

ASAHI HOBBY COOKER

# COCCO de BAKERY

LESSON &  
RECIPE  
BOOK



シリコン調理器で、パンづくりが簡単に楽しめる♪



# コッコでパン屋さん

遊  
ぶ  
よ  
う  
に  
、  
パ  
ン  
づ  
く  
り  
。



誰もが一度は憧れたことのあるパンづくり。

でも、時間がかかって難しそうなおイメージを抱きがち。

もっと気軽に、そして楽しく、つくれたらいいのに…。

そんな思いがきっかけとなって生まれたのが、

ホビークッカー「コココでパン屋さん」です。



いちばんシンプルな白パンなら、生地をこねて発酵させ、

電子レンジでたった4分チンするだけ。

好みの材料をプラスすれば、簡単にオリジナルパンもつくれます。

オーブンで焼くパンだって、基本は同じだから心配無用。

パン屋さんで買ってきたような本格的な味わいのパンが

お家にいながら手軽につくれてしまいます。



「コココでパン屋さん」は、まるで遊んでいるような感覚で

パンづくりの魅力を実感できる調理器具です。

このレッスン&ガイドブックでは、3つのプロセスで

少しずつステップアップしながらパンづくりが学べるので、

どんどん腕が上がっていくのを実感できますよ。

さあ！コココと一緒に、いろいろなパンづくりをお楽しみください。



## 各部の名称と仕様

**あたま(フタ)**



発酵の際に生地が乾燥するのを防いだり、電子レンジ調理をする際にフタとして使用。

**コココ(本体)**





電子レンジ OK!  
オーブン OK!

耐熱 230℃  
耐冷 -20℃

あたま、おなかは電子レンジまたはオーブン(設定温度200℃以下)でお使いいただけます。  
※オーブントースターでは使えません。

**おなか(ボウル)**



●折り畳み時

やさらかなシリコン製なので、外側からおなかを倒すようにして生地がこねられ、手を汚しません。  
コンバウトに折り畳めて、冷蔵庫内や収納で場所を取りません。

**(別売) シリコン製 パン用ヘラ**



〈切る側〉  
生地をカットするときはこちら側で。手を切ることがないので安心です。

〈ハンドル部分〉  
すべりにくく、しっかり握れるように設計した長めのハンドル部分。

〈こねる側〉  
おなかのカーブにぴったりフィット。こちら側を下にして生地をまとめます。

(コココでパン屋さん) ●材質 / あたま(フタ)・おなか(ボウル) : シリコンゴム ●サイズ / あたま: 外径18.4×高さ9cm、おなか: 外径19×高さ9.5(折り畳み時3.6)×最大長23cm ●容量 / おなか: 1.6ℓ ●耐熱温度 / 230℃ ●耐冷温度 / -20℃ (シリコン製 パン用ヘラ) ●材質 / シリコンゴム・ナイロン ●サイズ / 長さ29×幅5×厚み1.2cm

## ご使用前に お買い上げいただき、誠にありがとうございます。

- ご使用前に本書の注意事項をよく読み、正しく安全にお使いください。
- 本書を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ところに保管してください。
- 初めてご使用になる前は、中性洗剤を含ませた柔らかいスポンジでよく洗ってからご使用ください。
- この商品には耐用保証はございません。ご了承ください。
- ご使用前には必ず、各部に亀裂、破損などの異常がないかをご確認ください。万一、不具合があった場合は、弊社までお問い合わせください。

- 01 はじめに
- 02 各部の名称と仕様／ご使用前に
- 03 ご使用上の注意
- 04 **1 基本のパンづくり**
- 05 | LESSON\_1 | 基本の白パン
- 06 白パンの楽しみ方バリエーション  
チョコレートフォンデュ  
ジャムトースト  
オープンサンド  
カツサンド
- 08 上手につくるためのQ&A

## 09 **2 電子レンジで アレンジパン**

- 10 | LESSON\_2 | 具材のアレンジ
- 12 レーズン&野菜ジュースパン  
ぶどうケルミパン
- 13 抹茶&甘納豆パン
- 14 クランベリーヨーグルトパン
- 15 れんこんチーズパン  
ベーコン入りカレーパン
- 16 | LESSON\_3 | 形のアレンジ

## 18 **3 オープンでパンづくり**

- 19 食パン
- 20 シナモンロール
- 21 ポテトサラダパン
- 22 べたんこあんぱん
- 23 フォカッチャ
- 24 | LESSON\_4 | 仕上げのテクニック
- 25 | LESSON\_5 | 使い方はいろいろ  
ピザマルゲリータ
- 26 中華まん
- 27 水餃子
- 28 ご使用後の注意



電子レンジの加熱時間にご注意ください!

本レシピブックでは、電子レンジの加熱時間は、600Wを基準にしています。  
500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.85倍を目安に加熱時間を調整してください。

例: 「600Wで4分の加熱レシピ」の場合、◎500Wなら、約4分50秒(4分×1.2倍)◎700Wなら、約3分20秒(4分×0.85倍)加熱となります。

※電子レンジの機種によって加熱時間は多少異なりますので、仕上がりに応じて加熱時間を調整してください。

**ご使用上の注意** 安全にご使用いただくために、必ずお守りください。

**×** 直火にかけたり、  
火のそばに  
置かない。

変形する恐れがありますので、ご注意ください。また、高温のIH調理器のコンロ上にも直接置かないでください。

**×** オープントースターで  
使わない。

耐熱温度を超える恐れがありますので、オープントースターでは使用しないでください。

**×** オープン等の  
温度設定は  
200℃以下に。

オープンの温度設定は200℃以下に設定してください。200℃を超えると破損・変形の恐れがあります。

**×** 刃物や  
鋭利なもの等が  
触れないようにする。

傷や破損の原因になりますので、包丁やはさみといった鋭利な刃物などに触れないようにしてください。



**加熱後の取り出しや、蒸気にご注意を。**

加熱調理後は、本体や開ける際の蒸気も大変熱くなっています。必ず布きんやミトンなどをご使用になり、両手で持って、やけどに充分ご注意ください。

# 1

## 基本のパンづくり



できたてのおいしいパンが、  
驚くほど簡単に楽しめる「ココでパン屋さん」。  
かわいいだけではなく、作りやすい工夫がいっぱい。  
まずは、いろいろなパンづくりの基本になる  
「白パン」の作り方をマスターしましょう。

# 基本の白パン

まずは、いちばんシンプルな「基本の白パン」で、作り方の流れやコツを覚えましょう。  
発酵方法は、すぐに食べたいとき、翌日の朝食にと、できあがり時間に合わせて選びましょう。

とっても  
カンタンだよ



263  
kcal

ココロ  
1/4個分  
(1人分)

材料(ココロ1個分)

|     |       |         |      |    |        |
|-----|-------|---------|------|----|--------|
| 牛乳  | 140cc | 強力粉     | 200g | 砂糖 | 20g    |
| バター | 20g   | ドライイースト | 6g   | 塩  | 小さじ1/2 |

1



電子レンジで50秒



ココロのおなかに牛乳とバターを入れて、**あたまをのせずに電子レンジ(600W)で50秒加熱**。パン用ヘラで混ぜてバターを溶かす。

2



まぜる



その他の材料をすべて入れ、パン用ヘラで生地がひとつにまとまるまで混ぜる。

3



こねる



おなかの側面から手を当てて内側に向かって倒し、手を前に押し出すようにギュッと力を入れて、生地をこねる。

4



発酵



生地の形をととのえたら、**あたまをのせて**生地を発酵させる。

ココロの発酵方法は3種類

あたまをのせた状態で発酵させる。



(1) 基本: **常温発酵**

あたたかい場所に30~40分おく。

(2) 早くしたい場合: **電子レンジ発酵**

電子レンジ(200W)で30秒加熱 + 常温で約10分おく。

(3) ゆっくりりたい場合: **冷蔵発酵**

冷蔵庫で6時間以上おく(低温発酵)。

◎発酵の目安は、生地が約1.5倍になればOK。

5



電子レンジで4分



生地を手で押さえてガスを抜き、内側についた水滴を拭いてから**あたまをのせ、電子レンジ(600W)で4分加熱**すればできあがり。

POINT

取り出したら、一旦あたまを取って蒸気を逃がし、パンが乾かないよう、もう一度、あたまをかぶせよう。



POINT

強力粉、砂糖、ドライイースト、塩はあらかじめ合わせて混ぜておくと、こねる回数が節約できます。

POINT

生地の入った黄色のからだ部分を、回転させながら生地をまとめていく。こうすれば、手も汚れない。



※加熱調理後は、本体や開ける際の蒸気も大変熱くなっています。必ず布きんやミトンなどをご使用になり、両手で持って、やけどに充分ご注意ください。

※電子レンジ発酵の場合、お手持ちの電子レンジに200Wの設定がなければ、解冻ボタンを使用してください。

# 白パンの楽しみ方 バリエーション

つけたり  
のせたり

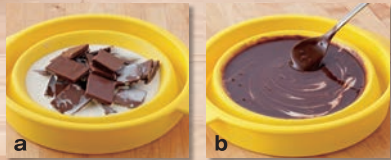


白パンの楽しみ方 **1** } 角切りにした白パンやフルーツを  
チョコレートソースにつけていただく。

## ココで作る チョコレートソース

材料(ココ1個分)

A 生クリーム(または牛乳)……………80cc  
板チョコレート(細かく砕く)………100g



作り方

- 1 コッコのおなかにAを入れ(写真a)、**あたまをのせずに電子レンジ(600W)で1分加熱。**
- 2 取り出してよく混ぜたら(写真b)、チョコソースのでき上がり。

おなかを折り畳んで皿にしてつくるので、そのまま食卓に出せます。



チョコレートフォンデュ

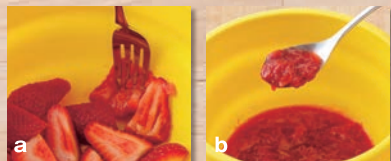


白パンの楽しみ方 **2** } 軽くトーストした  
白パンにつけて食べる。

## ココで作る いちごジャム

材料(ココ1個分)

いちご……………100g(約8粒)  
砂糖……………30g  
レモン汁……………小さじ1



作り方

- 1 コッコのおなかにいちごを入れ、フォークの背でつぶして、砂糖とレモン汁を加える(写真a)。
- 2 **あたまをのせずに電子レンジ(600W)で4分加熱し、自然に冷ます(写真b)。**



\*フォークの先端で本体をキズつけないようご注意ください。

### オープンサンド



### ジャムトースト



### カツサンド



白パンの  
楽しみ方

- 3 スライスした白パンに、ハムやきゅうりとスクランブルエッグをのせ、お好みでブラックペッパーをふる。

#### ココで作る スクランブルエッグ

材料(ココ1個分)

|   |    |       |
|---|----|-------|
| A | 卵  | 2個    |
|   | 牛乳 | 大さじ1  |
|   | 塩  | ひとつまみ |

作り方

- ココのおなかにAを入れてよく混ぜ合わせる(写真a)。
- あたまをのせずに電子レンジ(600W)で2分加熱し、取り出してホイッパーでよく混ぜる。
- 再びあたまをのせずに電子レンジ(600W)で1分加熱し、固まらない内に手早く混ぜる(写真b)。



a



b

白パンの  
楽しみ方

- 4 切り込みを入れた白パンに、マスタードを塗り、レタス、チーズ、トマトと一緒に、ソースとマヨネーズを塗ったとんかつをはさむ。



# 上手につくるためのQ&A

## Q 生地がうまく膨らまないのですが？

**A** 膨らまない原因の1つは、生地の温度です。イーストが活動しやすい適温は30℃前後。冬場はなるべく温かい場所で発酵させましょう(常温発酵の場合)。2つめは、ドライイーストの鮮度。ドライイーストは古くなると活動が弱まり膨らみません。開封後は密閉して冷蔵庫で保存し、早めに使い切りましょう。3つめは、材料の配合。特に水分量は多くても少なくとも膨らみに影響します。分量は正確に計量してください。

## Q 冷蔵発酵で、うまく膨らまなかったのですが？

**A** 冷蔵庫の設定や入れる場所によって温度が異なり、発酵速度に差がでます。発酵が遅い場合は、野菜室など温度が高めの場所に入れてください。膨らんでいなかった場合は、さらに冷蔵発酵の時間を増やすか、P5の「常温発酵」または「電子レンジ発酵」を追加で行ってください。



## Q ドライイーストが固まって、うまく混ざりません。

**A** 最初に、強力粉、ドライイースト、砂糖、塩など、粉を全部合わせて混ぜておくと、固まりにくく早く混ざります。



## Q こねているときに、生地がくっついてしまうのですが？

**A** 材料の種類や配合の違いで、くっつきやすい場合がありますが、まずはパン用ヘラでねばり強く混ぜてください。生地がまとまるとくっつきにくくなります。どうしても難しい場合は、強力粉を少し足して、混ぜてください。

## Q パンをきれいに切る方法は？

**A** 焼きたては、中に水蒸気がたまってやわらかいので、粗熱が取れてから切るようにしましょう。パン切り包丁を使い、手を前後に細かく動かすときれいに切ることができます。

## Q レンジで作ったパンがかたくならない方法は？

**A** 電子レンジから出したパンは、一度あたまを取って蒸気を逃がしたら、乾燥しないように再度、あたまをのせて蒸らしながら冷ましましょう。粗熱が取れたら、ラップにくるんで乾燥を防ぎます。

# 2

## 電子レンジでアレンジパン



「白パン」のつくり方はそのままに、アクセントになる食材をちょっと加えるだけで、見た目・味・香り・食感などがまた違ったおいしいパンに出合えます。アレンジのコツをマスターすれば、パンづくりがもっと楽しくなりますよ。



# 具材のアレンジ

パンづくりの楽しみは、やっぱりアレンジ!

基本の白パンをマスターしたら、いろんな具材を混ぜたり、材料を変えたり、自分好みの配合を見つけて、オリジナルなパンに!

## 液体

白パン生地(P5)の牛乳を、好きな飲み物に置き換えるだけ。ただし濃度の高いものは、心持ち多めに入れて調節してください。



### トマトジュース

色鮮やかなイタリアンテイストのパンに大変身!ハーブと相性も◎。



### パイナップルジュース

甘酸っぱくトロピカルな香りがさわやか♪夏に食べたい南国の味。



### コーヒー

ちょっと大人のほろ苦味。甘いクリームをはさんで食べても◎。



### 豆乳

大豆の栄養も摂れるヘルシーパン。膨らみにくいので半量を水に。



### 紅茶

濃い目に入れて加えて。シナモンやジンジャーで香りづけも。

## 粉

粉を加えると味がダイレクトに変わります。

白パン生地(P5)の強力粉を、5g程度(スパイスは1g)を目安に加える粉の分量の分減らしましょう。



### ココア

チョコ好きなら、さらにチョコチップを入れるのがおすすめ!



### きなこ

和菓子のような素朴な味わい。パンに直接ふりかけてもおいしい♪



### 青汁

抹茶を入れたようなきれいな緑色に。野菜嫌いの人にもどうぞ。



### パプリカ

チーズや野菜と合わせたい。風味付けには小さじ1/2(1g)程度に。



### ジンジャー

ジンジャーの香りがお口に広がる!分量は小さじ1/2(1g)程度に。

Let's arrange

組み合わせも楽しい!



## 水分の少ない材料

白パン生地(P5)がこねあがったら、  
パン用ヘラで切るように混ぜ込みます。  
分量の目安は50~80g。  
たっぷりの具で満足感もアップ!



### ナッツ

生のは軽く炒ってから  
使いましょう。混ぜたりトッピ  
ングにも。



### ドライフルーツ

種類が豊富なのでいろんな  
フルーツを楽しめる!リキユール  
漬けも◎



### 蒸しかぼちゃ

電子レンジで加熱してつぶ  
したもの。優しい甘みのしっ  
とり生地に。



### ウィンナー

小さく切って入れること。  
チーズやコーンと合わせて  
もおいしい!



### チョコチップ

刻んだ板チョコでも可。ココ  
アはもちろんコーヒー生地と  
の相性も◎

## 水分の多い材料

生地の食感を変えやすいのがこのグループ。  
白パン生地(P5)の牛乳を40ccに減らし、  
「2まぜる」の工程で  
120g程度を目安に加えましょう。



### 豆腐

しっとりふわふわのヘルシー  
パン。水を切らずに使って  
OK!



### りんごのすりおろし

ほんのり甘くてフルー  
ティー♪皮ごとすりおろす  
のがおすすめ。



### マンゴーペースト

フードプロセッサーなどで、  
粗めのペースト状に。缶詰  
でもOK!



### ヨーグルト

少し酸味がある、やわらかく  
しっとりした食感に。サンド  
イッチにも。



### クリームコーン

コーンのやさしい甘みとしっ  
とり生地がクセになる。

色が楽しい！  
好きなジュースでカラフルアレンジ

# Juice Mix

## ぶどうクルミパン



レーズン&野菜ジュースパン

### 【レーズン&野菜ジュースパン】



材料(ココロ1個分)

|   |         |        |
|---|---------|--------|
| A | 野菜ジュース  | 140cc  |
|   | バター     | 20g    |
| B | 強力粉     | 200g   |
|   | ドライイースト | 6g     |
|   | 砂糖      | 20g    |
|   | 塩       | 小さじ1/2 |
| C | レーズン    | 50g    |

### 【ぶどうクルミパン】



材料(ココロ1個分)

|   |           |        |
|---|-----------|--------|
| A | ぶどうジュース   | 140cc  |
|   | バター       | 20g    |
| B | 強力粉       | 200g   |
|   | ドライイースト   | 6g     |
|   | 砂糖        | 20g    |
|   | 塩         | 小さじ1/2 |
| C | クルミ(粗く砕く) | 50g    |

### 作り方(共通)

- 1 コッコのおなかにAを入れて、あたまをのせずに電子レンジ(600W)で50秒加熱。パン用ヘラで混ぜてバターを溶かす(写真a)。
- 2 1にBを入れ、パン用ヘラで生地がまとまるまで混ぜる。
- 3 おなかの側面を手で押して、生地がなめらかになるまでこね、Cを少しずつ加えて、パン用ヘラで生地全体に混ぜ込む(写真b)。
- 4 生地の形をととのえ、あたまをのせて発酵させる(P5の4の発酵方法を参照)。
- 5 あたまを取り、生地を手で押さえてガスを抜く。あたまの内側の水滴を拭いてから再びのせ、電子レンジ(600W)で4分加熱する。





抹茶の香りと甘納豆ではんわり和菓子風

# Matcha

抹茶&甘納豆パン



323  
kcal

ココロ  
1/4個分  
(1人分)

材料(ココロ1個分)

|   |         |        |
|---|---------|--------|
| A | 牛乳      | 140cc  |
|   | バター     | 20g    |
| B | 強力粉     | 195g   |
|   | 抹茶      | 5g     |
|   | ドライイースト | 6g     |
| C | 砂糖      | 20g    |
|   | 塩       | 小さじ1/2 |
|   | 甘納豆     | 80g    |

作り方

- 1 ココロのおなかに**A**を入れて、あたまをのせずに電子レンジ(600W)で50秒加熱。パン用ヘラで混ぜてバターを溶かす。
- 2 1に**B**を入れ、パン用ヘラで生地がまとまるまで混ぜる。
- 3 おなかの側面を手で押して、生地がなめらかになるまでこね、**C**を少しずつ加えて、パン用ヘラで生地全体に混ぜ込む(写真a)。
- 4 生地の形をととのえ、あたまをのせて発酵させる(P5の4の発酵方法を参照)。
- 5 あたまを取り、生地を手で押さえてガスを抜く。あたまの内側の水滴を拭いてから再びのせ、電子レンジ(600W)で4分加熱する。



克蘭ベリーの酸味と  
ヨーグルトがベストマッチ

# Yogurt

克蘭ベリーヨーグルトパン



材料(ココ1個分)

- A [ 牛乳 ..... 70cc  
バター ..... 20g  
ヨーグルト(無糖) ..... 80g
- B [ 強力粉 ..... 200g  
ドライイースト ..... 6g  
砂糖 ..... 20g  
塩 ..... 小さじ1/2
- C [ ドライ克蘭ベリー ..... 50g

作り方

- 1 コッコのおなかに**A**を入れて、あたまをのせずに電子レンジ(600W)で50秒加熱。パン用ヘラで混ぜてバターを溶かし、ヨーグルトを入れて混ぜる。
- 2 1に**B**を入れ、パン用ヘラで生地がまとまるまで混ぜる。
- 3 おなかの側面を手で押して、生地がなめらかになるまでこね、**C**を少しずつ加えて、パン用ヘラで生地全体に混ぜ込む(写真a)。
- 4 生地の形をととのえ、あたまをのせて発酵させる(P5の4の発酵方法を参照)。
- 5 あたまを取り、生地を手で押さえてガスを抜く。あたまの内側の水滴を拭いてから再びのせ、電子レンジ(600W)で4分加熱する。



# { Cheese

## れんこんチーズパン



もちり生地にはチーズがアクセント



310  
kcal

ココロ  
1/4個分  
(1人分)

### 材料(ココロ1個分)

- A** [ 牛乳 …………… 120cc  
バター …………… 20g  
れんこん(すりおろし) …… 50g
- B** [ 強力粉 …………… 200g  
ドライイースト ……… 6g  
砂糖 …………… 20g  
塩 …………… 小さじ1/2
- C** [ プロセスチーズ …… 50g  
(1cm角に切ったもの)



### 作り方

- 1 コッコのおなかに**A**を入れて、あたまをのせずに電子レンジ(600W)で50秒加熱。パン用ヘラで混ぜてバターを溶かし、すりおろしたれんこん(写真a)を入れる。
- 2 1に**B**を入れ、パン用ヘラで生地がまとまるまで混ぜる。
- 3 おなかの側面を手で押して、生地がなめらかになるまでこね、**C**を少しずつ加えて、パン用ヘラで生地全体に混ぜ込む。
- 4 生地の形をととのえ、あたまをのせて生地を発酵させる(P5の4の発酵方法を参照)。
- 5 あたまを取り、生地を手で押さえてガスを抜く。あたまの内側の水滴を拭いてから再びのせ、電子レンジ(600W)で4分加熱する。

# { Curry

## ベーコン入りカレーパン



スパイシーな香りが食欲をそそる



314  
kcal

ココロ  
1/4個分  
(1人分)

### 材料(ココロ1個分)

- A** [ 牛乳 …………… 140cc  
バター …………… 20g
- B** [ 強力粉 …………… 195g  
カレー粉 …………… 5g  
ドライイースト ……… 6g  
砂糖 …………… 20g  
塩 …………… 小さじ1/2
- C** [ ベーコン …………… 50g  
(幅1cmに切る)



### 作り方

- 1 コッコのおなかに**A**を入れて、あたまをのせずに電子レンジ(600W)で50秒加熱。パン用ヘラで混ぜてバターを溶かす。
- 2 1に**B**を入れ、パン用ヘラで生地がまとまるまで混ぜる。
- 3 おなかの側面を手で押して、生地がなめらかになるまでこね、**C**を少しずつ加えて、パン用ヘラで生地全体に混ぜ込む(写真a)。
- 4 生地の形をととのえ、あたまをのせて生地を発酵させる(P5の4の発酵方法を参照)。
- 5 あたまを取り、生地を手で押さえてガスを抜く。あたまの内側の水滴を拭いてから再びのせ、電子レンジ(600W)で4分加熱する。



# □□形のアレンジ

生地をカットしたり、巻いたり、編み込んだり…。形のアレンジで見た目も食感も変わります。お子さまでも挑戦できる簡単なものばかりなので、いろいろなバリエーションを試してみてください。

## □電子レンジアレンジ

巻く



発酵後、25cm角にのびした生地に、チョコチップをのせて巻く。



パン用ヘラで4等分にカットして、おなかに戻す。



2次発酵後、あたまをのせて電子レンジでチン。



編み目



発酵後、生地を約80g切り分けて8本のひも状にし、編み目にしてのせる。



2次発酵後、あたまをのせて電子レンジでチン。



切る



発酵後、ガスを抜いた生地に、花びらのように、はさみで切り込みを入れる。



全体に切り込みを入れたら、あたまをのせて、すぐに電子レンジでチン。



※はさみで本体をキズつけないようご注意ください。

# オーブンアレンジ

## 巻きつける



発酵後、10×15cmにのぼした生地に、2cm間隔で手前側に切り込みを入れる。



ウイナーをのせた方から手前に巻き、巻き終わりを下にする。



2次発酵させてから、溶き卵を塗ってケチャップをのせ、オーブンで焼く。

ウイナロールパン



## 編み込み



発酵後、楕円形の生地に具材をのせ、両側に2cm間隔で切り込みを入れる。



両端を中央に折り、向こう側と手前側を交互に引っ張りながら重ねる。



2次発酵させ、溶き卵を塗り、オーブンで焼く。

アップルパン



## コッコを作る



トサカをにんじんでつくり、目をレーズン、口をウイナーでつくる。



発酵後、直径10cmにのぼした生地で、卵サラダを包んで、2次発酵させる。



切り込みを入れてトサカと口を差し込み、目をつけてオーブンで焼く。

コッコパン



# 3

## オーブンでパンづくり



コッコで生地づくりがラクにできるから、  
次はオーブンを使ったパンづくりにチャレンジ!  
まるでパン屋さんのような本格パンが  
簡単につくれてバリエーションもゲンと広がります。  
パンづくりの腕がますます磨かれるはず!

263  
kcalココロ  
1/6個分  
(1人分)

材料(ココロ1個分)

※基本の白パン生地の1.5倍の分量

|   |          |       |   |              |        |
|---|----------|-------|---|--------------|--------|
| A | 牛乳……………  | 210cc | B | 強力粉……………     | 300g   |
|   | バター…………… | 30g   |   | ドライイースト…………… | 9g     |
|   |          |       |   | 砂糖……………      | 30g    |
|   |          |       |   | 塩……………       | 小さじ2/3 |
|   |          |       |   | 溶き卵……………     | 適量     |

作り方

- 1 ココロのおなかにAを入れて、あたまをのせずに電子レンジ(600W)で50秒加熱。パン用ヘラで混ぜてバターを溶かす。
- 2 1にBを入れ、パン用ヘラで生地がまとまるまで混ぜる。
- 3 おなかの側面を手で押して、生地がなめらかになるまでこねる。
- 4 **【1次発酵】**生地をとのえ、あたまをのせて生地を発酵させる(P5の4の発酵方法を参照)。
- 5 あたまを取り、生地を手で押さえてガスを抜き、軽く打ち粉をしたシリコンマットの上に取り出す。
- 6 **【成型】**生地を伸ばして三つ折り(写真a)にし、合わせ目をつまんでとじる。これを90°回して再び三つ折りにする(写真b)。
- 7 **【2次発酵】**とじ目を下にしておなかに入れ(写真b)、あたまをのせて生地が1.5倍にふくらむまで(あたたかい場所で40~50分)おく(写真c)。
- 8 あたまを取り、表面に溶き卵を塗って、あたまはのせずに180°Cのオーブンで25~30分焼く。



# { Plain bread

食パン

毎朝食へたくなるふんわりパン



甘いシナモンの香りが  
お口に広がる。  
かわいさも満点！



# Cinnamon roll

## シナモンロール



338  
kcal

1個分

材料(4個分)

|   |         |              |          |        |
|---|---------|--------------|----------|--------|
| A | 牛乳      | 120cc        | シナモンパウダー | 大さじ1/2 |
|   | バター     | 20g          | グラニュー糖   | 大さじ2   |
|   | 卵黄      | 20g(Lサイズ1個分) | (砂糖でも可)  |        |
| B | 強力粉     | 200g         | 《アイシング用》 |        |
|   | ドライイースト | 6g           | 粉砂糖      | 30g    |
|   | 砂糖      | 20g          | 水        | 小さじ1   |
|   | 塩       | 小さじ1/2       |          |        |

### 作り方

- 1 コッコのおなかにAを入れて、あたまをのせずに電子レンジ(600W)で50秒加熱。パン用ヘラで混ぜてバターを溶かし、卵黄を入れて混ぜる。
- 2 1にBを入れ、パン用ヘラで生地がまとまるまで混ぜる。
- 3 おなかの側面を手で押して、生地がなめらかになるまでこねる。
- 4 **【1次発酵】**生地の形をととのえ、あたまをのせて生地を発酵させる(P5の4の発酵方法を参照)。
- 5 あたまを取り、生地を手で押さえてガスを抜き、軽く打ち粉をしたシリコンマットの上に取り出す。
- 6 **【成型】**①めん棒で約25cm角の正方形に伸ばす(写真a)。②巻き終わり(生地向こう側2cm程)を避けて、グラニュー糖、シナモンパウダーをまんべんなくふる(写真b)。③手前からぎっちり巻き、巻き終わりをつまんでとじる(写真c)。④パン用ヘラで8等分し(写真d)、2つずつ巻き終わりをくっつけて、断面を上にして天板に並べる(写真e)。
- 7 **【2次発酵】**軽くラップをして、生地が1.5倍に膨らむまでおく(常温で30~40分)。
- 8 190℃のオーブンで12~15分焼く。
- 9 粗熱が取れたら、粉砂糖と水をよく混ぜてスプーンでかける(写真f)。





225  
kcal

1個分

材料 (6個分)

※生地は基本の白パンと同じ

|   |             |   |                |
|---|-------------|---|----------------|
| A | 牛乳 …… 140cc | B | 強力粉 …… 200g    |
|   | バター …… 20g  |   | ドライイースト…6g     |
|   |             |   | 砂糖 …… 20g      |
|   |             |   | 塩 …… 小さじ1/2    |
|   |             |   | ポテトサラダ …… 180g |

作り方

1~5は食パンと同じ(P19を参照)。

- 6 **【分割】**①シリコンマットの上で棒状に伸ばし、パン用ヘラで6等分して丸める。②固く絞った濡れ布きんなどをかけて、10分おく(ベンチタイム)。
- 7 **【成型】**①生地を直径10cm程に伸ばし、6等分したポテトサラダを包み、しっかりと口をとじる(写真a)。②とじ目を下にして天板に並べる。
- 8 **【2次発酵】**軽くラップをして、生地が1.5倍に膨らむまで(常温で30~40分)おく。
- 9 キッチンばさみで切り込みを入れ(写真b)、**180℃のオーブンで約15分焼く。**



成形はとっても簡単！ランチにおすすめのパン

# { Potato salad

ポテトサラダパン

天板を重ねて焼いたおやき風



# Anpan

べたんこあんぱん



材料(6個分)

|   |                        |   |               |
|---|------------------------|---|---------------|
| A | 牛乳 ……120cc             | B | 強力粉 …… 200g   |
|   | バター …… 20g             |   | ドライイースト …… 6g |
|   | 卵黄 …… 20g<br>(Lサイズ1個分) |   | 砂糖 …… 20g     |
|   |                        |   | 塩 …… 小さじ1/2   |
|   |                        |   | 小豆あん …… 180g  |
|   |                        |   | 黒ごま …… 適量     |

作り方

- 1~5はシナモンロールと同じ(P20を参照)。
- 【分割】①シリコンマットの上で棒状に伸ばし、パン用ヘラで6等分して丸める。②固く絞った濡れ布きんなどをかけて、10分おく(ベンチタイム)。
  - 【成型】①生地を直径10cm程に伸ばし、6等分して丸めたあんを包み、しっかりと口をとじる(写真a)。②とじ目を下にして天板に並べ、黒ごまをのせる。
  - 【二次発酵】軽くラップをして、生地が1.5倍に膨らむまで(常温で30~40分)おく。
  - 8の上から天板をのせ、軽く押しつけて(写真b)パンを平たくし、天板を重ねたまま**220℃のオーブンで約12分焼く。**



248  
kcal

1個分

※プチトマト、ブラックオリーブは  
カロリーに含みません。

## 材料(4個分)

|                       |                  |                |
|-----------------------|------------------|----------------|
| A                     | ぬるま湯(人肌程度) ..... | 140cc          |
|                       | オリーブ油 .....      | 20g(大さじ約1・1/2) |
|                       | 強力粉 .....        | 200g           |
|                       | ドライイースト .....    | 6g             |
|                       | 砂糖 .....         | 20g            |
|                       | 塩 .....          | 小さじ1/2         |
| ブラックオリーブ、プチトマトなど..... |                  | 適量             |

## 作り方

- 1 コッコのおなかにAを入れて、パン用ヘラで生地がまとまるまで混ぜる。
- 2 おなかの側面を手で押して、生地がなめらかになるまでこねる。
- 3 **【1次発酵】** 生地の形をととのえ、あたまをのせて生地を発酵させる(P5の4の発酵方法を参照)。
- 4 あたまを取り、生地を手で押さえてガスを抜き、軽く打ち粉をしたシリコンマットの上に取り出す。
- 5 **【成型】** ①棒状に伸ばして、パン用ヘラで4等分して丸める。②とじ目を下にしてめん棒で20×15cm程に伸ばす。
- 6 **【2次発酵】** 軽くラップをして、生地が1.5倍に膨らむまで(常温で30~40分)おく。
- 7 指先で軽く押して生地をくぼませる(写真a)。くぼみにお好みでブラックオリーブやプチトマトをのせ(写真b)、190℃のオーブンで約12分焼く。

ハーブや野菜、お好みの具をのせて





# 仕上げのテクニック

オープンでパンを焼く前にひと手間加えると表情が出て、見た目のおいしさも倍増します。切り目の入れ方や、トッピングののせ方など、いろいろ工夫して楽しみましょう。

粉をふるう



## ◎雪がふったような仕上がり

生地に強力粉を茶こしでふり、そのまま焼きます。型紙を置いた上から粉をふるって、絵柄をつけることも。



溶き卵を塗る



## ◎表面にツヤを出す

溶き卵をハケでまんべんなく塗って焼きます。表面にツヤが出て、なめらかな仕上がりになります。



バターをのせる



## ◎くっきりした切り目

包丁で切り目を入れ、中央に少量のバターをのせて焼きます。切り目がくっつかず、くっきり開きます。



トッピングする



## ◎表情に変化をつける

卵や水で湿らせてから、アーモンドスライスやごま、けしの実などをつけて焼きます。香ばしい仕上がりになります。



# ☐ 使い方はいろいろ

混ぜてこねて、が得意なココロだから、パン以外の生地をつくるのもお手のもの。  
他の調理器具と組み合わせて使えば、料理の幅がどんどん広がります。

586  
kcal

1枚分



+



ココロでパン屋さん

スペースパン(別売)

材料(2枚分)

|   |                           |
|---|---------------------------|
| A | ぬるま湯(人肌程度) …… 140cc       |
|   | オリーブ油 …… 20g(大さじ約1.1~1/2) |
|   | 強力粉 …… 200g               |
|   | ドライイースト …… 6g             |
|   | 砂糖 …… 20g                 |
|   | 塩 …… 小さじ1/2               |
|   | トマトソース …… 大さじ4            |
|   | モッツアレラチーズ …… 60g          |
|   | バジル …… 10枚程度              |
|   | オリーブ油 …… 適量               |

作り方

1~4はフォカッチャと同じ(P23を参照)。

- 【成形】①パン用ヘラで2等分して丸める。②とじ目を下にしてめん棒でスペースパンの大きさに合うように伸ばす(写真a)。
- 【2次発酵】1枚はスペースパンに入れて蓋をし、生地が1.5倍に膨らむまで(常温で30~40分)おく。もう1枚はビニール袋に入れ、冷蔵庫に入れて発酵が進まないようにし、焼く前に同様に発酵させる。
- スペースパンの蓋を取り、魚焼きグリルに入れて両面焼き(弱火)で約6分※加熱して取り出す(下焼き)(写真b)。
- トマトソースを塗り、厚み1cmに切ったモッツアレラチーズ、バジルをのせ(写真c)、オリーブ油を全体にかけて、魚焼きグリルに入れ両面焼き(弱火)で3~5分※加熱する。

※記載の加熱時間は目安です。片面焼きの場合も同じ時間を目安に加熱してください。また、魚焼きグリルはメーカーや機種により火力が異なりますので、焼き加減を見ながら適宜調節してください。調理後、魚焼きグリルの火の消し忘れにご注意ください。  
※掲載のレシピは、スペースパンを使って調理いただく内容となっております。ご使用になる前に、製品に付属の取扱説明書をかならずお読みください。

※魚焼きグリルから取り出す際は、スペースパンが大変高温になっております。取り扱いには、必ずシリコングリップやミトンなどをご使用になり、両手で持って、やけどに充分ご注意ください。



## ピザ マルゲリータ

外はカリッと  
中はもっちり！



別売製品については WEB でCheck! [www.asahikei.co.jp](http://www.asahikei.co.jp)

231  
kcal

1個分

## 材料(6個分)

|              |        |
|--------------|--------|
| ぬるま湯         | 110cc  |
| サラダ油         | 大さじ1   |
| 薄力粉          | 150g   |
| <b>A</b> 強力粉 | 50g    |
| 砂糖           | 10g    |
| 塩            | 小さじ1/3 |
| ドライイースト      | 3g     |

(あん) ※P27の水餃子も共通

|               |        |
|---------------|--------|
| <b>B</b> 豚ひき肉 | 200g   |
| 長ねぎ(粗みじん)     | 1/2本   |
| たけのこ(水煮)      | 40g    |
| しいたけ(粗みじん)    | 2枚     |
| おろししょうが       | 小さじ1   |
| しょうゆ          | 小さじ1   |
| オイスターソース      | 小さじ1   |
| 塩             | 小さじ1/2 |
| こしょう          | 少々     |
| ごま油           | 小さじ1/2 |



a



b

## 作り方

- 1 ポウルに**B**を合わせて練り、冷蔵庫で30分程寝かせる。
- 2 コッコのおなかに**A**を入れて、パン用ヘラで生地がまとまるまで混ぜる。
- 3 おなかの側面を手で押して、生地がなめらかになるまでこねる。
- 4 **【1次発酵】**生地を形をととのえ、あたまをのせて発酵させる(P5の4の発酵方法を参照)。
- 5 あたまを取り、生地を手で押さえてガスを抜き、軽く打ち粉をしたシリコンマットの上に取り出す。
- 6 **【分割・成型】**①シリコンマットの上で棒状に伸ばし、パン用ヘラで6等分して丸める。②生地を直径10cm程に伸ばし、肉あんをのせ、ひだができるように生地を寄せながら包む(写真a)。
- 7 **【2次発酵】**5cm角に切ったクッキングシートの上にとじ目を上にして乗せ、ダブルパン用スチーマーに入れてガラス蓋をし、常温で20~30分おく。
- 8 ダブルパン本体(L)に、水1.5カップ(300cc・分量外)を入れて火にかけ、沸騰したら、スチーマーをセットしてガラス蓋をして(写真b)、**中火で約15分蒸す**。

ふんわりジューシー  
蒸したてをどうぞ

中華まん

別売製品については WEB でCheck! www.asahikei.co.jp

217 kcal 1人分



# 水餃子

材料(4人分)

- A**
- 強力粉 ..... 50g
  - 薄力粉 ..... 50g
  - 熱湯 ..... 60cc
  - 〈あん〉 ..... P26の中華まんと同通
  - 〈スープ〉
- C**
- 水 ..... 4カップ
  - 鶏がらスープの素 ..... 小さじ2
  - しょうゆ ..... 小さじ2
  - 塩 ..... 小さじ1/2
- 万能ねぎ、みょうが(各小口切り)…適量  
白ごま ..... 適量

もちもち生地  
に  
スープがやさしい



作り方

- ボウルに(P26中華まんの材料**B**)を合わせて練り(写真a)、冷蔵庫で30分程寝かせる。
- コッコのおなかに**A**を入れてシリコンさいばしで混ぜながら熱湯を注ぎ入れ、全て入れたあともしばらく混ぜつつける。
- 2がひとまとまりになって手で触られる温度になったら、おなかの側面から手で押して、生地がなめらかなになるまでこね、**あたま**のせて常温で10分程寝かせる。
- あたま**を取って、軽く打ち粉をしたシリコンマットなどの上に生地を取り出す。30cm程の棒状に伸ばして、バン用ヘラで16等分する(写真b)。
- 手の平でぐっと押しつぶして平たく伸ばし、あんを包んで、両手の親指と人差し指でぎゅっととじるようにして形をつくる(写真c)。残りの生地は乾燥しないようにラップなどをかぶせておく。
- プリンセスなべ(L)に**C**を全て入れ、沸騰したら5を全て入れて、1分ゆでる。火を止め、蓋をして約2分余熱調理する。
- 器に盛り付け、ねぎとみょうがと白ごまを散らす。



別売製品については WEB でCheck! [www.asahihei.co.jp](http://www.asahihei.co.jp)

**ご使用後の注意** 長くお使いいただくために、お手入れ・保管方法を必ずお守りください。

**ご使用後は汚れを落とし、  
乾いた状態で保管を。**

毎回中性洗剤を含ませたやわらかいスポンジで汚れをよく落とし、水分を拭き取ってから収納してください。生地のごびりつきは、湯にしばらく浸けると落ちやすくなります。

**食器洗浄機・食器乾燥機を  
ご使用いただけます。**

食材がこびりついている場合は、下洗いしてください。また、おなかを折りたたんだ状態で洗浄・乾燥すると、汚れ落ち・乾燥が充分でない場合があります。

**臭いが気になる場合は  
煮沸してください。**

使いはじめは、素材特有の臭いがある場合があります。時間の経過とともに臭いはなくなりますが、気になる場合は熱湯で煮沸してください。

**研磨剤・金属タワシは  
使用しないでください。**

キズや変質の原因になりますので、やわらかいスポンジを使用し、研磨剤や金属タワシはご使用にならないでください。

**漂白剤や  
シンナー、ベンジンは  
使用しないでください。**

変質や色落ちの恐れがありますので、漂白剤などは絶対に使用しないでください。洗剤は中性のものをご使用ください。

**お子さまのご使用や  
保管方法について。**

お子さまがお使いになる場合は、必ず大人の方が付き添ってください。また保管は、直射日光を避け、お子さまの手が届かないところに置いてください。

 **油分の多い食材の  
加熱調理について。**

油分の多い食材の加熱は、吹きこぼれややけど、また、変形・変色の原因となる場合があります。加熱時間を短くし、取り扱いに充分ご注意ください。

 **色の濃い食材の  
調理について。**

色の濃い食材を調理した場合、着色・変色する場合がありますが、ご使用には問題ありません。



パンづくりは  
もっともっと、楽しめる！



**アサヒ軽金属工業株式会社**