



# パンレシピ

## ♥楽しくアレンジパン作り♥

パン焼き機などをお持ちの方は、一次発酵まではマシーンにラクラクお任せ！  
もちろん手でこねてもOK。さらに市販の冷凍生地を使えば、解凍して成型し、  
膨らむのを待つだけと大変お手軽です。ぜひチャレンジして下さい。  
1個あたりの量を少なくしてミニパンにすると、小さなお子様も大喜び！

### 基本の生地

中力粉(550タイプ) ー300g 牛乳ー200g バターー30g  
砂糖ー30g 塩ー5g ドライイースト(Hefe)ー7g (市販の小袋1つ)

### 市販の冷凍生地 「Hefeteig」

15分ほど室温で解凍してから、具を入れたり、形を整えたりします。それから45分ほど二次発酵させてから200℃のオーブンで、パンの大きさにより15分~45分かけて焼きます。

### ソーセージロール(16個分)

ソーセージ(どんなタイプでも可。10cmぐらいの長さ) 16本

- 作り方**
- ① 一次発酵させた『基本の生地』を16等分し、楕円形に伸ばしてソーセージを巻く。  
(ソーセージの両端が少しずつ出るように)
  - ② クッキングシートを敷いた天板に並べ、霧を吹いて、35℃のオーブン内で二次発酵させる。  
(約2倍の大きさになるまで発酵させる。暖かい室内でも可。ふきんをかけて乾燥防止)
  - ③ 表面に溶き卵(分量外)を塗り、予熱した180℃のオーブンで10~15分焼く。

### 菓子パン

『基本の生地』 あんこ・チョコ・カスタードクリーム・ジャムなど

- 作り方**
- ① 一次発酵させた『基本の生地』を10~12等分し、丸めて10分休ませる。
  - ② めん棒で軽くのばし、あんこ・チョコ・カスタードクリーム・ジャム・チーズなど、お好みのもの  
(必ず水分が少ないもの)を入れ、包んで丸める。閉じ口はしっかりつまみ、下にする。
  - ③ 二次発酵させる。
  - ④ 表面に溶き卵(分量外)を塗り、180℃のオーブンで10~15分焼く。

### メロンパン(10個分)

《クッキー生地の作りやすい分量》

薄力粉ー300g ベーキングパウダー(Backpuiver)ー小さじ1 バターー140g 砂糖ー130g  
卵ー1個 (あれば・レモン皮すりおろし半分 レモンエッセンス少々)

- 作り方**
- ① クッキー生地を作る。(室温に戻したバターをやわらかく練り、他の材料も加えてよく混ぜる。  
まとまりにくい時は、牛乳を少々加える)
  - ② 40~45gずつ団子状に丸めて、冷蔵庫で冷やす。
  - ③ 一次発酵させた『基本の生地』を10等分して丸め、10分休ませる。この時、好みでチョコチップ(分量外)を、生地に混ぜると、チョコチップメロンパンになる。
  - ④ クッキー生地をラップの間に挟み、めん棒で直径10cm程に伸ばしたものでパン生地を包む。
  - ⑤ 上面にかかる格子模様をつけ、グラニュー糖をまぶし、二次発酵(ソーセージロールを参照)させる。
  - ⑥ 予熱した180℃のオーブンで、10~15分焼く。
- ★ 余ったクッキー生地は冷凍保存可。天板の空きスペースでクッキーと同様に焼いてもおいしい。

## シナモンロール(ミニロール 12個分)

中力粉(550タイプ) ー100g 牛乳ー75cc バターー小さじ2(8g) 砂糖ー大さじ1(9g)

ドライイースト(Hefe) ー小さじ1(4g) マーガリンー大さじ2 塩ー1g

**A**: グラニュー糖ー大さじ2 シナモンー小さじ1/2

**B**: 粉砂糖ー大さじ4 牛乳ー小さじ1~2

- 作り方**
- ① 直径14cmの耐熱ボウルに牛乳とバターを入れ、ラップをせずに電子レンジ強(600w)で30秒(500w40秒)加熱する。牛乳が人肌程度になるよう加減する。
  - ② 泡立て器でバターを溶かし、イーストを加えさっと混ぜ、塩と砂糖を加え泡立て器で混ぜる。
  - ③ 中力粉の3分の1量を加えて、ダマにならないよう泡立て器でよく混ぜる。
  - ④ 残りの中力粉を加えて、箸で粉が残っている程度に混ぜる。ひとかたまりになればOK。
  - ⑤ クッキングシートを生地に密着するようにかけ(ラップでも可)、電子レンジ弱(150~200w)で30秒加熱する(一次発酵終了)。見た目はあまり変化はないが、十分発酵しているので大丈夫。
  - ⑥ まな板に打ち粉(分量外・小麦粉)を多めにし、ゴムベラで生地を取り出す。1個に丸める。
  - ⑦ 生地の上にクッキングシートをかぶせ、その上にお水でぬらして軽く絞ったペーパータオルをかけ、室温で約10分おき、2倍程の大きさにふくらませる。
  - ⑧ まな板に打ち粉をして生地をおき、めん棒で約20×25cmにのばす。
  - ⑨ 生地にマーガリンを塗り、**A**を合わせたシナモンシュガーをふる。のり巻き要領でくるくる巻き、巻き終わりをしっかり閉じる。
  - ⑩ ⑨の生地を12個に切り分ける。切り口を上にして、バター(分量外)を塗った耐熱容器に間隔を空けて並べ、クッキングシートをかぶせて電子レンジ弱で30秒加熱する。
  - ⑪ クッキングシートの上に湿らせたペーパータオルを掛け、室温で10~20分程おき、2倍くらい大きさにふくらませる(二次発酵終了)。
  - ⑫ クッキングシートなどをはずし、180℃に温めたオーブンの中段で15~18分焼く。
  - ⑬ **B**の粉砂糖を牛乳で練って、スプーンで⑫の上にとらしかける。

## Quark(クアーク)パン (ミニパン30個分)

かんたん

Quarkー250g 砂糖ー80g インスタントメール405(小麦粉)ー400g

サラダ油ー100g 水ー100cc ベーキングパウダーー1袋(15g)

(お好みで) ウィナー、スティック状にしたチーズとハム、ジャムなど

- 作り方**
- ① 材料をすべてボウルに入れてこねる。
  - ② 30等分に丸めて、ひとつずつを伸ばし、好みのものを巻きつける。
  - ③ あらかじめ200℃にしたオーブンで8~10分焼く。  
(機種によって多少異なる場合があります。うっすら焼き色がつく程度に)

## 蒸しパン

卵ー2個

薄力粉ーカップ1

牛乳ーカップ1

砂糖ーカップ1

ベーキングパウダーー小さじ3

- 作り方**
- ① 薄力粉とベーキングパウダーを合わせて振るう。
  - ② ボウルに卵を入れよく泡立たせ、砂糖を入れ、①を少しずつ加える。
  - ③ さらにその中に牛乳を加えさっくりと混ぜる。
  - ④ ケーキ型にぬれふきんを敷き、③を流し入れる。
  - ⑤ 蒸し器で中火、20分蒸す。竹串をさしてなにも付いてこなければ出来上がり。

**ワンポイント** ③の時に干しぶどうを少々加えてもおいしいです。

