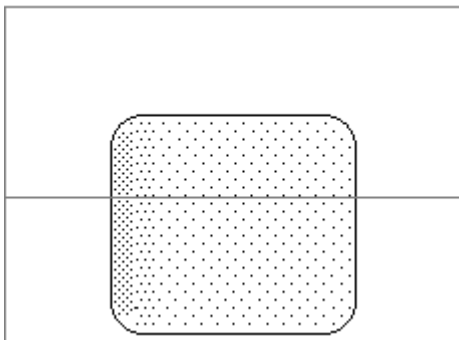


6 直ぐに食べない場合は1枚づつ

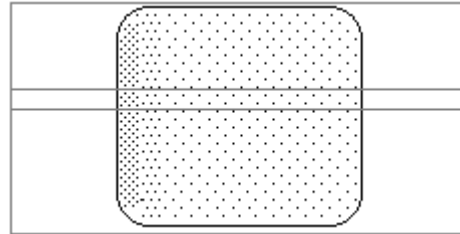
ラップで包む
ラップ中央に
パンを置く



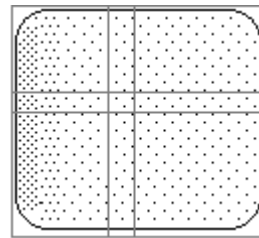
7 半分包む



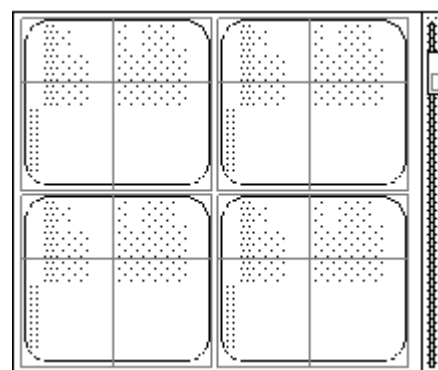
8 反対側分から包む



9 側残りも包んで
終わり



10 大ジップロックイージージッパー
に入れて
冷凍庫で保管



胡桃押し麦きな粉干しぶどうパン

材料

干しぶどう 50g

強力粉 220g

ドライイースト 3g

トップバリユ

カメリアスーパードライ

カメリア

イースト

スーパークメリア

岩塩 3g

きな粉 30g

粉黒糖 10g

押し麦

はくばく胚芽押し麦スタン

オリーブオイル 10g

1袋 45g

生胡桃（無塩） 100g

1 ステンレスボール小を

電子秤に乗せ

生胡桃 100g を

量り入れる



2 鉄製フライパンを

コンロに乗せ

生胡桃を入れ、

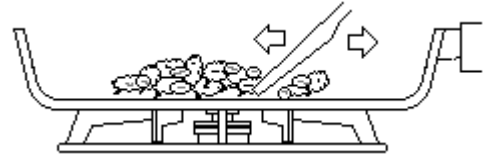
押し麦 45g

を入れる



3 中火にして、

竹べらで
生胡桃と
押し麦を
キツネ色
になるまで
煎る



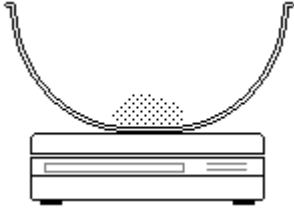
4 煎り終わったら

ステンレスボール小
に入れて冷ましておく



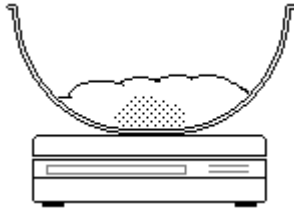
7 ステンレスボール中

を電子秤に乗せて
きな粉30gを
量り入れる



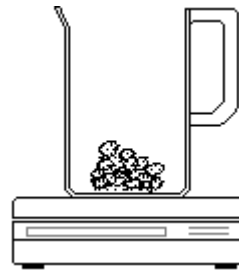
8 強力粉を230g

量り入れる



5 計量カップを電子秤

に載せて
干しぶどう50g
を量り入れる



9 きび砂糖を10g

量り入れる



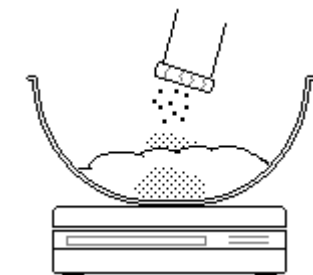
6 水180gを50g

を量り入れ、カップごと
電子レンジ500W
で30秒程度40℃
になるよう加熱

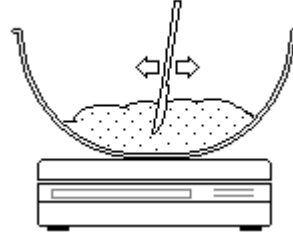


10 岩塩3g

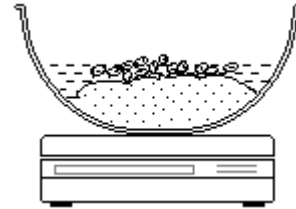
量り入れる



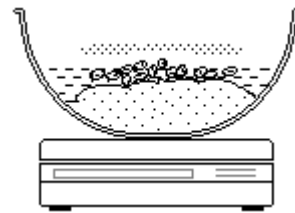
11 スプーンで混ぜる



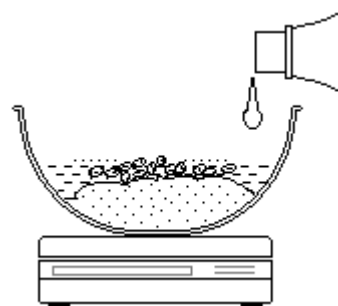
12 計量カップの水と
干しぶどうを入れる



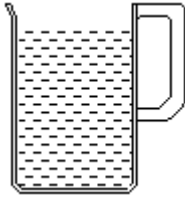
13 ドライイースト
3g を全体に振りかけ
るように量り入れる



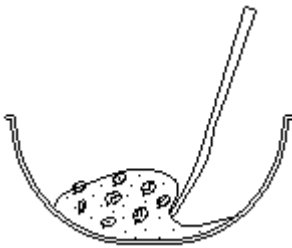
14 オリーブオイル
10g を端に
量り入れる



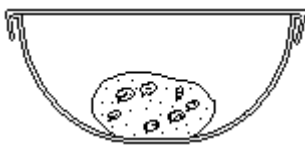
15 計量カップいっば
いの水を40℃程度に
電子レンジ1〜2分程
度、暖める



16 くつつかない
しゃもじで水気がなく
なるまで混ぜる



17 生地をまとめて
ラップする

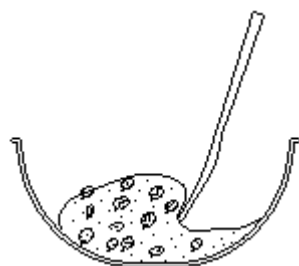


18 野菜洗いボウルに
暖めたお湯を入れ
生地のボウルを浸け
15分待つ



19 生地のをウルを

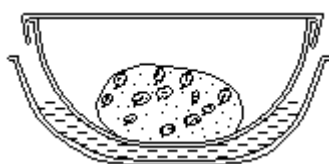
取り出し、ラップを外し
しゃもじで混ぜる



20 再度生地のをウル

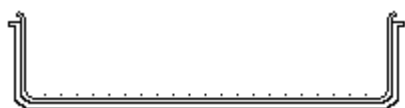
にラップしてお湯に
浸け15分待つ

お湯が冷めて
いたら
暖めておく



23 クッキングシート

に軽く強力粉を
ふっておく



24 煎っておいた胡桃

と押し麦を追加する



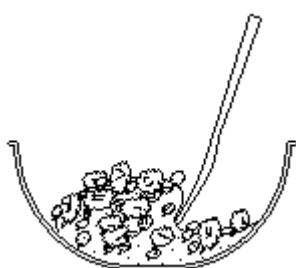
21 タッパー大に

少し大きめに
カットした
クッキングシート
をかぶせる



25 しゃもじで胡桃と

押し麦を生地に混ぜる



22 矢印のように

四隅を指で押し
シートを押し
広げる



26 パン用まな板に

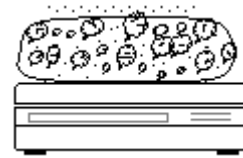
強力粉を少しふり
生地をのせ、生地
にも強力粉を
ふり
手で丸める



27 生地を電子秤に

のせ重さを量る

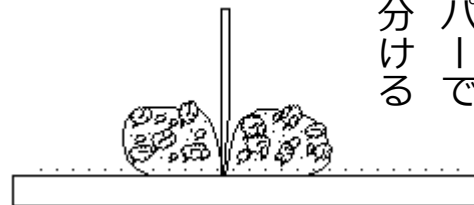
重さ640gとします



28 生地をまな板に

のせスケッパーで

半分に切り分ける



29 半分にした生地

を電子秤にのせ

320gになるよう
調整する



29 半分すること

を繰り返して1個

80gにして

手で丸める

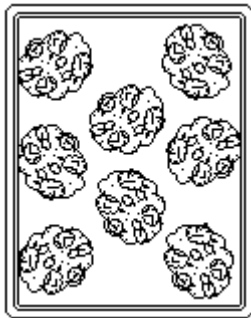


30 タッパ―大に8個

の生地を並べ蓋をして

冷蔵庫で6時間程度

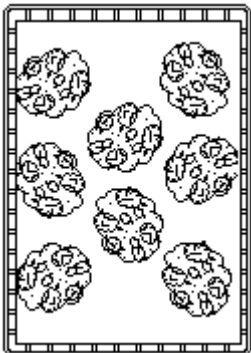
発酵させる



31 オープンの網に

クッキングシートごと

生地をのせる



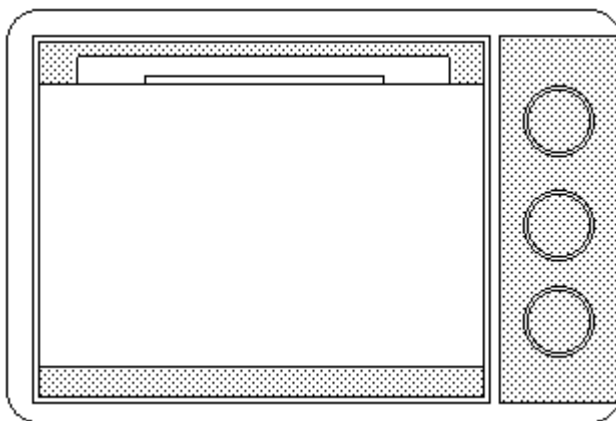
32 オープンを余熱

温度設定つまみ250℃

ヒーター切替つまみ

上下ヒーター／ファン

タイマーつまみ5分

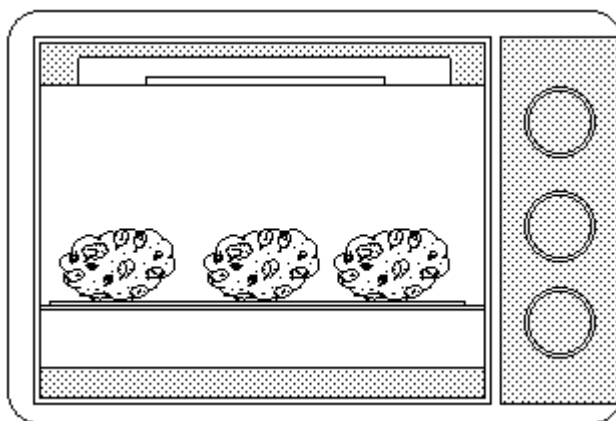


33 生地をのせた網をオープン中断に入れ

温度設定つまみ200℃

ヒーター切替つまみ上下ヒーター／ファン

タイマーつまみ20分で焼く



34 焼きあがったら、

ガスコンロのグリルの

焼き網にのせて冷ます。

直ぐに食べない時は1個づつ

ラップで包み冷凍庫で冷凍。

見た目は焦げたジャガイモ。

解凍するときは500Wの

