

**Miele**

# 電子レンジ機能付オーブン

レシピブック



料理愛好家の皆さま、

食事を共にすることは、素晴らしい会話につながるのと同時に、忘れがたい思い出を生むものです。このように時間を共有し楽しむことは私たちを結びつけます。これは、すべてが完璧に進めばなおさらのことです。そして、何か特別な機会のためだけではなく、もちろん毎日の生活の中にあります。

お求めいただいた電子レンジ機能付オーブンは、まさにそれを実現するように設計されています。この完璧なオールラウンダーは、健康的なお気に入りの料理を迅速に準備するだけでなく、トップクラスのレストランが提供するような高級料理も生み出します。

このレシピブックが皆さまにインスピレーションを与え、日々の料理に役立つことを願っております。ミーレのテストキッチンには朝から晩まで、知識、好奇心、ルーチン作業、そしてサプライズが溢れています。私たちは、これらの材料をもとにご利用いただける実用的なアドバイスと定番レシピをここにまとめました。さらに多くのレシピ、インスピレーション、そしてエキサイティングなトピックは、Miele@mobileアプリ内でご覧いただけます。

ご質問やご要望がございましたら、ぜひご連絡ください。連絡先は、このレシピブックの最後に記載されています。

皆さまがキッチンと食卓において楽しい時間を過ごされることを願っております。

敬具 ミーレ・テストキッチンチーム

# 目次

---

まえがき	3
この本について	7
調理モードの概要	10
ヒント	14
ミーレアクセサリー	18
ケーキ	20
アップルスポンジケーキ	21
アップルパイ	22
ベルギースポンジケーキ	23
スポンジケーキ生地	24
スポンジケーキのフィリング	25
スイスロールケーキのスポンジ	27
スイスロールケーキのフィリング	28
バターケーキ	30
オレンジとヨーグルトのシロップケーキ	31
チーズケーキ	32
マーブルケーキ	33
プラムケーキ	34
パウンドケーキ	36
フルーツシュトロイゼルケーキ	37
レモンケーキ	38
焼き菓子	40
型抜きクッキー	41
ブルーベリーマフィン	42
アーモンドマカロン	43
ショートブレッドクッキー	44
三日月クッキー	45
ウォールナッツマフィン	46
パン	47
バゲット	48
ピタパン	49
編みパン	50
ライ麦種パン	51
白パン (焼き型)	53
白パン (型なし)	54
ジンジャーローフ	55
ピザ/キッシュ	56
ピザ (イースト生地)	57
ピザ (クワルク生地)	59
キッシュロレーヌ	61

<b>お肉</b> .....	62
カモの詰め物入り .....	63
ガチョウ (詰め物なし) .....	64
ローストチキン .....	65
鶏むね肉のマスタードソースがけ .....	66
鶏むね肉とナスのロースト .....	67
鶏もも肉 .....	68
七面鳥 .....	69
七面鳥もも肉 .....	71
仔牛ヒレ (低温調理) .....	72
仔牛ヒレのロースト .....	73
仔牛すね肉 .....	74
仔牛肉サドルのロースト .....	75
仔牛肉サドル(低温調理) .....	76
仔牛肉の蒸し煮 .....	77
ラムもも肉 .....	78
ラム肉サドルのロースト .....	79
ラム肉サドル (低温調理) .....	80
牛ヒレ肉のロースト .....	81
牛ヒレ肉 (低温調理) .....	82
ハッシュドビーフ .....	83
牛肉の蒸し煮 .....	84
サーロインローストビーフ .....	85
サーロインローストビーフ (低温調理) .....	86
ミートローフ .....	87
ガモンのロースト .....	88
ガモン (低温調理) .....	89
ミートボール .....	90
ローストハム .....	91
豚ヒレのロースト .....	92
豚テnderロイン (低温調理) .....	93
豚ヒレのロクフォールソースがけ .....	94
野ウサギもも肉 .....	95
ウサギ肉 .....	96
鹿背肉 .....	97
ロノジカ背肉 .....	98
<b>魚</b> .....	99
フィッシュカレー .....	100
マス .....	101
コイ .....	102
サーモントラウト .....	103
鮭切り身 .....	104

# 目次

---

<b>キャセロールとグラタン</b> .....	105
チコリーグラタン .....	106
鶏肉とマッシュルームのパイ .....	107
ポテトチーズグラタン .....	109
ラザニア .....	110
パスタグラタン .....	112
パエリア .....	113
ズッキーニのムサカ .....	114
<b>野菜と付け合わせ</b> .....	115
ジャケットポテト (皮つきバイクドポテト) .....	116
サヤインゲンのタイムソースがけ .....	117
人参のチャービルクリームソースがけ .....	118
皮つきポテト .....	119
米 .....	120
茹でたじゃがいも .....	121
トマトリゾット .....	122
<b>スープ、シチュー</b> .....	123
ロワイヤル (ドイツの卵豆腐eierstich) .....	124
かぼちゃスープ .....	125
ミネストローネ .....	126
トマトスープ .....	127
キャベツの煮込みシチュー .....	128
<b>デザート</b> .....	129
スイートブレッドとバターのプロディング .....	130
カスタードプディング (キャラメルクリーム) .....	131
フルーツクランブル .....	132
クワルクチーズのスフレ .....	133
チョコタルト .....	134

料理に取り掛かる前に、本レシピブックの使い方に関する私たちのアドバイスをお読みください。

各自動プログラムに対応したレシピが掲載されており、ミーレ コンビスチームオーブンをいち早く使いこなしていただくために役立つはずです。

自動プログラムの多くは、皆さまのお好みにぴったりの仕上がりが選べるようになっています。例えば、パンやペーストリーの仕上げ、お肉の焼き加減などです。

本レシピブックでは、電子レンジ機能付オーブンを簡潔に「オーブン」と呼びます。

## 自動プログラムについて

- モデルによっては、記載の自動プログラムがない場合があります。ただし、お使いのオーブんに該当する自動プログラムがない場合でも、掲載されているレシピはすべて調理可能です。代わりに手動設定をご参照ください。レシピに自動プログラムとの違いが記載されています。
- 自動プログラムが使えるレシピについては、操作パネルで自動プログラムを選択するためのパスがレシピの「設定」に記載されています。
- 記載されている自動プログラムの所要時間は、私たちのテストキッチンで計測した平均的な時間です。ただし、多くのプログラムについて実際にかかる所要時間は、お好みの調理加減によって左右されます。自動プログラムを開始する前に、調理加減のレベルを選択してください。

# この本について

---

## 材料について

- 特に記載がない限り、記載のお肉の重量は、余分な部分を切り取った、調理前の状態を基準とします。
- 果物および野菜の重量は、皮、殻、種、芯を取り除いていない状態が基準となります。
- 果物や野菜は調理前に必ず洗い、必要に応じて殻や皮をむきます。この指示は各レシピ手順では繰り返し記載されませんのでご注意ください。

## オーブンのモデルの違いに関する注意点

- お使いのオーブンに上下加熱機能がない場合は、**熱風加熱 プラス**を選択してください。
- 特別プログラム「**イースト生地 の発酵**」がお使いのオーブンにない場合は、代わりに**熱風加熱 プラス**機能を選択し、温度は35° Cを選択してください。(レシピで説明されているように) 湿った布で生地を覆います。



## 設定について

- 時間および温度：レシピには時間および温度の範囲が書かれています。基本原則として、範囲内の低い方の設定に従うようにしてください。調理時間を少し延ばす必要性を感じた場合や、料理に火が十分に通っていなかった場合には、調理時間を延ばすことができます。
- 棚位置：トレイやラックの棚受けの位置を、下から順番に番号で記載しています。
- 容器：選択されたオープン機能によっては、電子レンジ対応の耐熱容器が必要になります。適切な調理容器に関する取扱説明書のガイダンスに従ってください。

# 調理モードの概要

---

## 電子レンジ機能を使用しない調理モード

### 熱風加熱 プラス

ベーキングやローストに使用します。複数の棚位置で同時に調理することができます。ファンにより熱風がすぐに食材に行き渡るため、「上下加熱」よりも低い温度を設定できます。

### 上下加熱

伝統的なレシピのベーキングとロースト、スフレの調理、低温での調理に適しています。古いレシピや料理本の場合は、それに記載されている温度より10°C低く設定します。これによって調理時間が変わることはありません。

### 熱風 ベーキング

しっとりしたトッピングのものを、土台はカリッと焼くのに適しています。食材や肉汁が暗く焼けすぎてしまうため、薄い食材のベーキングやローストには適していません。

### オート ロースト

ローストをするのに適しています。最初に庫内が自動的に高温まで加熱されて表面を焼きます。この温度に達するとすぐ、オープンに設定した調理温度まで自動的に下がります。これにより、食材の表面に美しく焼き色をつけてから、設定を調整することなく調理を完了させることができます。

### 下部加熱

調理の終盤にこの調理モードを使って食材の底面に焼き色をつけます。

### グリル

スライス肉を同時に何枚もグリルすることや、大きな焼き料理に焼き目をつけるのに適しています。上部ヒーター／グリルヒーターの全体が赤く光り、必要な熱を与えます。

### 熱風グリル

鶏肉などの厚みのある肉をグリルするのに適しています。ファンにより熱がすぐに食材に行き渡るため、グリル調理モードよりも低い温度を使用することができます。

### 熱風加熱 エコ

少量の調理に適しています。例：少量の冷凍ピザ、冷凍パン、クッキー、肉料理、ローストなど。調理中にオーブドアを開けることなくこのモードを使えば、標準的なモードによる調理に比べて最大 30 % のエネルギーを節約することができます。

## 電子レンジ機能

解凍、温め直し、調理用途のための機能です。コンロや一般的なオープンに比べ、短い調理時間で済みます。さらに、多くの場合、一切／ほとんど水や油を加えることなく食品を調理することができます。マイクロ波は全方位から伝わるため、食品の水分含有量が高いほど、調理や温め直しのプロセスが速くなります。

## 組み合わせ機能

ヒーター加熱と電子レンジ機能を組み合わせることで、調理時間を最大30%短縮できます。

## レンジ + 熱風プラス

食品に焼き目をつけながら、温め直しや調理を素早く行うのに適しています。この組み合わせプログラムは、時間とエネルギーを最大限節約します。

## レンジ+オートロースト

最初に高温で表面を焼き、それから低温で調理を続けます。オープンは自動的に高い初期温度に加熱され、申し分ない焼き目をつけます。その後、予め設定した調理温度に下がり調理をします。同時に電子レンジ機能が使うことで、より速く食品を調理します。

## レンジ + グリル


スライス肉をグリルしたり、食品に焼き目をつけるのに適しています。グリルが食品の表面を食欲をそそるきつね色にします。電子レンジが確実に食品を全方位からしっかり加熱します。

## レンジ + 熱風グリル

鶏肉などの厚みのある肉をグリルするのに適しています。ファンにより熱がすぐに食品に行き渡るため、レンジ+グリル機能よりも低い温度を使うことができます。

# 調理モードの概要

## 調理早見表

調理内容	分量/重さ	出力レベル [W]	調理時間 [分]	説明
バター/マーガリンを溶かす	100 g	450	1-2	フタをしない
チョコレートを溶かす	100 g	450	2-3	フタをしない、溶かす途中で混ぜる
ゼラチンを溶かす	1 パック + 水 大さじ 5	450	15-20秒	フタをしない、溶かす途中で混ぜる
タルトのつや出し用ゼラチンを煮詰める	1 パック + 液体 250 ml	450	4-5	フタをしない、加熱の途中で混ぜる
生地を発酵する	スターター用生地 (薄力粉 100 g)	80	5-7	覆いをかぶせて寝かせ発酵させる
	一般生地(薄力粉 500 g)	80	8-10	覆いをかぶせて寝かせ発酵させる
アーモンドの皮を湯むきする	100 g	850	1-2	少量の水を加え、フタをして加熱
ポップコーンを作る	ポップコーンの粒 大さじ 1 (20 g)	850	5-7	ポップコーンを 1 リットルの容器に入れ、フタをして調理し、調理後にアイシングシュガー または塩をふる
電子レンジ用ポップコーンを作る	約 100 g		最長 4	調理中レンジから離れない
果物にチョコがけする	150 g	150	1-2	皿に載せ、フタをしない
チョコでコーティングしたマシユマロ	20 g	600	15-20秒	皿に載せ、フタをしない
結晶しはちみつ蜂蜜を戻す	500 g	150	2-3	フタをせず瓶ごと加熱し、途中で混ぜる
サラダドレッシング用オイルを風味付けする	125 ml	150	1-2	フタをせず、低出力で加熱する

## 調理モードの概要

調理内容	分量/重さ	出力レベル [W]	調理時間 [分]	説明
ベーコンを焼く	100 g	850	2-3	キッチンペーパーの上に置き、フタをしない
肉をマリネする	1000 g	150	15-20	フタをした容器でマリネし、一度裏返す。その後加熱する
アイスクリームを柔らかくする	500 g	150	2	容器のフタを開け、庫内に入れる
ドライフルーツを戻す	250 g	80	20	少量の水を加え、フタをしない
オートミールを作る	牛乳 250 ml + オート麦 大さじ 4	850 + 150	2-3 + 2-3	牛乳を器に入れ、覆いをかぶせて加熱する。オート麦を加えてさらに加熱する
トマトの皮を湯むきする	3	450	7-8	トマトに十字の切れ目を入れ、水少々を加え、フタをして加熱する。加熱後、皮は簡単に剥ける。トマトは高温になるので注意する。
ロールパン 解凍 ベーキング	2	150 グリルレベル3	1-2 3-4	ラックに置く。覆いをせずに加熱、途中でひっくり返す
ロワイヤル(ドイツの卵豆腐 eierstich)を作る	150 g (卵 2、生クリーム 大さじ 4、塩、粉末ナツメグ)	450	3-4	卵、生クリーム、塩、ナツメグを合わせて混ぜる。フタをして加熱
苺ジャムを作る	苺 300 g 上白糖 300 g	850	7-9	苺と上白糖を混ぜ、フタをして加熱する

この表の数値は目安としてお使いください。

# ヒント

---

## 切り忘れ防止機能

オーブンは、ユーザの利便性を最大限に高めるインテリジェントな電子ユニットを備えています。調理時間が終わると、オーブンは自動的にオフになります。

## スタート予約

特定の調理時間、または終了時刻や開始時刻を入力して計画的に調理が行えます。これらの設定により、調理終了時にオーブンを自動的にオフにしたり、指定した時間に自動的にオンとオフが行われるようになります。

## 予熱プロセス

オーブンの予熱が必要なのは、いくつかの場合のみです。ほとんどの料理は、庫内を予熱しない状態に入れることができます。そして、加熱段階で発生する熱を利用します。詳細は通常、レシピに記載されています。予熱モードは、以下の料理で使用してください。

- ケーキ、パイ生地、クッキー（調理時間約 30 分以内）
- 全粒粉のパン生地
- 牛サーロインおよびヒレ肉

## Booster

庫内をすばやく設定温度まで加熱するため、オーブンは **Booster** モードが備えられています。**Booster** モードを有効にして 100 ° C より高い温度を設定すると、上部ヒーター／グリルとリングヒーターがファンと同時にオンになります。これにより、オーブンはより速く加熱されます。

## Crisp function

さらにパリッとした仕上がりを必要とする料理には、**Crisp function**を使用します。オープン内のモイスタチャーレベルを下げることで、フライドポテト、ピザ、キッシュなどがきれいにパリッと仕上がります。鳥肉を調理する場合は、中の肉をジューシーに保ちながら、皮をパリッと仕上げることができます。**Crisp function**は、どの調理モードでも使用でき、いつでも有効にすることができます。

## ユーザープログラム

最大 20 個のユーザープログラムを作成・保存し、名前を付けることができます。お気に入りのレシピで完璧な結果を得るために、最大 10 個の調理プロセスを組み合わせることができます。あるいは、操作を楽にするために、よく使う設定を保存します。それぞれの調理プロセスには、調理モード、調理温度や時間、中心温度などを設定できます。

## フードプローブ

フードプローブは正確な温度管理によるローストを可能にするため、いつ調理が完了したかが正確に分かります。フードプローブを正しく使用するためのヒント：

- 金属先端部分を、肉の一番厚い部分の中心まで十分に刺してください。
- 肉が小さすぎたり薄すぎる場合は、フードプローブの金属露出部分に生のじゃがいもを乗せてください。
- フードプローブの先端が骨、スジ、脂肪層に触れないようにしてください。
- 鶏肉まるごとの場合、フードプローブは正面の胸の一番厚い部分に深く刺してください。
- 調理開始時に大まかな調理時間が表示されますが、調理が進むにつれて時間が調整されます。
- 肉を複数同時に調理する場合は、必ず一番厚い肉にフードプローブを刺してください。

# ヒント

---

## 特別プログラム

お使いのオーブンに装備されているモードによって、さまざまな特別プログラムを利用できます。以下は主な例です。

### 解凍

冷凍された食品を徐々に解凍します。温度は25° Cから50° Cまで設定できます。食品は均等で完全に解凍されます。

### 温め直し

食品を温め直します。様々な食品の種類が選択できます。選択された種類と入力された重量に基づいて、電子レンジ機能付オーブンは最適な設定を識別します。裏返しや混ぜなどの他のすべての操作も識別され、ディスプレイに表示されます。

## イースト生地 の発酵

イースト生地を簡単、確実に発酵します。温度は30° Cから50° Cまで設定できます。生地は、大きさが倍になるまで発酵させてください。

### 低温調理

肉をとりわけ柔らかく調理します。低い温度と非常に長い調理時間により、肉は完璧に調理され見事な柔らかさに仕上がります。

## サバト プログラム

サバトプログラムは、宗教上のしきたりのためのものです。サバトプログラムを選択し、それから調理モードおよび温度を選択します。プログラムは、ドアを開けて、閉めてからでなければ開始しません。



## 料理用語ガイド

用語	説明
骨抜き/切り身	すべての骨を取り除いた肉または魚。
下処理済	不要なものを除去し準備が整っているが、まだ調理されていない食材。例えば、脂肪や筋がすでに取り除かれた肉、鱗・エラ・内臓が取り除かれた魚、洗って皮や殻を剥いた果物や野菜を指します。

## 量と重量

小さじ = ティースプーン

大さじ = テーブルスプーン

g = グラム

kg = キログラム

ml = ミリリットル

ひとつまみ = 少量

### 小さじ 1 杯の目安

- ベーキングパウダー 3 g
- 塩/砂糖/バニラシュガー 5 g
- 薄力粉 5 g
- 液体物 5 ml

### 大さじ1杯の目安

- 薄力粉/コーンフラワー/パン粉 10 g
- バター 10 g
- 砂糖 15 g
- 液体物 10 ml
- マスタード 10 g

# ミーレアクセサリー

---

## アクセサリー

豊富なアクセサリーによって、ミーレは最良の結果の実現をお手伝いします。各アクセサリーは、ミーレのオープンに寸法やモードがマッチするように設計されています。厳しいテストで、すべてがミーレの厳しい基準を満たしていることを確認しています。これらの製品は、ミーレ・オンラインストア、ミーレまたはミーレ販売店でご注文いただけます。

## パーフェクトクリーン

清掃がこれまででは考えられないほど簡単に。オープン庫内表面に施されている独自のパーフェクトクリーン加工により、付着してすぐの汚れであれば苦もなく取り除くことができます。

この特殊技術はミーレのベーキングトレイやベーキングディッシュにも使われているため、ほとんどの場合ベーキングシートを敷く必要はありません。パン、ロールパン、クッキーは、底面・側面・端にこびりつくことなく、魔法のようにすっと取り出せます。

表面は耐久性が高く、ピザやケーキなどをトレイや底面の上で直接切っても傷つきません（セラミックナイフ等を除く）。そして調理後、さっときれいに拭きとれます。

## 丸型ベーキングトレイ

丸型ベーキングトレイは、ピザ、キッシュ、タルトなど、円形のを調理するのに最適です。

パーフェクトクリーン加工により、通常はトレイに油を塗ったりベーキングシートを敷いたりする必要がありません。

## ミーレベーキングディッシュ

ミーレベーキングディッシュは、コンロでの調理とオープンでの調理の違いをなくすために設計されました。

ベーキングディッシュは、こびり付きにくい加工が施されており、シチュー、肉、スープ、ソース、パン、さらにはデザート調理に適しています。これに合うフタも販売しています。

## ミーレ ガラストレイ

ガラストレイは電子レンジ機能付オープンのすべての調理モードで使用できます。電子レンジ機能のみを使用する調理には、ガラストレイを使用してください。また、ラックと組み合わせ、肉の表面を焼いたり、低温で肉を焼いたり、ケーキを焼くトレイとして使ったりすることもできます。

## お手入れ用品

定期的な清掃とお手入れにより、オーブンの機能が未永く保たれ、オーブンを最大限に活用することができます。ミーレ純正のお手入れ用品は、ミーレオーブンと完全に互換性があるよう設計されています。これらの製品は、ミーレ・オンラインストア、ミーレ、またはミーレ販売店でご注文いただけます。

## ミーレマイクロファイバークロス

指紋や軽い汚れを拭き取るのに便利です。高品質のマイクロファイバー製です。破れにくくしっとりとしたマイクロファイバー生地で、高い洗浄能力があります。

# ケーキ

---

## 本当においしい

楽しい朝のコーヒー、くつろいだ午後のティータイムに必要な要素は、美しくセットしたテーブルと刺激的な会話ではないでしょうか。そしてもちろん、おいしいケーキが必要です。おいしい手作りのスイーツでゲスト（とあなた自身）をおもてなししたいときに、唯一の問題は、広すぎる選択肢の中から何を選ぶかでしょう。フルーティーにしたいですか？それともクリーミー？あるいは少しサクサクしているのがお好みですか？おそらくベストな方針は、すべてを網羅することでしょう。結局のところ、スイーツは心の癒しに理想的な食べ物であり、誰もがかわりを求めるでしょう。

## アップルスポンジケーキ

合計所要時間：95分

12人分

### トッピング用

りんご（酸味のあるもの）500g

レモン果汁 大さじ2

### 衣の材料

バター（常温で柔らかくする）150g

上白糖 150g

バニラビーンズペースト 小さじ1

卵（中）3個

薄力粉（ベーキングパウダー入り）150g

ベーキングパウダー 小さじ½

### 容器に塗る用

バター 小さじ1

### デコレーション用

アイシングシュガー 大さじ1

### アクセサリー

スプリングフォームケーキ型φ26cm

ラック

網目の細かい粉ふるい

### つくり方

りんごの皮をむき、4等分して芯を取る。

4つの表面にそれぞれ約1cm間隔で縦に切れ目を入れる。レモン果汁と混ぜ、置いておく。

ケーキ型にバターを塗る。

バター、上白糖、バニラビーンズペーストを合わせ、約2分間混ぜてクリーム状にする。卵を1個ずつ割り入れ、それぞれにつき30秒ずつ混ぜる。

庫内にラックを置く。自動プログラムを開始する、または庫内を予熱する。

薄力粉とベーキングパウダーを一緒にふるいにかけて、他の材料と混ぜる。

ケーキ型に注ぎ、均等に広げる。そこにりんごを切れ目を上にしてそっと押し込む。

ケーキ型をオープンに入れ、きつね色になるまで焼く。

型に入れたまま10分冷ます。ケーキ型のスプリングを緩め、ラック上でケーキを冷ます。アイシングシュガーをふりかける。

### 自動プログラムの設定

ケーキ | アップルスポンジケーキ

プログラム所要時間：約62分

### 手動設定

調理モード：上下加熱

温度：165-175°C

Booster：オフ

予熱：オン

Crisp function：オフ

調理時間：50-60分

棚位置：1

### ヒント

ケーキにアイシングシュガーをふりかける代わりに、アプリコットジャムのつや出しもお試しください。つや出しを作るには、アプリコットジャムをゆっくり温め、滑らかになるまで混ぜます。

## ケーキ

# アップルパイ

合計所要時間：140分

12人分

### 生地の材料

バター (常温で柔らかくする) 200g

上白糖 100g

バニラビーンズペースト 小さじ 2

卵 (中) 1個

薄力粉 350g

ベーキングパウダー 小さじ 1

塩 ひとつまみ

### トッピング用

りんご 1.25kg

レーズン 50g

カルバドス (りんごのブランデー) 大さじ 1

レモン果汁 大さじ 1

シナモン (粉) 小さじ ½

上白糖 50g

### 容器に塗る用

バター 小さじ 1

### つや出し用

アイシングシュガー 100g

お湯 大さじ 2

### アクセサリー

スプリングフォームケーキ型φ26cm

ラップ

ラック

### つくり方

バター、上白糖、バニラシュガーと卵を合わせて混ぜ、クリーム状の生地を作る。薄力粉、ベーキングパウダー、塩をふるい、こねる。生地を60分間冷蔵する。

りんごの皮をむき、くし形に切る。レーズン、カルバドス、レモン果汁、シナモンを合わせて混ぜる。

ケーキ型にバターを塗る。

生地を3個に分ける。生地1個目をケーキ型の底面に伸ばしながら敷く。スプリングフォームのケーキ型を組み立てる。生地2個目を長く伸ばし、型の端の周りに押しあてて、約4cmの高さにする。フォークで底面を数回刺す。3個目の生地をラップ2枚の間にはさまみ、ケーキ型と同じ大きさに伸ばしておく。

りんごと上白糖を混ぜ、ケーキ型の底面の生地の上に広げる。その上にフタ用の生地を置き、端をつまんで閉じる。

オープンに入れ、焼く。

型に入れたまま10分冷ます。型から取り出し、ラックの上で冷ます。

アイシングシュガーとお湯を混ぜて、ブラシで塗る。

### 自動プログラムの設定

ケーキ | アップルケーキ (7リング入り)

プログラム所要時間：約70分

### 手動設定

調理モード：熱風 ベーキング

温度：150-160°C

予熱：オフ

Crisp function：オフ

調理時間：70-80分

棚位置：1

## ベルギー スポンジケーキ

合計所要時間：80分

12人分

### 材料

卵(中) 4個

バター 250g

上白糖 250g

塩 小さじ1

薄力粉 250g

ベーキングパウダー 小さじ3

チョコチップ 100g

シナモン(粉) 小さじ1

### 容器に塗る用

バター 小さじ1

### アクセサリ

スプリングフォームケーキ型φ26cm

ラック

### つくり方

卵黄と卵白を分ける。バター、上白糖、塩、卵黄を合わせて混ぜ、クリーム状にする。

卵白を角が立つまで泡立てる。卵白の半分を、上白糖と卵黄のミックスにゆっくりと混ぜ入れる。薄力粉とベーキングパウダーを合わせて混ぜて、先ほどのミックスに加える。卵白の残りを混ぜ入れる。

チョコチップとシナモンを混ぜ入れる。

ケーキ型にバターを塗り、ミックスを入れる。

庫内にラックを置く。自動プログラムを開始するか、調理プロセス1の設定で庫内を予熱する。

手動設定の場合：

調理プロセス2の設定に従って調整する。

ケーキ型をオープンに入れ、きつね色になるまで焼く。

### 自動プログラムの設定

ケーキ | ベルギー - スポンジケーキ

プログラム所要時間：約60分

### 手動設定

調理プロセス1

調理モード：上下加熱

温度：190°C

Booster：オン

予熱：オン

Crisp function：オフ

調理プロセス2

温度：150-180°C

調理時間：60-65分

棚位置：1

### ヒント

さらに濃い味にする場合は、砂糖 50g の代わりにちみつを使います。ドライフルーツ、刻んだナッツやバニラエッセンスを加えることにより、風味を高めることができます。

## ケーキ

### スポンジケーキ生地

合計所要時間：75分

12人分

#### 衣の材料

卵(中) 4個

お湯 大さじ4

上白糖 175g

薄力粉 200g

ベーキングパウダー 小さじ1

#### 容器に塗る用

バター 小さじ1

#### アクセサリー

網目の細かい粉ふるい

スプリングフォームケーキ型φ26cm

ベーキングシート

ラック

#### つくり方

卵黄と卵白を分ける。卵白と水を合わせてかなり固くなるまで泡立てる。上白糖を少しずつ加え、その都度よく混ぜる。最後に泡立てた卵黄を混ぜ入れる。

庫内にラックを置く。自動プログラムを開始する、または庫内を予熱する。

薄力粉とベーキングパウダーを混ぜ、ふるいにかけてながら卵のミックスに加え、大きな泡立て器で混ぜる。

ケーキ型の底にバターを塗り、ベーキングシートを敷く。ミックスを型に注ぎ、均等に広げる。

ケーキをオープンに入れ、きつね色になるまで焼く。

焼けたら、型に入れたまま10分冷ます。型から取り出し、ラックの上で冷ます。ケーキを水平に2回切り、3枚に分ける。

あらかじめ準備しておいたフィリングを挟む。

#### 自動プログラムの設定

ケーキ | スポンジ生地

プログラム所要時間：約38分

#### 手動設定

調理モード：上下加熱

温度：170-180°C

Booster：オフ

予熱：オン

Crisp function：オフ

調理時間：25-35分

棚位置：1

#### ヒント

チョコレートスポンジを作る場合は、薄力粉のミックスにココアパウダーを 小さじ 2-3 杯を加えます。



## スポンジケーキのフィリング

合計所要時間：30分

### クワルクチーズと生クリームのフィリングの材料

クワルクチーズ 500g  
 上白糖 100g  
 牛乳 100ml  
 バニラビーンズペースト 小さじ 1  
 レモン 1個分の果汁  
 ゼラチンリーフ(白) 6枚  
 生クリーム(濃厚) 500ml

### デコレーション用

アイシングシュガー 大さじ 1

### カプチーノフィリングの材料

ダークチョコレート 100g  
 生クリーム(濃厚) 500ml  
 ゼラチンリーフ(白) 6枚  
 エスプレッソ 80ml  
 コーヒーリキュール 80ml  
 バニラビーンズペースト 小さじ 2  
 ココアパウダー 大さじ 1

### デコレーション用

ココアパウダー 大さじ 1

### アクセサリー

ケーキ台  
 網目の細かい粉ふるい

### クワルクチーズと生クリームのフィリングの作り方

クワルクチーズ、上白糖、牛乳、バニラペースト、レモン果汁を混ぜ合わせてクワルクミックスを作る。ゼラチンを水に浸してふやかす、水気をしっかり切ってから、電子レンジかコンロの弱火で溶かす。

クワルクミックス少々をゼラチンに入れて混ぜる。

これを残りのクワルクミックスと混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やす。生クリームを角が立つまで泡立て、クワルクミックスに混ぜ入れる。

ケーキ台にスポンジ生地を1枚目を置き、クワルクミックスの半量を塗り広げる。その上に2枚目を乗せ、残りのクワルクミックスを塗り広げる。その上に3枚目を乗せる。

ケーキを十分に冷やす。アイシングシュガーをふりかけてサーブする。

### カプチーノフィリングの作り方

カプチーノフィリングを作るには、まずチョコレートを溶かす。固くなるまで生クリームを泡立たせ、ケーキ上部の盛り付け用に少し分けておく。ゼラチンを水に浸してふやかす、水気をしっかり切ってから、電子レンジかコンロの弱火で溶かす。そのまま少し冷ます。

エスプレッソとコーヒーリキュールの半分をゼラチンに混ぜる。これを生クリームに混ぜ入れる。

このミックスを半分に分ける。片方にはバニラペーストを、もう片方にはチョコレートとココアパウダーを混ぜ入れる。

ケーキ台にスポンジ生地を1枚目を置き、コーヒーリキュールとエスプレッソを適量回しかけ、チョコレート入りの方のミックスを塗り広げる。その上に2枚目を乗せ、残りのコーヒーリキュールとエスプレッソを回しかけ、バニラペースト入りの方のミックスを塗り広げる。その上に3枚目を乗せ、先ほど残しておいた生クリーム生地で覆い、ココアパウダーをふりかける。

### ヒント

よりフルーティーにしたい場合は、クワルクチーズと生クリームのフィリングにすりおろしたレモンの皮と、アプリコットまたはみかんの缶詰 300 g を水気を切ってから加えます。

## スイスロールケーキのスポンジ

合計所要時間：55 分

16 人分

### 衣の材料

上白糖 150 g

バニラビーンズペースト 小さじ 1

塩 ひとつまみ

薄力粉 100 g

コーンフラワー 55 g

ベーキングパウダー 小さじ 1

卵 (中) 3 個

お湯 大さじ 3

### 容器に塗る用

バター 小さじ 1

### アクセサリ

網目の細かい粉ふるい

ベーキングシート

ミーレ ガラストレイ

布巾

### つくり方

上白糖、バニラペースト、塩をボウルに入れて混ぜて砂糖ミックスを作る。別のボウルに、薄力粉、コーンフラワー、ベーキングパウダーをふるいにかけて入れて小麦粉ミックスを作る。

自動プログラムを開始する、または庫内を予熱する。

卵黄と卵白を分ける。卵白とお湯を加え、角が立つまで泡立てる。砂糖ミックスを少しずつ加え、その都度混ぜる。卵黄を少しずつ加えて泡立てる。

これに小麦粉ミックスをふるいを使ってかける。大きな泡立て器で混ぜる。

ガラストレイにバターを塗り、ベーキングシートを敷く。ミックスをを注ぎ入れ、ベーキングシートの上に均等に広げる。

オーブンに入れ、焼く。

このスポンジを使ってスイスロールを作る場合は、焼き終わったらすぐに湿った布巾の上にスポンジをひっくり返し、ベーキングシートを剥がしてからロールを作る。そのまま冷ます。

巻き戻し、あらかじめ準備したフィリングを塗り広げて、また巻き上げる。

### 自動プログラムの設定

ケーキ | ロール ケーキ

合計所要時間：約28 分

### 手動設定

調理モード：上下加熱

温度：170-180° C

Booster：オフ

予熱：オン

Crisp function：オフ

調理時間：15-25 分

棚位置：2

### ヒント

ダークチョコレートロールケーキのスポンジを作るには、薄力粉 20 g の代わりにココアパウダーを 20 g を使います。

## スイスロールケーキのフィリング

合計所要時間：30分

### アドヴォカートと生クリーム のフィリングの材料

ゼラチンリーフ 2枚  
アドヴォカート(オランダのリキュール)  
125 ml  
生クリーム (濃厚) 400 ml

### クランベリーと生クリームのフィリングの材料

生クリーム (濃厚) 400 ml  
バニラシュガーまたは上白糖 12 g  
クランベリー (瓶) 200 g

### マンゴーと生クリーム のフィリングの材料

熟れたマンゴー (各 300 g) 2個  
オレンジ (できればノーワックス) ½ 個、皮のみ、すりおろす  
上白糖 100 g  
オレンジ2個分の果汁 (各オレンジより 100 mlずつ)  
ライムジュース 大さじ 3  
ゼラチンリーフ(白) 6枚  
生クリーム (濃厚) 400 ml

### デコレーション用

アイシングシュガー 大さじ 1

### アクセサリ

ケーキ台  
網目の細かい粉ふるい

### アドヴォカートと生クリームのフィリングの作り方

ゼラチンを水に浸してふやかす、水気をしっかり切ってから、電子レンジかコンロの弱火で溶かす。そのまま少し冷ます。ゼラチンにマンゴーピューレを少し加えて、合わせて混ぜる。混

アドヴォカート少々をゼラチンに混ぜ入れる。これに残りのアドヴォカートに混ぜ入れる。このミックスを冷蔵庫で寝かせてとろみをつける。

生クリームを角が立つまで泡立てる。アドヴォカートのミックスが十分に落ち着いたら (混ぜた跡がはっきりと残る状態)、そこに少しずつホイップクリームを混ぜ入れる。冷蔵庫に約30分寝かせてとろみをつける。

このミックスをスイスロールスポンジに塗る。スポンジを巻き上げ、冷蔵庫で冷やす。

サーブする直前にアイシングシュガー をふりかける。

### クランベリーと生クリームの フィリングのつくり方

生クリームとバニラまたは上白糖を合わせて、角が立つまで泡立てる。

スイスロールスポンジの上にクランベリーを広げる。その上に泡立てた生クリームを塗る。スポンジを巻き上げ、冷蔵庫で冷やす。

サーブする直前にアイシングシュガー をふりかける。

### マンゴーと生クリーム)のフィリングのつくり方

マンゴーをオレンジの皮、上白糖、オレンジ果汁、ライム果汁と合わせてピューレにする。

ゼラチンを水に浸してふやかす、水気をしっかり切ってから、電子レンジかコンロの弱火で溶かす。そのまま少し冷ます。ゼラチンにマンゴーピューレを少し加えて、合わせて混ぜる。混

ぜ合わせたものをマンゴーピューレの残りに加え、さらに混ぜる。このミックスを冷蔵庫で寝かせてとろみをつける。

生クリームを角が立つまで泡立てる。マンゴーミックスが十分に落ち着いたら（混ぜた跡がはっきりと残る状態）、これに泡立てた生クリームに混ぜ入れる。冷蔵庫に約 30 分寝かせてとろみをつける。

このミックスをスイスロールスポンジに塗って広げる。スポンジを巻き上げ、冷蔵庫で冷やす。

サーブする直前にアイシングシュガー をふりかける。

## ケーキ

### バターケーキ

合計所要時間：95分

16人分

#### 生地の材料

生イースト 42g  
牛乳 (温める) 160ml  
薄力粉 400g  
上白糖 40g  
塩 ひとつまみ  
バター 40g  
卵 (中) 1個

#### トッピング用

バター (常温で柔らかくする) 80g  
バニラビーンズペースト 小さじ 1  
上白糖 100g  
アーモンドフレーク 80g

#### 容器に塗る用

バター 大さじ 1

#### アクセサリー

ミーレ ガラストレイ

#### つくり方

イーストを牛乳に混ぜ入れて溶かす。残りの材料を合わせて混ぜ、滑らかな生地ができるまで約3-4分こねる。

生地をボール状にし、ボウルに入れ、オープンに入れる。湿った布で覆う。1次発酵の設定に従って生地を発酵する。

ガラストレイにバターを塗る。軽く生地をこね、ガラストレイの上に伸ばす。2次発酵の設定に従って、カバーをして生地を発酵する。

トッピングを作るにはまず、バター、バニラペースト、半量の上白糖を合わせて混ぜる。指で生地小さくぼみを作る。バターと上白糖を混ぜたものをくぼみに注ぎ入れる。上白糖の残りアーモンドフレークを生地の上に散りばめる。

自動プログラム：

自動プログラムを開始し、ケーキをオープンに入れる。

手動設定の場合：

室温で10分発酵する。ケーキをオープンに入れ、きつね色になるまで焼く。

#### 設定

##### 生地の発酵

1次発酵と2次発酵

特別プログラム | イースト生地 の発酵

温度：30°C

発酵時間：各段階20分ずつ

#### ベーキング

##### 自動プログラムの設定

ケーキ | バターケーキ

プログラム所要時間：約34分

##### 手動設定

調理モード：上下加熱

温度：175-185°C

Booster：オフ

予熱：オフ

Crisp function：オフ

調理時間：20-30分

棚位置：1

## オレンジとヨーグルトのシロップケーキ

合計所要時間：60分

10人分

### 衣の材料

卵(中) 4個

バター(常温で柔らかくする) 250g

上白糖 250g

オレンジ(できればノーワックス)の皮すりおろし 1個分

細挽きセモリナ粉 180g

薄力粉(ベーキングパウダー入り) 150g

重曹 8g

ギリシャヨーグルト 250g

### トッピング用

オレンジ果果汁 5個分(450ml)

上白糖 250g

### アクセサリ

ケーキ型、φ24cm

ミーレ ガラストレイ

楊枝

### つくり方

卵黄と卵白を分ける。バター、上白糖、オレンジの皮をクリーム状になるまで練り合わせる。卵黄を1個ずつ混ぜ入れる。薄力粉、セモリナ粉、重曹を混ぜる。ヨーグルトも加えてケーキミックスを作る。

卵白を角が立つまで泡立て、ゆっくりとケーキミックスに混ぜ入れる。ケーキ型に流し込む。オーブンに入れ、焼く。

トッピング用シロップを作るには、片手鍋にオレンジ果果汁と砂糖を入れて沸騰させ、オレンジ果果汁にとろみがつくまで弱火で約5分間煮詰める。

焼きあがったケーキは温かいうちに楊枝で何か所か穴をあける。ケーキ全体にシロップを塗り広げる。

### 自動プログラムの設定

ケーキ | オレンジヨーグルトシロップケーキ

プログラム所要時間：約40分

### 手動設定

調理モード：レンジ + 熱風プラス

温度：150°C

出力：80W

Booster：オフ

予熱：オフ

Crisp function：オフ

調理時間：40分

棚位置：1

### ヒント

ケーキが冷めたらホイップクリームを添えてサーブします。

## ケーキ

---

### チーズケーキ

合計所要時間：160分

12人分

#### 生地の材料

薄力粉 (ベーキングパウダー入り) 150 g

ベーキングパウダー 小さじ2

上白糖 80 g

卵 (中) 1 個、卵黄のみ

バター 80 g

#### トッピング用

卵 (中) 2 個

卵 (中) 1 個、卵白のみ

上白糖 200 g

バニラビーンズペースト 小さじ 1½

カスタードパウダー (バニラ) 34 g

レモンエキストラクトまたはバターバニラフレーバー 小さじ 1

クワルクチーズ (低脂肪) 1 kg

#### 容器に塗る用

バター 小さじ 1

#### アクセサリー

スプリングフォームケーキ型φ 26 cm

ラック

#### つくり方

薄力粉、ベーキングパウダー、上白糖をふるいにかけて、混ぜる。残りの材料を加え、素早くこねて滑らかな生地を作る。約60分間冷蔵する。

ケーキ型にバターを塗る。

生地の3分の2をケーキ型の底面に伸ばして敷く。スプリングフォームのケーキ型を組み立てる。残りの生地を細長く伸ばし、型の端の周りに押しあてて、約 2 cm の高さにする。

トッピング用の材料をすべて混ぜ合わせる。底面のミックスの上に注ぎ、スプーンで平らにする。

ケーキ型をオーブン内のラックの上に置く。焼く。

#### 設定

調理モード：熱風 ベーキング

温度：150-160° C

予熱：オフ

Crisp function：オフ

調理時間：90-100分

棚位置：1



## マーブルケーキ

合計所要時間：80分

18人分

### 衣の材料

バター（常温で柔らかくする）250g

上白糖 200g

バニラビーンズペースト 小さじ 1

卵（中）4個

サワークリーム 200g

薄力粉 400g

ベーキングパウダー 16g

塩 ひとつまみ

ココアパウダー 大さじ 3

### 容器に塗る用

バター 小さじ 1

### アクセサリー

リングケーキ型φ26cm

ラック

### つくり方

バター、上白糖、バニラペーストを混ぜてクリーム状にする。卵を1個ずつ加えて、その都度30秒間混ぜます。サワークリームを加える。薄力粉、ベーキングパウダー、塩を混ぜ合わせる。これを最初のミックスに混ぜ入れる。

リングケーキ型にバターを塗り、ミックスの半量を入れる。

残り半量のミックスに、ココアパウダーを混ぜ入れる。この濃い色のミックスを、明るい色のミックスの上に注ぎ入れる。フォークを差し込み渦巻状のマーブル模様を作っていく。

リングケーキ型をオーブン内のラックに置き、焼く。

焼き上がったら、ケーキを型に入ったまま10分置く。型から取り出し、ラックの上で冷ます。

### 自動プログラムの設定

ケーキ | マーブル ケーキ

プログラム所要時間：約60分

### 手動設定

調理モード：熱風加熱 プラス

温度：150-160° C

Booster：オン

予熱：オフ

Crisp function：オフ

調理時間：45-55分

棚位置：1

## ケーキ

### プラムケーキ

合計所要時間：50分

10人分

#### トッピング用

プラム 6個、8等分に切る  
ステムジンジャー (生姜のシロップ漬け)  
2個、みじん切り  
ステムジンジャーのシロップ 大さじ 2

#### カラメルソースの材料

三温糖 150g  
バター 60g  
生クリーム (濃厚) 150ml

#### 衣の材料

薄力粉 175g  
ベーキングパウダー 小さじ 2  
バター 150g  
三温糖 125g  
卵 (大) 2個  
牛乳 大さじ 2  
生姜 (粉末) 大さじ ½  
ミックススパイス 小さじ ½

#### 容器に塗る用

バター 小さじ 1

#### アクセサリー

電子レンジ対応のタルトディッシュ Ø25cm  
ベーキングシート  
ラック

#### つくり方

片手鍋に三温糖、バター、生クリームを入れ、沸騰させる。さらに2分間煮詰めてカラメルソースを作る。ボウルに移して冷ます。

タルトディッシュにバターを塗り、ベーキングシートを敷く。底面にカラメルソース 大さじ 4を塗り広げ、プラムを並べ、ステムジンジャーとそのシロップをまんべんなくかける。

ケーキミックスを作るため、まず薄力粉とベーキングパウダーを混ぜる。バターと上白糖をクリーム状になるまで練り合せ、卵、薄力粉、牛乳、スパイスを順番に混ぜ入れる。

ケーキミックスをプラムの上から注ぎ入れ、スプーンの背で平らにならす。

自動プログラムの場合：

タルトディッシュをオーブン内のラックの上に置き、焼く。

手動設定の場合：

タルトディッシュをオーブン内のラックの上に置き、調理プロセス1から3の設定に従って焼く。

焼き上がったら、温かいうちにタルトディッシュを逆さにしてお皿に取り出し、カラメルソースの残りを上から回しかける。

#### 自動プログラムの設定

ケーキ | プラム&ジンジャープリン

プログラム所要時間：約30分

#### 手動設定

調理プロセス1

調理モード：熱風加熱 プラス

温度：170°C

Booster：オン

予熱：オン

Crisp function：オフ

調理プロセス2

調理モード：レンジ + 熱風プラス

温度：170° C

出力：80 W

Booster：オフ

予熱：オフ

Crisp function：オフ

調理時間：15分

棚位置：1

調理プロセス3

温度：170° C

出力：150 W

調理時間：10分

## ヒント

ミックススパイスは、コリアンダー 小さじ4、シナモン 小さじ4、オールスパイス 小さじ1、ナツメグ 小さじ4、生姜 小さじ2、クローブ 小さじ1で作ることができます。

## ケーキ

---

### パウンドケーキ

合計所要時間：100分

18人分

#### 衣の材料

バター（常温で柔らかくする）250g

上白糖 250g

バニラビーンズペースト 小さじ 1

卵（中）4個

ラム酒 大さじ 2

薄力粉 200g

コーンフラワー 100g

ベーキングパウダー 小さじ 2

塩 ひとつまみ

#### 容器に塗る用

バター 小さじ 1

パン粉 大さじ 1

#### アクセサリー

パウンド型、長さ 30cm

ラック

#### つくり方

型の内側にバターを塗り、パン粉をまぶす。

庫内にラックを置く。自動プログラムを開始する、または庫内を予熱する。

バターを上白糖とバニラペーストとともにふわふわになるまで泡立てる。卵、続いてラム酒を混ぜ入れる。

薄力粉、コーンフラワー、ベーキングパウダー、塩を混ぜ合わせる。これをミックスに混ぜ入れる。

パウンド型にミックスを入れ、オープン内のラックの上に縦方向に置く。焼く。

焼き上がったら、ケーキを型に入ったまま10分置く。型から取り出し、ラックの上で冷ます。

#### 自動プログラムの設定

ケーキ | パウンドケーキ

プログラム所要時間：約85分

#### 手動設定

調理モード：上下加熱

温度：155-165° C

Booster：オフ

予熱：オン

Crisp function：オフ

調理時間：60-70分

棚位置：1

## フルーツシュトロイゼルケーキ

合計所要時間：150分

16人分

### 生地の材料

生イースト 42g

牛乳 (温める) 150ml

薄力粉 450g

上白糖 50g

バター (常温で柔らかくする) 90g

卵 (中) 1個

### トッピング用

りんご 1.25kg

### シュトロイゼルクランブルの材料

薄力粉 240g

上白糖 150g

バニラビーンズペースト 小さじ 2

シナモン 小さじ 1

バター (常温で柔らかくする) 150g

### 容器に塗る用

バター 大さじ 1

### アクセサリー

ミーレ ガラストレイ

### つくり方

イーストを牛乳に混ぜ入れて溶かす。薄力粉、上白糖、バター、卵に加えてこね、滑らかな生地を作る。

生地をボール状にし、ボウルに入れ、オープンに入れる。湿った布で覆う。記載の設定に従って生地を発酵する。

りんごの皮をむき、芯を取ってくし形に切る。

ガラストレイにバターを塗る。

軽く生地をこね、ガラストレイの上に伸ばす。りんごを生地全体に均等に並べる。薄力粉、上白糖、バニラペースト、シナモンを混ぜる。その後、バターとこねてそばろ状のミックスを作る。りんごの上に散りばめる。

ケーキをオープンに入れ、2次発酵の設定に従って生地を発酵する。その後、ケーキをきつね色になるまで焼く。

### 設定

#### 生地の発酵

1次発酵と2次発酵

#### 特別プログラム | イースト生地 の発酵

温度：30° C

発酵時間：30分

### ベーキング

#### 自動プログラムの設定

ケーキ | フルーツシュトロイゼルケーキ

プログラム所要時間：約30分

### 手動設定

調理モード：レンジ + 熱風プラス

温度：170-180° C

出力：150W

Booster：オフ

予熱：オフ

Crisp function：オフ

調理時間：30-40分

棚位置：2

### ヒント

りんごの代わりに、種抜きプラムまたはサクランボ 1kg をお試しください。

## ケーキ

### レモンケーキ

合計所要時間：50分

16人分

#### ケーキの材料

バター (常温で柔らかくする) 225g

上白糖 225g

卵 (中) 4個

薄力粉 225g

ベーキングパウダー 小さじ2

レモン (できればノーワックス) の皮 2個分、  
すりおろす

#### トッピング用

レモン果汁 2個分

上白糖 90g

#### 容器に塗る用

バター 小さじ1

#### アクセサリー

ガラス製耐熱皿 長さ 25cm

ベーキングシート

ミーレ ガラストレイ

楊枝

#### つくり方

耐熱皿にバターを塗り、ベーキングシートを敷く。

自動プログラムを開始するか、調理プロセス1の設定で庫内を予熱する。

バターと上白糖をクリーム状になるまで練り合わせる。卵を少しずつ混ぜ入れる。

薄力粉とベーキングパウダー合わせてふるい、レモンの皮と一緒に上記ミックスに混ぜ入れる。

このミックスを耐熱皿に注ぎ入れ、スプーンで平らにならす。

自動プログラムの場合：

ガラストレイをオープンに入れ、そこに耐熱皿を置く。焼く。

手動設定の場合：

ガラストレイをオープンに入れ、そこに耐熱皿を置く。調理プロセス2と3の設定に従って焼く。

レモン果汁と上白糖を混ぜ合わせて濃厚なシロップを作る。

焼きあがったケーキが温かいうちに楊枝で穴をたくさんあけ、表面に刷毛でレモンのシロップを塗る。

耐熱皿に入れたまま冷ます。

#### 自動プログラムの設定

ケーキ | レモンケーキ

プログラム所要時間：約30分

#### 手動設定

調理プロセス1

調理モード：熱風加熱 プラス

温度：160° C

Booster：オン

予熱：オン

Crisp function：オフ

調理プロセス2

調理モード：レンジ + 熱風プラス

温度：160° C

出力：80 W

Booster：オフ

予熱：オフ

Crisp function：オフ

調理時間：20分

棚位置：1

調理プロセス3

温度：160° C

出力：150 W

調理時間：10分

# 焼き菓子

---

## 口の中でとろけるおやつ

マフィンやクッキーからシュークリーム生地まで、みんなが楽しいごちそうを頂きます。よく言われるように、「小さいものに高価がある」のです。



## 型抜きクッキー

合計所要時間：135分

クッキー 70個分 (ガラストレイ 2個)

### クッキーの材料

薄力粉 250g

ベーキングパウダー 小さじ ½

上白糖 80g

バニラビーンズペースト 小さじ 1

ラムエッセンス 小さじ ½

水 小さじ 3

バター (常温で柔らかくする) 120g

### 容器に塗る用

バター 小さじ 1

### アクセサリー

麺棒

クッキー抜き型

ミーレ ガラストレイ

### つくり方

薄力粉、ベーキングパウダー、上白糖を混ぜる。残りの材料を加え、素早くこねて滑らかな生地を作る。最低でも60分間冷蔵する。

ガラストレイにバターを塗る。生地を約3mmの厚さに伸ばし、抜き型でクッキーを切り抜き、ガラストレイに置く。

オーブンに入れ、焼く。

### 自動プログラムの設定

焼き菓子 (小) | 型抜きクッキー

プログラム所要時間：約5分

### 手動設定

調理モード：熱風加熱 プラス

温度：140-150°C

Booster：オフ

予熱：オフ

Crisp function：オフ

調理時間：25-35分

棚位置：2

### ヒント

材料量はガラストレイ2個分です。ガラストレイが1個の場合は、量を半分にするか、2回に分けて焼いてください。

## ブルーベリーマフィン

合計所要時間：50分

12人分

### 材料

薄力粉 225g

上白糖 110g

ベーキングパウダー 8g

バニラビーンズペースト 小さじ 1

塩 ひとつまみ

はちみつ 大さじ 1

卵 (中) 2個

バターミルク 100ml

バター (常温で柔らかくする) 60g

ブルーベリー 250g

薄力粉 大さじ 1

### アクセサリー

ブリキマフィン型φ5cm 12個取り

紙のケーキカップ 5cm φ 12個

ラック

### つくり方

薄力粉、ベーキングパウダー、上白糖、塩を混ぜる。バニラペースト、はちみつ、卵、バターミルク、バターを加えて、軽く混ぜる。

ブルーベリーと薄力粉大さじ1を混ぜ、ゆっくりとミックスに混ぜ入れる。

ブリキマフィン型に紙ケーキカップを重ねて並べる。スプーン2本を使い、各マフィンカップに均等にミックスを入れる。

ブリキマフィン型をオープン内のラックの上に置き、焼く。

### 自動プログラムの設定

焼き菓子 (小) | ブルーベリーマフィン

プログラム所要時間：約35分

### 手動設定

調理モード：上下加熱

温度：160-170°C

Booster：オフ

予熱：オフ

Crisp function：オフ

調理時間：35-45分

棚位置：1

### ヒント

ハイブッシュブルーベリーがお勧めです。冷凍ブルーベリーをの場合は解凍せずにそのまま使用してください。

## アーモンドマカロン

合計所要時間：35分

クッキー 30個分 (ガラストレイ 2個)

### 材料

ビターアーモンド (湯通し) 100g

スイートアーモンド (湯通し) 200g

上白糖 600g

塩 ひとつまみ

卵 (中) 4個、卵白のみ

### アクセサリー

ミレー ガラストレイ

ベーキングシート

丸口金付き絞り袋

### つくり方

上白糖の約3分の1を加えて、アーモンドをひとまとまりごとフードプロセッサーにかける。

アーモンド、残りの上白糖、塩と、ペースト状にするのに十分な量の卵白を合わせて混ぜる。

ガラストレイにベーキングシートを敷く。絞り袋を使い、小さく丸いミックをガラストレイに絞り出していく。

自動プログラムを開始するか、調理プロセス1の設定で庫内を予熱する。

背面を湿らせたスプーンを使ってマカロンの形に広げる。

自動プログラム：

オープンにアーモンドマカロンを入れ、きつね色になるまで焼く。

手動設定の場合：

アーモンドマカロンをオープンに入れる。調理プロセス2と3設定に従って焼く。

マカロンが冷めたら、ベーキングシートから取る。

### 自動プログラムの設定

焼き菓子 (小) | アーモンド マカロン

プログラム所要時間：約17分

### 手動設定

調理プロセス1

調理モード：熱風加熱 プラス

温度：200° C

Booster：オン

予熱：オン

Crisp function：オフ

調理プロセス2

温度：190° C

調理時間：12分

棚位置：2

調理プロセス3

温度：180° C

調理時間：1-7分

### ヒント

ビターアーモンドの代わりに、スイートアーモンドとビターアーモンドエッセンス 小さじ ½ を使うこともできます。

## ショートブレッドクッキー

合計所要時間：35分

クッキー 50個分 (ガラストレイ 2個)

### 生地の材料

バター (常温で柔らかくする) 160g

三温糖 50g

アイシングシュガー 50g

バニラビーンズペースト 小さじ 1

塩 ひとつまみ

薄力粉 200g

卵 (中) 1個、卵白のみ

### 容器に塗る用

バター 小さじ 1

### アクセサリ

絞り袋

星口金、9mm

ミーレ ガラストレイ

### つくり方

クリーム状になるまでバターを泡立てる。三温糖、アイシングシュガー、バニラペースト、塩を加え、柔らかくなるまで泡立てる。薄力粉を混ぜ入れ、続いて卵白を混ぜ入れる。

ガラストレイにバターを塗る。生地を絞り袋に入れ、長さ5-6cmの細長い形でガラストレイの上に絞り出す。

ショートブレッドクッキーをオーブンに入れ、きつね色になるまで焼く。

### 自動プログラムの設定

焼き菓子 (小) | 絞りクッキー

プログラム所要時間：約25分

### 手動設定

調理モード：熱風加熱 プラス

温度：150-160°C

Booster：オフ

予熱：オフ

Crisp function：オフ

調理時間：20-30分

棚位置：2

### ヒント

材料量はガラストレイ2個分です。ガラストレイが1個の場合は、量を半分にするか、2回に分けて焼いてください。

## 三日月クッキー

合計所要時間：110分

クッキー 90個分 (ガラストレイ 2個)

### 生地の材料

薄力粉 280g

バター (常温で柔らかくする) 210g

上白糖 70g

アーモンド (粉) 100g

### コーティング材料

バニラシュガーまたは上白糖 70g

### 容器に塗る用

バター 大さじ 1

### アクセサリー

ミーレ ガラストレイ

### つくり方

薄力粉、バター、アーモンド、上白糖、を加えて、滑らかな生地ができるまでこねる。生地を約30分間冷蔵する。

ガラストレイにバターを塗る。生地を約7gずつに分ける。生地を伸ばし、円すいまたは三日月を作り、ガラストレイの上に並べる。

バニラクッキーをオープンに入れ、薄い黄色になるまで焼く。

まだ温かいうちに、バニラまたは上白糖をふりかける。

### 自動プログラムの設定

焼き菓子 (小) | 三日月クッキー

プログラム所要時間：約30分

### 手動設定

調理モード：熱風加熱 プラス

温度：140-150° C

Booster：オフ

予熱：オフ

Crisp function：オフ

調理時間：25-35分

棚位置：2

## ウォールナッツマフィン

合計所要時間：95分

12人分

### 材料

レーズン 80g  
ラム酒 40ml  
バター (常温で柔らかくする) 120g  
上白糖 120g  
バニラビーンズペースト 小さじ1  
卵 (中) 2個  
薄力粉 140g  
ベーキングパウダー 小さじ1  
ウォールナッツ (クルミ) 120g、粗めに刻む

### 手動設定

調理モード：熱風加熱 プラス  
温度：150-160°C  
Booster：オフ  
予熱：オフ  
Crisp function：オフ  
調理時間：30-40分  
棚位置：2

### アクセサリー

ブリキマフィン型φ5cm 12個取り  
紙のケーキカップφ5cm  
ラック

### つくり方

レーズンの上にラム酒を振りかけ、そのまま約30分間染み込ませる。

クリーム状になるまでバターを泡立てる。上白糖、バニラペースト、卵を少しずつ混ぜ入れる。薄力粉とベーキングパウダーをふるい、生地と混ぜる。ウォールナッツを入れて、混ぜる。最後に、ラム酒とレーズンを加える。

ブリキマフィン型に紙ケーキカップを重ねて並べる。マフィンカップに均等にミックスを入れる。

ブリキマフィン型をオープン内のラックの上に置き、焼く。

### 自動プログラムの設定

焼き菓子 (小) | ウォールナッツマフィン

プログラム所要時間：約40分

## サクサクのクラストに包まれた柔らかいパン

オーブンから出す温かい焼きたてのパンは、最も簡単に作れるものの一つです。バターとジャムをたっぷりつけて楽しむ週末の朝のごちそうとしても、一日の仕事の後の心温まるスナックとしても、パンはみんなに愛されています。

## パン

---

### バゲット

合計所要時間：100分

2斤のパン 各10枚

#### 生地の材料

生イースト 21g

冷水 270ml

強力粉 500g

塩 小さじ2

上白糖 小さじ½

バター (室温で柔らかくする) 大さじ1

#### つや出し用

水 大さじ1

#### 容器に塗る用

バター 小さじ1

#### アクセサリー

ミレー ガラストレイ

#### つくり方

イーストを水に混ぜて溶かす。それを強力粉、塩、上白糖、バターに加えて、滑らかな生地ができるまで6-7分こねる。

生地でボールを作り、湿った布で覆い、オーブンに入れる。1次発酵の設定に従って生地を発酵する。

ガラストレイにバターを塗る。生地を半分に分ける。それぞれの生地でバゲットの形を作り、長さ約35cmに整え、ガラストレイの上に縦長に置く。パンに数か所、斜めに深さ約1cmの切り目を入れる。2次発酵の設定に従って、カバーをして生地を発酵する。

生地に刷毛で水を塗る。バゲットをオーブンに入れ、焼く。

#### 設定

##### 生地の発酵

1次発酵

特別プログラム | イースト生地 の発酵

温度：30° C

発酵時間：30分

2次発酵

特別プログラム | イースト生地 の発酵

温度：30° C

発酵時間：15分

##### ベーキング

##### 自動プログラムの設定

パン | バゲット

プログラム所要時間：約30分

##### 手動設定

調理モード：熱風加熱 プラス

温度：190-200° C

Booster：オフ

予熱：オフ

Crisp function：オフ

調理時間：30-40分

棚位置：2



## ピタパン

合計所要時間：85 分  
8 人分のピタパン1 個

### 生地の材料

生イースト 42 g  
冷水 200 ml  
強力粉 375 g  
塩 小さじ 1½  
オリーブオイル 大さじ 2

### つや出し用

水  
オリーブオイル 大さじ ½

### デコレーション用

ニゲラシード 大さじ ½

### 容器に塗る用

バター 小さじ 1

### アクセサリー

ミーレ ガラストレイ

### つくり方

イーストを水に混ぜて溶かす。薄力粉、塩、オリーブオイルを加えて、滑らかな生地ができるまで6-7 分こねる。

生地をボール状にし、ボウルに入れ、オープンに入れる。湿った布で覆う。記載の設定に従って生地を発酵する。

ガラストレイにバターを塗る。生地を直径約 25 cm に平らに伸ばし、ガラストレイに置く。

水を薄くブラシで塗り、ニゲラシードを振りかけ、ピタパン生地に優しく押し込む。オリーブオイルをブラシで塗る。

さらに10 分間室温で発酵する。

自動プログラムの場合：

自動プログラムを開始し、パン生地をオープンに入れる。

手動設定の場合：

2次発酵の設定に従って生地を発酵し、パン生地をオープンに入れる。その後設定に従って、パンを焼く。

### 設定

#### 生地の発酵

特別 プログラム | イースト生地 の発酵

温度：30° C

発酵時間：30 分

### ベーキング

#### 自動プログラムの設定

パン | ピタパン

プログラム所要時間：約35 分

### 手動設定

調理モード：上下加熱

温度：200-210° C

Booster：オン

予熱：オフ

Crisp function：オフ

調理時間：25-35 分

棚位置：1

### ヒント

お好みで次の材料を生地に入れてこねてください：玉ねぎのロースト50 g とエルブ・ド・ブロンバンス小さじ 2。または黒オリーブみじん切り50 g、刻んだ松の実 小さじ 1 とローズマリー 小さじ 1。

## 編みパン

合計所要時間：140分

1斤16枚

### 生地の材料

生イースト 42g  
牛乳(温める) 150ml  
強力粉 500g  
上白糖 70g  
バター 100g  
卵(中) 1個  
レモンの皮 小さじ1  
塩 2つまみ

### つや出し用

牛乳 大さじ2

### デコレーション用

アーモンドフレーク 20g  
氷砂糖 20g

### 容器に塗る用

バター 大さじ1

### アクセサリー

ミーレ ガラストレイ

### つくり方

イーストを牛乳に混ぜ入れて溶かす。強力粉、上白糖、バター、卵、レモンの皮、塩を加えて、滑らかな生地ができるまで6-7分こねる。

生地をボール状にし、ボウルに入れ、オープンに入れる。湿った布で覆う。1次発酵の設定に従って生地を発酵する。

ガラストレイにバターを塗る。生地を3等分し、それぞれ重さ300g、長さ40cmの紐状にする。3本を三つ編みの要領で編み合わせ、ガラストレイに生地を置く。

刷毛を使って牛乳を生地に塗り、アーモンドと氷砂糖をふりかける。

自動プログラムの場合：

自動プログラムを開始し、編んだ生地をオープンに入れる。

手動設定の場合：

2次発酵の設定に従って生地を発酵する。続いて焼く。

### 設定

#### 生地の発酵

1次発酵

特別プログラム | イースト生地 の発酵

温度：30°C

発酵時間：30分

2次発酵

特別プログラム | イースト生地 の発酵

温度：30°C

発酵時間：15分

### ベーキング

#### 自動プログラムの設定

パン | 編みパン

プログラム所要時間：約50分

#### 手動設定

調理モード：熱風加熱 プラス

温度：160-170°C

Booster：オフ

予熱：オフ

Crisp function：オフ

調理時間：35-45分

棚位置：2

### ヒント

お好みでレーズン 100gを生地に加えてこねてください。

## ライ麦種パン

合計所要時間：110分

1斤 25枚

### 生地の材料

生イースト 42g

冷水 420ml

ライ麦粉 400g

強力粉 200g

塩 小さじ3

はちみつ 小さじ1

サワードウ(液状) 150g

アマニ粒 20g

ひまわりの種 50g

ゴマ 50g

### デコレーション用

ゴマ 大さじ1

アマニ粒 大さじ1

ヒマワリの種 大さじ1

### つや出し用

水 小さじ1

### 容器に塗る用

バター 小さじ1

### アクセサリー

パウンド型、長さ 30cm

ラック

### つくり方

イーストを水に混ぜて溶かす。強力粉、塩、はちみつ、サワードウに加えて、滑らかな生地ができるまで3-4分こねる。

アマニ粒、ヒマワリの種、ゴマを加え、1-2分こねる。

生地をボール状にし、ボールに入れ、オープンに入れる。湿った布で覆う。1次発酵の設定に従って生地を発酵する。

パウンド型にバターを塗る。軽く生地をこね、パウンド型に入れる。濡らしたゴムヘラで上部を平らにし、ブラシで水を塗り、ミックスシードをふりかける。

生地をオープン庫内に入れる。2次発酵の設定に従って生地を発酵する。

生地をオープンから取り出す。自動プログラムを開始する、または庫内を予熱する。

生地をオープン庫内に入れ、焼く。

調理が終わったら、パンを型から取り出し、ラックに乗せたまま冷ます。

### 設定

#### 生地の発酵

1次発酵

特別プログラム | イースト生地 の発酵

温度：30°C

発酵時間：30分

2次発酵

特別プログラム | イースト生地 の発酵

温度：30°C

発酵時間：10-15分

#### ベーキング

#### 自動プログラムの設定

パン | ライ麦種パン

プログラム所要時間：約80分

## 手動設定

調理モード：上下加熱

温度：220° C、15分後に190° C

Booster：オン

予熱：オン

Crisp function：オフ

調理時間：55-65分

棚位置：1

## 白パン (焼き型)

合計所要時間：140分

1斤 25枚

### 生地材料

生イースト 21g

冷水 290ml

強力粉 500g

塩 小さじ2

上白糖 小さじ½

バター 大さじ1

### つや出し用

水

### 容器に塗る用

バター 小さじ1

### アクセサリー

パウンド型、長さ 30cm

ラック

### つくり方

イーストを水に混ぜて溶かす。それを強力粉、塩、上白糖、バターに加えて、滑らかな生地ができるまで6-7分こねる。

生地をボール状にし、ボウルに入れ、オープンに入れる。湿った布で覆う。1次発酵の設定に従って生地を発酵する。

パウンド型にバターを塗る。生地を軽くこね、長さ約 28cm にロールに成形し、パウンド型に入れる。深さ約1cm の長い切り目を1本入れる。

2次発酵の設定に従って、カバーをして生地を発酵する。

生地に刷毛で水を塗る。パンをオープンに入れ、設定に従って焼く。

調理が終わったら、パンを型から取り出し、ラックに乗せたまま冷ます。

### 設定

#### 生地の発酵

1次発酵

特別 プログラム | イースト生地 の発酵

温度：30° C

発酵時間：30分

2次発酵

特別 プログラム | イースト生地 の発酵

温度：30° C

発酵時間：15分

### ベーキング

#### 自動プログラムの設定

パン | 白パン | 焼き型

プログラム所要時間：約70分

### 手動設定

調理モード：上下加熱

温度：190-200° C

Booster：オン

予熱：オフ

Crisp function：オフ

調理時間：50-60分

棚位置：1

## 白パン (型なし)

合計所要時間：130分

1斤 20枚

### 生地の材料

生イースト 21g

冷水 260ml

強力粉 500g

塩 小さじ2

上白糖 小さじ½

バター 大さじ1

### つや出し用

水

### 容器に塗る用

バター 小さじ1

### アクセサリー

ミレー ガラストレイ

### つくり方

イーストを水に混ぜて溶かす。それを強力粉、塩、上白糖、バターに加えて、滑らかな生地ができるまで6-7分こねる。

生地をボール状にし、ボウルに入れ、オープンに入れる。湿った布で覆う。1次発酵の設定に従って生地を発酵する。

ガラストレイにバターを塗る。生地を軽くこね、長さ約25cmの長円形に成形し、ガラストレイの上に縦長に置く。深さ1cmの切り目を数本入れる。

2次発酵の設定に従って、カバーをして生地を発酵する。

生地に刷毛で水を塗る。パンをオープンに入れ、焼く。

### 設定

#### 生地の発酵

1次発酵

特別プログラム | イースト生地 の発酵

温度：30° C

発酵時間：30分

2次発酵

特別プログラム | イースト生地 の発酵

温度：30° C

発酵時間：15分

### ベーキング

#### 自動プログラムの設定

パン | 白パン | 型なし

プログラム所要時間：約45分

#### 手動設定

調理モード：熱風加熱 プラス

温度：190-200° C

Booster：オン

予熱：オフ

Crisp function：オフ

調理時間：35-45分

棚位置：1

## ジンジャーローフ

合計所要時間：120分

1斤 15枚

### パンの材料

生イースト 25g

牛乳(温める) 100ml

強力粉 500g

塩 ひとつまみ

バター 90g

卵(中) 2個

ジンジャーシロップ 大さじ 3

STEMジンジャー(生姜のシロップ漬  
け)40g、みじん切り

シナモン 小さじ 1

氷砂糖 100g

### 容器に塗る用

バター 大さじ 1

上白糖 大さじ 1

### アクセサリー

パウンド型、長さ 25cm

ラック

### つくり方

イーストを牛乳に混ぜ入れて溶かす。強力粉、塩、バター、卵、ジンジャーシロップを加えて、滑らかな生地ができるまでこねる。生地をボール状にし、室温で60分間寝かせて発酵する。

型の内側にオイルを塗り、上白糖をふりかける。

STEMジンジャーみじん切り、シナモン、氷砂糖を生地に加えてこねる。生地をローフの形にしてパウンド型に入れ、さらに15分間寝かせて発酵させる。

庫内にラックを置く。自動プログラムを開始するか、調理プロセス1の設定で庫内を予熱する。

パン生地の上に上白糖をふりかける。

自動プログラムの場合：

オーブンにパン生地を入れ、きつね色になるまで焼く。

手動設定の場合：

パン生地をオーブンに入れる。調理プロセス2と3設定に従って焼く。

### 自動プログラムの設定

パン | ジンジャー ローフ

プログラム所要時間：約30分

### 手動設定

調理プロセス1

調理モード：熱風加熱 プラス

温度：200° C

Booster：オン

予熱：オン

Crisp function：オフ

棚位置：1

調理プロセス2

温度：190° C

調理時間：25分

調理プロセス3

温度：170° C

調理時間：5-10分

# ピザ/キッシュ

---

## 世界で最も美味なおやつ！

ピザ、タルト、パイはあらゆるシーンでの人気者です：家族みんなが満足する夜食、ブッフェの一部、あるいはボードゲームやテレビと一緒に楽しむおやつとして。さっぱり味の生地にたっぷりの具を組み合わせても、伝統量にひねりを加えてみても、これらのレシピは食欲を刺激し、他のバリエーションにもトライするインスピレーションを与えてくれます。



## ピザ (イースト生地)

合計所要時間：85分

4人用 (ガラストレイ) または2人用 (丸型ベーキングトレイ)

### 生地の材料 (ガラストレイ)

生イースト 21 g  
お湯 140 ml  
強力粉 250 g  
上白糖 小さじ 1  
塩 小さじ 1  
乾燥タイム (粉) 小さじ ½  
乾燥オレガノ (粉) 小さじ 1  
油 小さじ 1

### トッピングの材料 (ガラストレイ)

玉ねぎ 2 個  
にんにく 1片  
缶詰カットトマト 400 g  
トマトペースト 大さじ 2  
上白糖 小さじ 1  
乾燥オレガノ (粉) 小さじ 1  
ローリエ 1 枚  
塩 小さじ 1  
コショウ  
モッツアレラチーズ 100 g  
ゴダチーズ 100 g、すりおろす

### 炒め用

オリーブオイル 大さじ 1

### 生地の材料 (丸型ベーキングトレイ)

生イースト 10 g  
ぬるま湯 70 ml  
強力粉 130 g  
上白糖 小さじ ½  
塩 小さじ ½  
乾燥タイム (粉)  
乾燥オレガノ (粉) 小さじ ½  
油 小さじ 1

### トッピングの材料 (丸型ベーキングトレイ)

玉ねぎ 1 個  
にんにく ½片  
缶詰カットトマト 200 g  
トマトペースト 大さじ 1  
上白糖 小さじ ½  
乾燥オレガノ (粉) 小さじ ½  
ローリエ ½ 枚  
塩 小さじ ½  
コショウ  
モッツアレラチーズ 60 g  
ゴダチーズ 60 g、すりおろす

### 炒め用

オリーブオイル 小さじ 1

### 容器に塗る用

バター 小さじ 1

### アクセサリー

ガラストレイまたはガラストレイ付きのベーキングトレイ

### つくり方

イーストを水に混ぜて溶かす。薄力粉、上白糖、塩、タイム、オレガノ、オリーブオイルを加えて、滑らかな生地ができるまで6-7分こねる。

生地をボール状にまとめ、ボウルに入れ、湿った布で覆う。室温で20分寝かせて発酵させる。

トッピング用に、玉ねぎとにんにくを細かくみじん切りする。フライパンで油を熱する。玉ねぎとにんにくを半透明になるまで炒める。トマト、トマトペースト、上白糖、オレガノ、ローリエ、塩を加える。

ソースを沸騰させ、数分間弱火で煮る。

ローリエを取り出し、塩コショウする。モッツアレラチーズを薄く切る。

ガラストレイにオリーブオイルを塗る。生地を平らに伸ばし、ガラストレイまたは丸型ベーキングトレイに置く。湿った布で覆い、室温で10分寝かせて発酵させる。

端から約1cmを残してソースを生地の上に塗る。モッツアレラとゴーダチーズをふりかける。

自動プログラムを開始する、または庫内を予熱する(丸型ベーキングトレイの場合のみ必要)。ピザをオープンに入れて、焼く。

### 自動プログラムの設定

ピザ/キッシュ | ピザ | イースト生地 | ガラストレイ/丸型ベーキングトレイ  
プログラム所要時間：38分

### 手動設定

丸型ベーキングトレイ  
調理モード：上下加熱  
温度：210-220° C  
出力：150 W  
Booster：オン  
予熱：オン  
Crisp function：オフ  
調理時間：20-30分  
棚位置：1

### ガラストレイ

調理モード：レンジ + 熱風プラス

温度：160-170° C

出力：80 W

Booster：オフ

予熱：オフ

Crisp function：オフ

調理時間：25-35分

棚位置：2

### ヒント

お好みで、トッピングにハム、サラミ、マッシュルーム、玉ねぎやツナをお試しください。

## ピザ (クワルク生地)

合計所要時間：60分

4人用 (ガラストレイ) または2人用 (丸型ベーキングトレイ)

### 生地の材料 (ガラストレイ)

クワルクチーズ 100g  
牛乳 大さじ 3  
油 大さじ 3  
卵 (中) 2個、卵黄のみ  
塩 小さじ 1  
ベーキングパウダー 小さじ 1  
薄力粉 200g

### トッピングの材料 (ガラストレイ)

玉ねぎ 2個  
にんにく 1片  
缶詰カットトマト 400g  
トマトペースト 大さじ 2  
上白糖 小さじ 1  
乾燥オレガノ (粉) 小さじ 1  
ローリエ 1枚  
塩 小さじ 1  
コショウ  
モッツアレラチーズ 100g  
ゴダチーズ 100g、すりおろす

### 炒め用

オリーブオイル 大さじ 1

### 生地の材料 (丸型ベーキングトレイ)

クワルク (乾燥質量で脂肪分20%) 50g  
牛乳 大さじ 2  
油 大さじ 2  
塩 小さじ ½  
卵 (中) 1個、卵黄のみ  
ベーキングパウダー 小さじ 1  
薄力粉 110g

### トッピングの材料 (丸型ベーキングトレイ)

玉ねぎ 1個  
にんにく ½片  
缶詰カットトマト 200g  
トマトペースト 大さじ 1  
上白糖 小さじ ½  
乾燥オレガノ (粉) 小さじ ½  
ローリエ ½枚  
塩 小さじ ½  
コショウ  
モッツアレラチーズ 60g  
ゴダチーズ 60g、すりおろす

### 炒め用

オリーブオイル 小さじ 1

### 容器に塗る用

オリーブオイル 小さじ 1

### アクセサリ

ガラストレイまたはガラストレイ付きのベーキングトレイ

### つくり方

トッピング用に、玉ねぎとにんにくを細かくみじん切りする。フライパンで油を熱する。玉ねぎとにんにくを半透明になるまで炒める。トマト、トマトペースト、上白糖、オレガノ、ローリエ、塩を加える。

ソースを沸騰させ、数分間弱火で煮る。

ローリエを取り出す。塩コショウする。モッツアレラチーズを薄く切る。

## ピザ/キッシュ

---

クワルク、牛乳、油、卵黄、塩を合わせて混ぜ、生地を作る。薄力粉とベーキングパウダーと一緒にふるいにかける。半分の量を生地に混ぜ入れる。続いて、残りを生地に加えてこねる。

ガラストレイにオリーブオイルを塗る。生地を平らに伸ばし、ガラストレイまたは丸型ベーキングトレイに置く。

生地の上にソースを塗る。端から約 1 cm は塗らない。モッツアレラとゴーダチーズをふりかける。

自動プログラムを開始する、または庫内を予熱する (ベーキングトレイを使用する場合のみ必要)。ピザをオープンに入れて、焼く。

### 自動プログラムの設定

ピザ/キッシュ | ピザ | クワルク生地 | ガラストレイ/丸型ベーキングトレイ  
プログラム所要時間：45 分

### 手動設定

丸型ベーキングトレイ  
調理モード：上下加熱  
温度：190-200° C  
Booster：オン  
予熱：オン  
Crisp function：オフ  
調理時間：20-30 分  
棚位置：2

ミーレ ガラストレイ  
調理モード：熱風加熱 プラス  
温度：170-180° C  
Booster：オン  
予熱：オフ  
Crisp function：オフ  
調理時間：25-35 分  
棚位置：2

### ヒント

お好みで、トッピングにハム、サラミ、マッシュルーム、玉ねぎやツナをお試しください。

## キッシュロレーヌ

合計所要時間：65分

4人分

### 生地の材料

薄力粉 125g

水 40ml

バター 50g

### トッピング用

燻製ベーコン (筋状に脂肪のあるもの) 25g

バックベーコン (脂肪分の少ないベーコン)

75g

加熱ハム 100g

にんにく1片

新鮮なパセリ 25g

ゴーダチーズ 100g、すりおろす

エメンタールチーズ 100g、すりおろす

### トッピング用

生クリーム (濃厚) 125ml

卵 (中) 2個

ナツメグ

### アクセサリー

丸型ベーキングトレイφ27cm

ラック

### つくり方

薄力粉、バター、水を混ぜ、滑らかな生地ができるまでこねる。冷蔵庫で30分寝かす。

トッピングを作るには、まず2種類のベーコンとハムをそれぞれさいの目切りにしておく。にんにくとパセリをみじん切りする。ノンステイク加工のフライパンで燻製ベーコンを炒める。バックベーコンとハムを加え、炒め続ける。にんにくとパセリを入れて、混ぜ、冷ます。

フィリングを作るには、生クリーム、卵、ナツメグを混ぜ合わせる。

庫内にラックを置く。自動プログラムを開始する、または庫内を予熱する。

パイ生地を平らに伸ばし、丸型ベーキングトレイに置く。生地の手を引っ張り上げる。生地の上にハムとベーコンを混ぜたものを広げ、その上にチーズを散らす。その上にフィリングを注ぐ。

キッシュをオープンに入れて、焼く。

### 自動プログラムの設定

ピザ/キッシュ | キッシュロレーヌ

プログラム所要時間：42分

### 手動設定

調理モード：上下加熱

温度：210-220°C

Booster：オン

予熱：オン

Crisp function：オン

調理時間：30-40分

棚位置：1

# お肉

---

## お肉を食べましょう！

豚肉、牛肉、仔羊、ジビエなどの肉は、健康的な食事に欠かせず、多様性と楽しみの幅が膨らみます。鶏肉は私たちの健康に特に推奨されています。肉は様々な方法で準備・調理することができます。多様な調味料、味わい深いソースや付け合わせとともに食することで、常に新しい装いで表現でき、その多様性を通じて異国の文化と伝統的な文化を結び付けます。

## カモの詰め物入り

合計所要時間：135分

4人分

### カモの材料

カモ1羽 (2 kg)、下処理済

塩 小さじ 1

コショウ

タイム 小さじ 1

### 詰め物の材料

オレンジ 2個、さいの目切り

りんご 1個、さいの目切り

玉ねぎ 1個、粗みじん切り

塩 小さじ ½

コショウ

乾燥タイム (粉末) 小さじ 1

ローリエ 1枚

### ソースの材料

チキンブイヨン 350 ml

白ワイン 125 ml

オレンジジュース 125 ml

コーンフラワー 小さじ 1

冷水 大さじ 1

塩

コショウ

### アクセサリー

木製の串 4本

料理糸

ガラス製オープン皿

フードプローブ

ラック

### つくり方

カモ肉に塩、コショウ、タイムを加える。

詰め物を作るには、まずオレンジ、りんご、玉ねぎのさいの目切りを混ぜ合わせる。塩、コショウ、ローリエ、タイムを加える。

カモに詰め物を入れ、木製の串と料理糸を使用して閉じる。

カモを、胸側を上にしてガラス製オープン皿に入れる。フードプローブを刺す。ガラス製オープン皿をオープン内のラックの上に置く。

自動プログラムの場合：

ディスプレイの手順に従い、自動プログラムを開始し、カモを調理する。

手動設定の場合：

設定に従ってカモを調理する。30分後、液体物 ¼ Lを注ぎ、焼き上がるまで調理する。

調理時間が終了したら、カモをオープンから出す。肉汁に浮いた脂肪をすくって除き、肉汁を片手鍋に移す。残りのチキンブイヨン、白ワイン、オレンジジュースを加えてソースを作る。

コーンフラワーを水に溶き、ソースに加えてとろみをつける。沸騰させる。塩コショウする。

### 自動プログラムの設定

肉 | 鶏肉 | カモ

プログラム所要時間：約110分

### 手動設定

調理モード：レンジ+オートロースト

温度：170-180° C

出力：80 W

中心温度：95° C

Booster：オン

予熱：オフ

Crisp function：オフ

調理時間：約110-120分

棚位置：1

## ガチョウ (詰め物なし)

合計所要時間：100分

4人分

### 材料

ガチョウ 1羽 (4.5 kg)、下処理済

塩 大さじ 2

野菜ブイヨン 500 ml

### アクセサリー

ベーキングディッシュ

フードプローブ

ミーレ ガラストレイ

### 手動設定

調理モード：レンジ + 熱風プラス

温度：160-170° C

出力：80 W

中心温度：95° C

Booster：オン

予熱：オフ

Crisp function：オフ

調理時間：約140-160分

棚位置：1

### つくり方

ガチョウの内側と外側を塩でこする。

ガチョウを胸側を上にならしてベーキングディッシュに置く。フードプローブを刺す。ベーキングディッシュをガラストレイの上に置き、オーブンに入れる。

自動プログラム：

ディスプレイの手順に従い、自動プログラムを開始し、ガチョウを調理する。

手動設定の場合：

ガチョウを調理する。30分後、上からチキンブイヨンを注ぐ。30分ごとに煮汁をかけ、焼き上がるまで調理する。

### 自動プログラムの設定

肉 | 鶏肉 | ガチョウ | 詰め物なし

プログラム所要時間：約85分



## ローストチキン

合計所要時間：75分

2人分

### 材料

鶏肉 (下処理済) 1羽分 (1.2 kg)

油 大さじ 2

塩 小さじ 1½

パプリカパウダー 小さじ 2

カレー粉 小さじ 1

### アクセサリー

料理糸

フードブローブ

ラック

ミーレ ガラストレイ

### つくり方

油を塩、パプリカパウダー、カレー粉と混ぜ、  
それで鶏肉をコーティングする。

調理糸で脚を結び、鶏肉を胸側を上にしてラック  
に置く。フードブローブを刺す。

ラックをガラストレイの上に置き、鶏の脚がド  
ア側を向くように置き、オープンへとスライド  
させて入れる。鶏肉をローストする。

### 自動プログラムの設定

肉 | 鶏肉 | 鶏肉 | 丸ごと

プログラム所要時間：約50分

### 手動設定

調理モード：レンジ+オー トロースト

温度：170-180° C

出力：150 W

中心温度：85° C

Booster：オフ

予熱：オフ

Crisp function：オフ

調理時間：約40-50分

棚位置：1

## 鶏むね肉のマスタードソースがけ

合計所要時間：30分

4人分

### 材料

クレームフレッシュ 250 ml  
にんにく 1片、潰す  
スイートマスタード (バイエルンマスタード)  
大さじ 4  
塩 小さじ 1½  
乾燥セージ(粉) 小さじ ½  
鶏むね肉 (下処理済、各 200 g) 4切れ

### アクセサリー

ガラス製耐熱皿 (フタ付き)  
ミーレ ガラストレイ

### つくり方

クレームフレッシュ、にんにく、マスタード、塩、セージを混ぜ合わせてソースを作る。

耐熱皿に鶏むね肉を並べ、ソースをかける。

フタをした耐熱皿を、オーブンに入れたガラストレイの上に置く。

自動プログラムの場合：

自動プログラムを開始し、ディスプレイの手順に従って鶏むね肉を調理する。

手動設定の場合：

調理プロセス1の設定に従って調理する。ソースを混ぜ、鶏むね肉をひっくり返す。調理プロセス2の設定に従って鶏むね肉を調理する。

### 自動プログラムの設定

肉 | 鶏肉 | 鶏肉マスタードソース添え  
プログラム所要時間：約21分

### 手動設定

調理プロセス1  
調理モード：レンジ  
出力：850 W  
調理時間：4分  
棚位置：1  
調理プロセス2  
出力：450 W  
調理時間：17分

### ヒント

お好みで、粒マスタードを代用としてお試しください。

## 鶏むね肉とナスのロースト

合計所要時間：70分 + マリネに4時間  
4人分

### 鶏むね肉の材料

鶏むね肉 (下処理済) 4切れ  
オリーブオイル 大さじ 5  
にんにく 2片、みじん切り  
生姜 (生、すりおろす) 10g  
クミン 小さじ 1¼  
ターメリック 小さじ 1  
パプリカパウダー 小さじ 1¼  
玉ねぎ 1個、薄切り  
ナス (小) 1個、さいの目切り  
はちみつ 大さじ 2½  
デーツ (生) 8個、4等分に切る  
レモン果汁 大さじ 2½  
塩  
コショウ  
プレーンヨーグルト 125g

### デコレーション用

パセリみじん切り 大さじ 2½

### アクセサリ

ミーレ ガラストレイ  
電子レンジ対応の耐熱皿

### つくり方

鶏むね肉の切り身を半分に切る。オリーブオイルの半分を、にんにく、生姜、クミン、ターメリック、パプリカパウダーと混ぜる。そこに鶏むね肉を漬けて、冷蔵庫で4時間置いてマリネする。

玉ねぎ、ナス、残りのオイルを耐熱皿に入れる。

オーブンにガラストレイ入れ、そこに耐熱皿を置く。

自動プログラムの場合：

自動プログラムを開始し、ディスプレイの手順に従って鶏むね肉を調理する。

手動設定の場合：

調理プロセス1の設定で調理する。はちみつ、デーツ、鶏肉を加えて混ぜ、フタをせず調理プロセス2の設定で調理する。

調理が終了したら、レモン果汁の半量を加える。塩コショウする。5分ほど置いてなじませる。

ヨーグルトと残りのレモン果汁を混ぜ合わせ、鶏肉に回しかける。パセリを散らして出来上がり。

### 自動プログラムの設定

肉 | 鶏肉 | チキンとナス

プログラム所要時間：約30分

### 手動設定

調理プロセス1

調理モード：レンジ

出力：600W

調理時間：10分

棚位置：1

調理プロセス2

調理モード：レンジ + 熱風グリル

温度：180°C

出力：300W

Booster：オフ

予熱：オフ

Crisp function：オフ

調理時間：20分

### ヒント

クスクスまたはご飯を添えてサーブします。

## 鶏もも肉

合計所要時間：75分

4人分

### 鶏もも肉の材料

油 大さじ 2

塩 小さじ 1½

コショウ

パプリカパウダー 小さじ 1

鶏もも肉 (下処理済) 4枚 (各200g)

### 野菜の材料

オイル 大さじ 4

パプリカ (赤) 1個、均等の大きさに角切り

パプリカ (黄) 1個、均等の大きさに角切り

ナス 1個、均等の大きさに角切り

ズッキーニ 1本、均等の大きさに角切り

赤玉ねぎ 2個、粗みじん切り

にんにく2片、軽く潰しておく

ローズマリー (生) 2枝

タイム (生) 4枝

チェリートマト 200g、半分に切る

トマトピューレ 200ml

野菜ブイヨン 100ml

塩 小さじ ½

コショウ

上白糖 小さじ 1

辛口パプリカパウダー

### アクセサリー

ラック

ミーレ ガラストレイ

ベーキングディッシュ

### つくり方

油、塩、コショウ、パプリカパウダーを混ぜ合わせ、鶏もも肉に塗る。鶏もも肉をガラストレイに置き、オープンへとスライドさせて入れ、調理する。

野菜を調理するには、まずベーキングディッシュに油を入れコンロで中火から強火の設定で加熱する。パプリカとナスを、何度も混ぜながら約4分間炒める。ズッキーニ、玉ねぎ、にんにくを加え、何度も混ぜながら中火で約5分間炒める。

ローズマリーとタイムの枝を結び合わせる。結び合わせた枝、半分に切ったチェリートマト、トマトピューレ、野菜ブイヨンを加え、中火から強火で短時間沸騰させる。中火で約15分、数回混ぜながら煮る。

塩、コショウ、砂糖、パプリカパウダーをふる。

### 自動プログラムの設定

肉 | 鶏肉 | 鶏肉 | 鶏もも肉

プログラム所要時間：約35分

### 手動設定

調理モード：レンジ+オー トロースト

温度：190-200° C

Booster：オン

予熱：オフ

Crisp function：オフ

調理時間：30-40分

棚位置：2

## 七面鳥

合計所要時間：200分

8人分

### 詰め物の材料

レーズン 125g  
 酒精強化ワイン (マデイラ) 大さじ2  
 油 大さじ3  
 玉ねぎ 3個、粗みじん切り  
 パーボイルドライス 100g  
 水 150ml  
 塩 小さじ½  
 ピスタチオナッツ、殻付き 100g  
 塩  
 コショウ  
 カレー粉  
 ガラムマサラ

### 七面鳥の材料

七面鳥1羽 (5kg)、下処理済  
 塩 大さじ1  
 コショウ 小さじ2  
 チキンブイヨン 500ml

### ソースの材料

水 250ml  
 クリームフレッシュ 150ml  
 コーンフラワー 大さじ2  
 冷水 大さじ2  
 塩  
 コショウ

### アクセサリー

木製の串 6本  
 料理糸  
 ベーキングディッシュ  
 フードプローブ  
 ミーレ ガラストレイ

### つくり方

詰め物を作るために、まず酒精強化ワインをレーズンにかける。玉ねぎ油で炒める。ライスを加えて軽く炒め、水を混ぜる。塩を加える。軽く沸騰させ、ライスが膨らむように弱火で煮る。ピスタチオナッツとレーズンを加えて混ぜる。塩、コショウ、カレー粉、ガラムマサラをふる。

七面鳥を塩コショウする。七面鳥に詰め物を入れ、木製の串と料理糸を使って閉じる。必要に応じて、脚をゆるく結び合わせる。七面鳥を胸側を上にして、ベーキングディッシュに入れ、フードプローブを刺す。

ベーキングディッシュをガラストレイの上に置き、オーブンに入れる。

自動プログラム：

ディスプレイの順に従い、自動プログラムを開始し、七面鳥を調理する。

手動設定の場合：

七面鳥を調理する。30分後にチキンブイヨンを鶏の上から注ぐ。30分ごとに煮汁をかけ、焼き上がるまで調理する。

オーブンから七面鳥を取り出し、肉汁を水で薄める。クリームフレッシュを加える。コーンフラワーを水に溶き、ソースに加えてとろみをつける。沸騰させる。塩コショウする。

### 自動プログラムの設定

肉 | 七面鳥 | 丸ごと

プログラム所要時間：約160分

**手動設定**

調理モード：レンジ + 熱風プラス

温度：150-160° C

出力：80 W

中心温度：85° C

Booster：オン

予熱：オフ

Crisp function：オフ

調理時間：約180-220分

棚位置：1

## 七面鳥もも肉

合計所要時間：125分

4人分

### 七面鳥もも肉の材料

油 大さじ 2

塩 小さじ 1

コショウ

七面鳥のもも肉1羽、(1.2 kg)、下処理済  
水 250 ml

### ソースの材料

水 150 ml

生クリーム (濃厚) 200 ml

マンゴーチャツネ 200 g

アプリコット缶詰 (半切り、280 g)、1缶、  
水切りする

塩

コショウ

### アクセサリー

ミーレ ガラストレイ

ベーキングディッシュ

フードプローブ

### つくり方

油、塩、コショウを混ぜ合わせ、七面鳥もも肉に塗る。七面鳥もも肉を皮側を上にしてベーキングディッシュに入れ、フードプローブを刺す。ベーキングディッシュをガラストレイの上に置き、オープンに入れる。

自動プログラム：

ディスプレイの手順に従い、自動プログラムを開始し、七面鳥もも肉を調理する。

手動設定の場合：

七面鳥もも肉を調理する。45分後に水を注ぎ、焼き上がるまで調理する。

七面鳥もも肉をオープンから取り出す。ソースを作るため、まず肉汁を水で薄める。マンゴーチャツネ、生クリームを加え、軽く沸騰させる。

このソースにアプリコットを加える。塩コショウする。再び、沸騰させる。

### 自動プログラムの設定

肉 | 鶏肉 | 七面鳥 | 七面鳥もも肉

プログラム所要時間：約120分

### 手動設定

調理モード：レンジ+オー トロースト

温度：170-180° C

出力：80 W

中心温度：85° C

Booster：オン

予熱：オフ

Crisp function：オフ

調理時間：約60-80分

棚位置：1

## 仔牛ヒレ (低温調理)

合計所要時間：100分

4人分

### 仔牛ヒレの材料

油 大さじ 2

塩 小さじ 1

コショウ

仔牛ヒレ (下処理済) 1 kg

### 炒め用

油 大さじ 2

### アクセサリ

ラック

ミーレ ガラストレイ

フードプローブ

### つくり方

ラックをオープン内に入れたガラストレイに置く。自動プログラム、または特別プログラムを開始する。

油、塩、コショウを混ぜ合わせ、仔牛ヒレ肉に塗る。

フライパンで油を熱し、仔牛ヒレ肉のすべての表面 (各面約1分ずつ) を焼く。

仔牛ヒレ肉をフライパンから取り出し、フードプローブを刺す。

仔牛ヒレ肉をラックにのせ、調理する。

### 自動プログラムの設定

肉 | 仔牛 | 仔牛ヒレ | 低温調理

プログラム所要時間：約100分

### 手動設定

特別プログラム | 低温調理

温度：80-100° C

中心温度：45° C (ピンク色)、57° C (ミディアム)、66° C (ウェルダン)

調理時間：約40-60分 (ピンク色)、70-80分 (ミディアム)、90-120分 (ウェルダン)

棚位置：1



## 仔牛ヒレのロースト

合計所要時間：65分

4人分

### 仔牛ヒレの材料

油 大さじ 2

塩 小さじ 1

コショウ

仔牛ヒレ (下処理済) 1 kg

### 炒め用

油 大さじ 2

### ソースの材料

乾燥モリーユ (アミガサ茸) 30 g

熱湯 300 ml

玉ねぎ 1 個

バター 30 g

生クリーム (濃厚) 150 ml

白ワイン 30 ml

冷水 大さじ 3

コーンフラワー 大さじ 1

塩

コショウ

砂糖

### アクセサリー

ラック

ミーレ ガラストレイ

フードプローブ

ざる

### つくり方

自動プログラムを開始する、または庫内を予熱する。

フライパンで油を熱し、仔牛ヒレ肉のすべての表面 (各面約1分ずつ) を焼く。

仔牛ヒレを取り出す。油、塩、コショウを混ぜ合わせ、仔牛ヒレ肉に塗る。

仔牛ヒレ肉をラックの上に置き、フードプローブを刺す。ラックをガラストレイの上に置き、オープンに入れ、仔牛ヒレを調理する。

モリーユに沸騰したお湯を注ぎ、15分間浸してソースを作る。

玉ねぎをさいの目切りする。モリーユをざるで水切りし、水は残しておく。モレルの水を絞り、粗みじん切りにする。

玉ねぎをバターで5分炒める。モリーユを加え、さらに5分間炒める。

先ほどの戻し汁、生クリーム、白ワインを加え、沸騰させる。コーンフラワーを冷水に溶き、ソースに加えとろみをつける。再び軽く沸騰させる。塩コショウと砂糖をふりかける。

### 自動プログラムの設定

肉 | 仔牛 | 仔牛ヒレ | ロースト

プログラム所要時間：約40分

### 手動設定

調理モード：上下加熱

温度：180-190° C

中心温度：45° C (ピンク色)、57° C (ミディアム)、75° C (ウェルダン)

Booster：オン

予熱：オン

Crisp function：オフ

調理時間：約25-35分 (ピンク色)、

35-45分 (ミディアム)、

45-55分 (ウェルダン)

棚位置：1

### ヒント

乾燥モリーユの代わりに乾燥ポルチーニを使うこともできます。

## 仔牛すね肉

合計所要時間：150分

4人分

### 仔牛すね肉の材料

油 大さじ 2  
塩 小さじ 1½  
コショウ 小さじ ½  
仔牛すね肉 (下処理済) 1個、1.5kg  
玉ねぎ 1個  
クローブ (ホール) 1本  
ニンジン 2本  
セロリ 80g  
トマトペースト 大さじ 1  
フォン・ド・ヴォー (仔牛の出汁) 800ml

### ソースの材料

生クリーム (濃厚) 75ml  
コーンフラワー 大さじ 1½  
冷水 大さじ 2  
塩  
コショウ

### アクセサリー

ベーキングディッシュ  
ラック  
フードプロセッサー  
ハンドブレンダー  
こし器

### つくり方

油、塩、コショウを混ぜ合わせ、仔牛すね肉に塗る。

玉ねぎを四分の一に切り、うち一つにクローブを刺す。セロリとニンジンをさいの目切りする。

ベーキングディッシュに野菜、トマトペースト、仔牛すね肉を入れる。フードプロセッサーを刺す。ベーキングディッシュをオーブン内のラックの上に置く。

自動プログラム：

ディスプレイの手順に従い、自動プログラムを開始し、仔牛すね肉を調理する。

手動設定の場合：

仔牛すね肉を調理する。30分後にフォン・ド・ヴォーを注ぎ、焼き上がるまで調理する。

仔牛すね肉と野菜をオーブンから取り出す。クローブを玉ねぎから抜く。

片手鍋に野菜と肉汁を入れ、混ぜ合わせてペーストを作る。ペーストを濾し、生クリームを加え、沸騰させる。

コーンフラワーを水に溶き、ソースに加えてとろみをつける。再び軽く沸騰させる。塩コショウする。

### 自動プログラムの設定

肉 | 仔牛 | 仔牛すね肉

プログラム所要時間：約100分

### 手動設定

調理モード：上下加熱

温度：190-200° C

中心温度：76° C

Booster：オン

予熱：オフ

Crisp function：オフ

調理時間：約90-100分

棚位置：1

## 仔牛肉サドルのロースト

合計所要時間：60分

4人分

### 仔牛肉サドルの材料

油 大さじ 2

塩 小さじ 1

コショウ

仔牛肉サドル (鞍下肉、下処理済) 1 kg

### 炒め用

油 大さじ 2

### アクセサリー

ラック

ミーレ ガラストレイ

フードブローブ

### つくり方

フライパンで油を熱し、仔牛肉サドルの表面 (各面約1分ずつ) を焼く。

仔牛肉サドルをフライパンから取り出す。油、塩、コショウを混ぜ合わせ、仔牛肉サドルに塗る。

フードブローブを刺す。仔牛肉サドルをラックの上に置く。ラックをガラストレイの上に置き、オープンに入れ、調理する。

### 自動プログラムの設定

肉 仔牛 | 仔牛背肉 | ロースト

プログラム所要時間：約50分

### 手動設定

調理モード：上下加熱

温度：180-190° C

中心温度：45° C (ピンク色)、57° C (ミディアム)、75° C (ウェルダン)

Booster：オン

予熱：オン

Crisp function：オフ

調理時間：約 40-50 分 (ピンク色)、  
50-60 分 (ミディアム)、  
60-70 分 (ウェルダン)

棚位置：1

## 仔牛肉サドル(低温調理)

合計所要時間：150分

4人分

### 仔牛肉サドルの材料

油 大さじ 2

塩 小さじ 1

コショウ

仔牛肉サドル (鞍下肉、下処理済) 1 kg

### 炒め用

油 大さじ 2

### アクセサリー

ラック

ミーレ ガラストレイ

フードプローブ

### つくり方

ラックをオープン内に入れたガラストレイに置く。自動プログラム、または特別プログラムを開始する。

油、塩、コショウを混ぜ合わせ、仔牛肉サドルに塗る。

フライパンで油を熱し、仔牛肉サドルの表面(各面約1分ずつ)を焼く。

仔牛肉サドルをフライパンから取り出し、フードプローブを刺す。

仔牛肉サドルをラックにのせ、調理する。

### 自動プログラムの設定

肉 | 仔牛 | 仔牛背肉 | 低温調理

プログラム所要時間：約80分

### 手動設定

特別プログラム | 低温調理

温度：80-100° C

中心温度：45° C (ピンク色)、57° C (ミディアム)、66° C (ウェルダン)

調理時間：約70-90分 (ピンク色)、  
100-130分 (ミディアム)、  
130-150分 (ウェルダン)

棚位置：1

## 仔牛肉の蒸し煮

合計所要時間：150分

4人分

### 肉の材料

油 大さじ 2

塩 小さじ 1

コショウ

仔牛 (すね肉またはバラ肉、下処理済) 1 kg

ニンジン 2 本、さいの目切り

トマト 2 個、さいの目切り

玉ねぎ 2 個、粗みじん切り

ボーン marrow (仔牛または牛の骨髓) 2 個

フォン・ド・ヴォー (仔牛の出汁) 500 ml

水 250 ml

### ソースの材料

生クリーム (濃厚) 250 ml

コーンフラワー 小さじ 1

冷水 大さじ 1

塩

コショウ

### 炒め用

油 大さじ 2

### アクセサリー

ラック

ベーキングディッシュ (フタ付き)

ミーレ ガラストレイ

ハンドブレンダー

こし器

### つくり方

自動プログラムを開始する、または庫内を予熱する。ベーキングディッシュで油を熱し、仔牛肉の表面 (各面約1分ずつ) を焼く。

仔牛肉を取り出す。油、塩、コショウを混ぜ合わせ、仔牛肉に塗る。フォン・ド・ヴォーと水を混ぜる。

ベーキングディッシュに野菜を入れ、炒める。骨髓と仔牛肉を加える。水とフォン・ド・ヴォーそれぞれの半量を注ぐ。ベーキングディッシュにフタをして、ガラストレイの上に置き、オープンに入れ、調理する。

自動プログラム：

ディスプレイの手順に従い、仔牛肉を調理する。

手動設定の場合：

95分後にフタを取り外す。さらに5分後、液体物 ½ L を注ぎ、焼き上がるまで調理する。

仔牛肉、骨、半量の野菜を取り出す。残りの野菜と肉汁を片手鍋に入れ、混ぜ合わせてピューレを作る。ピューレを濾し、生クリームを加え、沸騰させる。

コーンフラワーを水に溶き、ソースに加えてとろみをつける。再び軽く沸騰させる。塩コショウする。

### 自動プログラムの設定

肉 | 仔牛 | 仔牛肉の 蒸し煮

プログラム所要時間：約90分

### 手動設定

調理モード：熱風加熱 プラス

温度：160-170° C

Booster：オン

予熱：オン

Crisp function：オフ

調理時間：120-130分

棚位置：1

## ラムもも肉

合計所要時間：110分

6人分

### ラムもも肉の材料

油 大さじ 3

塩 小さじ 1½

コショウ 小さじ ½

にんにく2片、潰す

エルブ・ド・プロヴァンス 小さじ 3

ラムもも肉 (下処理済) 1本、1.5 kg

### 注ぎ入れるもの

赤ワイン 100 ml

野菜ブイヨン 400 ml

### ソースの材料

クレームフレッシュ 50 ml

冷水 大さじ 3

コーンフラワー 小さじ 3

塩

コショウ

### アクセサリー

ガラス製耐熱皿 (フタ付き)

フードプローブ

ラック

### つくり方

油を塩、コショウ、にんにく、エルブ・ド・プロヴァンスと混ぜ合わせ、ラムもも肉に塗る。

ラムもも肉をオーブンディッシュに入れ、フードプローブを刺す。

ガラス製耐熱皿にフタをして、オーブン内のラックの上に置く。

自動プログラム：

自動プログラムを開始する。ディスプレイの指示に従い、ラムもも肉を調理する。

手動設定の場合：

ラムもも肉を調理する。30分後にフタを取り外す。赤ワインと野菜ブイヨンを上からかけて、焼き上がるまで調理する。

ラムもも肉をオーブンから取り出す。ソースを作るため、まず肉汁を水で薄める。クレームフレッシュを加えて、軽く沸騰させる。コーンフラワーを水に溶き、ソースに加えてとろみをつける。再び軽く沸騰させる。塩コショウする。

### 自動プログラムの設定

肉 | ラム | ラムもも肉

プログラム所要時間：約100分

### 手動設定

調理モード：レンジ+オー トロースト

温度：170-180° C

出力：80 W

中心温度：76° C

Booster：オン

予熱：オフ

Crisp function：オフ

調理時間：約90-110分

棚位置：1

## ラム肉サドルのロースト

合計所要時間：55分

4人分

### 子羊肉サドルの材料

油 大さじ 2

塩 小さじ 1

コショウ

ラム肉ロイン (各300g、下処理済) 3枚

### 炒め用

油 大さじ 1

### アクセサリー

ラック

ミーレ ガラストレイ

フードプローブ

### つくり方

自動プログラムを開始する、または庫内を予熱する。

フライパンで油を加熱し、ラム肉ロインの表面(各面約1分ずつ)を焼く。

ラム肉ロインをフライパンから取り出す。油、塩、コショウを混ぜ合わせ、ラム肉ロインに塗る。

ラム肉ロインをラックの上に置き、フードプローブを刺す。ラックをオープン内に入れたガラストレイに置く。調理する。

### 自動プログラムの設定

肉 | ラム | ラム背肉 | ロースト

プログラム所要時間：約45分

### 手動設定

調理モード：上下加熱

温度：180-190° C

中心温度：53° C (ピンク色)、65° C (ミディアム)、80° C (ウエルダン)

Booster：オン

予熱：オン

Crisp function：オフ

調理時間：約10-15分 (ピンク色)、  
15-20分 (ミディアム)、  
20-25分 (ウエルダン)

棚位置：1

## ラム肉サドル (低温調理)

合計所要時間：110分

4人分

### 材料

油 大さじ 2

塩 小さじ 1

コショウ

ラム肉ロイン (各300g、下処理済) 3枚

### アクセサリー

ラック

ミーレ ガラストレイ

フードプローブ

### 手動設定

特別 プログラム | 低温調理

温度：95-105° C

中心温度：53° C (ピンク色)、65° C (ミディアム)、68° C (ウェルダン)

調理時間：約 35-45分 (ピンク色)、  
75-85分 (ミディアム)、  
90-100分 (ウェルダン)

棚位置：1

### つくり方

ラックをオープン内に入れたガラストレイに置く。自動プログラム、または特別プログラムを開始する。

油、塩、コショウを混ぜ合わせ、ラム肉ロインに塗る。

フライパンで油を熱する。ラム肉ロインの表面 (各面約1分ずつ) を焼く。

ラム肉ロインをフライパンから取り出し、フードプローブを刺す。

ラム肉ロインをラックにのせ、調理する。

### 自動プログラムの設定

肉 | ラム | ラム背肉 | 低温調理

プログラム所要時間：約100分



## 牛ヒレ肉のロースト

合計所要時間：65分

4人分

### 牛ヒレ肉の材料

油 大さじ 2

塩 小さじ 1

コショウ

牛ヒレ肉 (下処理済) 1 kg

### 炒め用

油 大さじ 2

### アクセサリー

ラック

ミーレ ガラストレイ

フードプローブ

### つくり方

自動プログラムを開始する、または庫内を予熱する。

牛ヒレ肉を取り出す。フライパンで油を加熱し、牛ヒレ肉の表面 (各面約1分ずつ) を焼く。

油、塩、コショウを混ぜ合わせ、牛ヒレ肉に塗る。

牛ヒレ肉をラックの上に置き、フードプローブを刺す。ラックをオープン内に入れたガラストレイに置く。牛ヒレ肉を調理する。

### 自動プログラムの設定

肉 | 牛 | 牛ヒレ | ロースト

プログラム所要時間：約50分

### 手動設定

調理モード：上下加熱

温度：180-190° C

中心温度：45° C (レア)、54° C (ミディアム)、75° C (ウェルダン)

Booster：オン

予熱：オン

Crisp function：オフ

調理時間：約 20-30分 (レア)、  
35-45分 (ミディアム)、  
50-60分 (ウェルダン)

棚位置：1

## 牛ヒレ肉 (低温調理)

合計所要時間：95 分

4 人分

### 牛ヒレ肉の材料

油 大さじ 2

塩 小さじ 1

コショウ

牛ヒレ肉 (下処理済) 1 kg

### 炒め用

油 大さじ 2

### アクセサリー

ラック

ミーレ ガラストレイ

フードプローブ

### つくり方

ラックをオープン内に入れたガラストレイに置く。自動プログラム、または特別プログラムを開始する。

油、塩、コショウを混ぜ合わせ、牛ヒレ肉に塗る。

フライパンで油を加熱し、牛ヒレ肉の表面 (各面約1 分ずつ) を焼く。

牛ヒレ肉をフライパンから取り出し、フードプローブを刺す。

牛ヒレ肉をラックにのせ、調理する。

### 自動プログラムの設定

肉 | 牛 | 牛ヒレ | 低温調理

プログラム所要時間：約60 分

### 手動設定

特別プログラム | 低温調理

温度：80-100° C

中心温度：45° C (レア)、54° C (ミディアム)、66° C (ウェルダン)

調理時間：約 50-70 分 (レア)、  
70-90 分 (ミディアム)、  
100-120 分 (ウェルダン)

棚位置：1

## ハッシュドビーフ

合計所要時間：250分

8人分

### 材料

バター 30g

油 大さじ3

牛肉(下処理済) 1.2kg、一口大に切る

塩

コショウ

玉ねぎ 500g、みじん切り

ローリエ 2枚

クローブ 4個

三温糖 大さじ1

薄力粉 大さじ2

牛肉ブイヨン1.2L

酢 70ml

### アクセサリー

ガラス製オープン皿

ラック

### つくり方

フライパンでバターを温める。泡立ち始めたらすぐに少量の油を入れ、さらに加熱する。

牛肉に塩コショウし、表面をまんべんなく焼く。

玉ねぎ、ローリエ、クローブ、三温糖を加え、さらに3分間焼く。

牛肉に薄力粉を振りかけ、さらに2-3分炒める。

牛肉ブイヨンと酢を加えて、滑らかなソースになるまで混ぜ続ける。

庫内にラックを置く。自動プログラムを開始するか、調理プロセス1の設定で庫内を予熱する。

ハッシュをガラス製オープン皿に入れる。

手動設定の場合：

調理プロセス2の設定に従って調整する。

ガラス製オープン皿をオープンに入れ、調理する。調理の途中で混ぜる。

サーブする前に、再度塩コショウする。

### 自動プログラムの設定

肉 | 牛 | ハッシュ

プログラム所要時間：約210分

### 手動設定

調理プロセス1

調理モード：熱風加熱 プラス

温度：180°C

Booster：オン

予熱：オン

Crisp function：オフ

棚位置：1

調理プロセス2

調理モード：レンジ + 熱風プラス

温度：180°C

出力：300W

Booster：オフ

予熱：オフ

Crisp function：オフ

調理時間：180分

## 牛肉の蒸し煮

合計所要時間：145分

4人分

### 肉の材料

油 大さじ 2

塩 小さじ 1

コショウ

牛肉 (脚や肩、下処理済) 1 kg、さいの目切り

ニンジン 200 g、粗みじん切り

玉ねぎ 2 個、粗みじん切り

セロリ 50 g、粗みじん切り

ローリエ 1 枚

牛肉ブイヨン500 ml

水 250 ml

### 炒め用

油 大さじ 2

### ソースの材料

水 250 ml

クレームフレッシュ 125 ml

コーンフラワー 小さじ 1

冷水 大さじ 1

塩

コショウ

### アクセサリー

ベーキングディッシュ (フタ付き)

ミーレ ガラストレイ

こし器

ハンドブレンダー

### つくり方

自動プログラムを開始する、または庫内を予熱する。

ベーキングディッシュに油を入れ、加熱する。牛肉の表面 (各面約1分ずつ) を焼く。

牛肉をディッシュから取り出す。油、塩、コショウを混ぜ合わせ、牛肉に塗る。

ベーキングディッシュに野菜を入れ、炒める。牛肉とローリエを加える。牛肉ブイヨンの半量をと水を注ぐ。

ベーキングディッシュをガラストレイの上に置き、オープンに入れる。

自動プログラム：

ディスプレイの手順に従い、牛肉を調理する。

手動設定の場合：

105分後、液体物 0.5L を注ぐ。さらに10分後にフタを取り外し、焼き上がるまで調理する。

牛肉とローリエを取り出す。分量の水を加える。片手鍋に野菜と肉汁を入れ、混ぜ合わせてピューレを作り、ソースにする。ピューレを濾し、クレームフレッシュを加え、沸騰させる。

コーンフラワーを水に溶き、ソースに加えてとろみをつける。再び軽く沸騰させる。塩コショウする。

### 自動プログラムの設定

肉 | 牛 | 牛肉の蒸し煮

プログラム所要時間：約120分

### 手動設定

調理モード：熱風加熱 プラス

温度：150-160° C

Booster：オン

予熱：オン

Crisp function：オフ

調理時間：約120-130分

棚位置：1

## サーロインローストビーフ

合計所要時間：95 分

4 人分

### サーロインの材料

油 大さじ 2

塩 小さじ 1

コショウ

サーロイン (下処理済) 1 kg

### 炒め用

油 大さじ 2

### レムラードソースの材料

プレーンヨーグルト 150 g

マヨネーズ 150 g

ピクルス 2 本

ケーパー 大さじ 2

パセリ 大さじ 1

エシャロット 2 個

チャイブ 大さじ 1

レモン果汁 小さじ ½

塩

砂糖

### アクセサリー

ラック

ミーレ ガラストレイ

フードプローブ

### つくり方

自動プログラムを開始する、または庫内を予熱する。

フライパンで油を熱し、サーロインの表面 (各面約 1 分ずつ) を焼く。

サーロインをフライパンから取り出す。油、塩、コショウを混ぜ合わせ、サーロインに塗る。

サーロインをラックの上に置き、フードプローブを刺す。ラックをオープン内に入れたガラストレイに置く。調理する。

レムラードソースを作るため、まずヨーグルトとマヨネーズを滑らかになるまで混ぜる。ピクルス、ケーパー、パセリをみじん切りにする。エシャロットとチャイブをみじん切りにする。これらすべてを、先ほどのヨーグルトとマヨネーズの混ぜ合わせに加える。

レムラードソースをレモン果汁、塩、砂糖で味付けする。

### 自動プログラムの設定

肉 | 牛 | ロースト ビーフ | ロースト

プログラム所要時間：約 50 分

### 手動設定

調理モード：上下加熱

温度：180-190° C

中心温度：45° C (レア)、54° C (ミディアム)、75° C (ウェルダン)

Booster：オン

予熱：オン

Crisp function：オフ

調理時間：約 35-45 分 (レア)、

45-55 分 (ミディアム)、

55-65 分 (ウェルダン)

棚位置：1

## サーロインローストビーフ（低温調理）

合計所要時間：130分

4人分

### サーロインの材料

油 大さじ 2

塩 小さじ 1

コショウ

サーロイン (下処理済) 1 kg

### 炒め用

油 大さじ 2

### アクセサリー

ラック

ミーレ ガラストレイ

フードプローブ

### つくり方

ラックをオーブン内に入れたガラストレイに置く。自動プログラム、または特別プログラムを開始する。

油、塩、コショウを混ぜ合わせ、サーロインに塗る。

フライパンで油を熱し、サーロインの表面 (各面約1分ずつ) を焼く。

サーロインをフライパンから取り出し、フードプローブを刺す。

サーロインをラックにのせ、調理する。

### 自動プログラムの設定

肉 | 牛 | ロースト ビーフ | 低温調理

プログラム所要時間：約100分

### 手動設定

特別プログラム | 低温調理

温度：80-100° C

中心温度：45° C (レア)、54° C (ミディアム)、66° C (ウェルダン)

調理時間：約 50-60分 (レア)、  
75-100分 (ミディアム)、  
115-130分 (ウェルダン)

棚位置：1

## ミートローフ

合計所要時間：75分

10人分

### 材料

豚ひき肉 1kg

卵(中) 3個

パン粉 200g

パプリカパウダー 小さじ 1

塩

コショウ

### アクセサリー

ミーレ ガラストレイ

### つくり方

ひき肉を卵、パン粉、パプリカパウダー、塩、コショウと混ぜ合わせる。

ひき肉でローフの形(楕円)を作り、ガラストレイの上に置く。

自動プログラムの場合：

ガラストレイをオープンに入れ、ミートローフを調理する。

手動設定の場合：

ガラストレイをオープンに入れ、調理プロセス1、2、3の設定に従って、ミートローフを調理する。

### 自動プログラムの設定

肉 | 豚 | ミートローフ

プログラム所要時間：約62分

### 手動設定

調理プロセス1

調理モード：熱風加熱 プラス

温度：220° C

Booster：オフ

予熱：オフ

Crisp function：オフ

調理時間：12分

棚位置：2

調理プロセス2

調理モード：レンジ + 熱風プラス

出力：150W

温度：160° C

Crisp function：オフ

調理時間：45分

調理プロセス3

調理モード：グリル

レベル：3

Crisp function：オフ

調理時間：5-10分

## ガモンのロースト

合計所要時間：90分

4人分

### ガモンの材料

ガモン(豚ブロックの塩漬け)1kg、下処理済

### ペストの材料

松の実 50g

ドライトマトのオイル漬け 60g

イタリアンパセリ 30g

バジル 30g

にんにく1片

パルミジャーノチーズ 50g、すりおろす

ひまわり油 大さじ5

オリーブオイル 大さじ5

### アクセサリ

ミーレ ガラストレイ

フードプローブ

ハンドブレンダー

### つくり方

ガモンをガラストレイにのせ、フードプローブを刺す。ガラストレイをオープンに入れ、調理する。

ペストを作るため、まずフライパンで松の実を煎る。トマト、パセリ、バジル、にんにくを粗みじん切りする。これらを松の実、パルミジャーノチーズ、ひまわり油と合わせてハンドブレンダーで混ぜ、ピューレを作る。オリーブオイルを混ぜ入れる。

### 自動プログラムの設定

豚 | 燻製肉 | ロースト

プログラム所要時間：約40分

手動設定

調理モード：レンジ + 熱風プラス

温度：150-160° C

出力：80 W

中心温度：63° C

Booster：オフ

予熱：オフ

Crisp function：オフ

調理時間：約45-55分

棚位置：1

### ヒント

ドライトマトが乾燥タイプの場合は、30gで十分です。乾燥タイプは使う前に、熱湯をかけ、そのまま約10分間漬けておきます。その後、水を切ります。



## ガモン (低温調理)

合計所要時間：170分

4人分

### ガモンの材料

ガモン(豚ブロックの塩漬け)1kg、下処理済

### 炒め用

油 大さじ1

### アクセサリー

ラック

ミーレ ガラストレイ

フードプローブ

### つくり方

ラックをオープン内に入れたガラストレイに置く。自動プログラム、または特別プログラムを開始する。

フライパンで油を熱する。ガモンの表面(各面約1分ずつ)を焼く。

ガモンをフライパンから取り出し、フードプローブを刺す。

ガモンをラックにのせ、調理する。

### 自動プログラムの設定

豚 | 燻製肉 | 低温調理

プログラム所要時間：約110分

### 手動設定

特別プログラム | 低温調理

温度：95-105° C

中心温度：63° C

調理時間：約140-160分

棚位置：1

## ミートボール

合計所要時間：40分

4人分

### ミートボールの材料

パン粉 40g  
水 110ml  
玉ねぎ 1個  
豚ひき肉 250g  
牛ひき肉 250g  
卵(中) 1個  
塩 小さじ1  
コショウ

### ソースの材料

バター(常温で柔らかくする) 40g  
薄力粉 40g  
肉ブイヨン 500ml、冷ます  
生クリーム(濃厚) 大さじ2  
ケーパー 大さじ1  
上白糖 小さじ1

### アクセサリー

ガラス製耐熱皿(フタ付き)  
ミーレ ガラストレイ

### つくり方

水とパン粉を混ぜ、そのまま浸しておく。

玉ねぎをみじん切りする。ひき肉と玉ねぎを、浸したパン粉に加える。卵、塩、コショウを加え、こねて肉の生地を作る。ミートボールを8個作り、ガラス製耐熱皿に入れる。

バターと薄力粉を混ぜ合わせてソースを作る。ソースを小分けして、ミートボールの隣に置く。肉ブイヨンを加える。

ガラストレイをオープンに入れる。自動プログラムを開始するか、フタをして調理プロセス1の設定で調理する。

フタをした耐熱皿を、オープンに入れたガラストレイの上に置く。

自動プログラムの場合：

自動プログラムを開始し、ディスプレイの手順に従ってミートボールを調理する。

手動設定の場合：

調理プロセス1の設定で調整する。生クリーム、ケーパー、上白糖を加える。ソースを混ぜ、調理プロセス2の設定でミートボールを調理する。

### 自動プログラムの設定

肉 | 豚 | ミートボール | ケーパー | ソース  
プログラム所要時間：約14分

### 手動設定

調理プロセス1

調理モード：レンジ

出力：850W

調理時間：10分

棚位置：1

調理プロセス2

出力：450W

調理時間：4分

## ローストハム

合計所要時間：150分

4人分

### 肉の材料

油 大さじ 2

マスタード 大さじ 2

塩 小さじ 1

コショウ 小さじ ½

パプリカパウダー 小さじ ½

ハム (うちもも、またはそともも、下処理済)

1 kg

野菜ブイヨン 250 ml

### ソースの材料

野菜ブイヨン 250 ml

クレームフレッシュ 100 ml

コーンフラワー 小さじ 1

冷水 大さじ 1

塩

コショウ

砂糖

### アクセサリー

ガラス製耐熱皿 (フタ付き)

フードプローブ

ラック

### つくり方

マスタード、塩、コショウ、パプリカパウダーを混ぜ合わせ、ハムに塗る。

調理していないハムをガラス製オープン皿に入れ、フードプローブを刺す。ガラス製耐熱皿にフタをして、オープン内のラックの上に置く。

自動プログラム：

ディスプレイの手順に従い、自動プログラムを開始し、ハムを調理する。

手動設定の場合：

ハムを調理する。30分後にフタを取り外す。さらに10分後、液体物½Lを注ぎ、焼き上がるまで調理する。

オープンからハムを取り出す。肉汁を水で薄め、片手鍋に入れる。クレームフレッシュを加えて、軽く沸騰させる。コーンフラワーを水に溶き、ソースに加えてとろみをつける。再び軽く沸騰させる。塩コショウと砂糖をふりかける。

### 自動プログラムの設定

肉 | 豚 | ローストハム

プログラム所要時間：約95分

### 手動設定

調理モード：レンジ + 熱風プラス

温度：150-160° C

出力：80 W

中心温度：85° C

Booster：オフ

予熱：オフ

Crisp function：オフ

調理時間：約85-105分

棚位置：1

## 豚ヒレのロースト

合計所要時間：60分

4人分

### 豚テンダーロインの材料

油 大さじ 2

塩 小さじ 1

コショウ

豚テンダーロイン (各350g、下処理済) 3枚

### 炒め用

油 大さじ 2

### ソースの材料

エシャロット 500g

バター 20g

上白糖 大さじ 1

白ワイン 100ml

野菜ブイヨン 400ml

バルサミコ酢 大さじ 4

はちみつ 小さじ 3

塩 小さじ ½

コショウ

コーンフラワー 小さじ 1½

冷水 大さじ 2

### アクセサリー

ラック

ミーレ ガラストレイ

フードプローブ

### つくり方

自動プログラムを開始する、または庫内を予熱する。

フライパンで油を熱する。豚肉の表面 (各面約1分ずつ) をまんべんなく焼く。

油、塩、コショウを混ぜ合わせ、豚肉に塗る。

豚ヒレをラックの上に置き、フードプローブを刺す。ラックをオープン内に入れたガラストレイに置く。豚ヒレを調理する。

ソースを作るため、まずエシャロットを縦に半分に分けてから薄切りにする。フライパンでバターを温める。エシャロットをバターに加え、中火で少しきつね色になるまで炒める。

エシャロットに上白糖をふりかけ、弱火でカラメル状にする。ワイン、野菜ブイヨン、バルサミコ酢を加える。中火で約30分煮る。

はちみつ、塩、コショウをソースにかける。コーンフラワーを水に溶き、ソースに加えてとろみをつける。再び軽く沸騰させる。

### 自動プログラムの設定

豚 | 豚ヒレ | ロースト

プログラム所要時間：約45分

### 手動設定

調理モード：上下加熱

温度：150-160° C

中心温度：60° C (ピンク色)、66° C (ミディアム)、75° C (ウェルダン)

Booster：オン

予熱：オン

Crisp function：オフ

調理時間：約25-35分 (ピンク色)、

35-45分 (ミディアム)、

45-55分 (ウェルダン)

棚位置：1

## 豚テンダーロイン (低温調理)

合計所要時間：130分

4人分

### 豚テンダーロインの材料

油 大さじ 2

塩 小さじ 1

コショウ

豚テンダーロイン (各350g、下処理済) 3枚

### 炒め用

油 大さじ 2

### アクセサリ

ラック

ミーレ ガラストレイ

フードプローブ

### つくり方

ラックをオープン内に入れたガラストレイに置く。自動プログラム、または特別プログラムを開始する。

油、塩、コショウを混ぜ合わせ、豚肉に塗る。

フライパンで油を熱する。豚肉の表面 (各面約1分ずつ) をまんべんなく焼く。

豚肉をフライパンから取り出し、フードプローブを刺す。

豚肉をラックに乗せ、調理する。

### 自動プログラムの設定

豚 | 豚ヒレ | 低温調理

プログラム所要時間：約110分

### 手動設定

特別プログラム | 低温調理

温度：90-100° C

中心温度：60° C (ピンク色)、66° C (ミディアム)、69° C (ウエルダン)

調理時間：約60-75分 (ピンク色)、75-85分 (ミディアム)、85-95分 (ウエルダン)

棚位置：1

## 豚ヒレのロクフォールソースがけ

合計所要時間：45分

4人分

### 材料

ブルーチーズ (ロクフォール) 200g

玉ねぎ 2個、みじん切り

パセリ 大さじ2、みじん切り

生クリーム (濃厚) 125ml

白ワイン 50ml

油 大さじ3

塩 小さじ ½

コショウ

豚ヒレ (下処理済) 1kg

### 手動設定

調理プロセス1

調理モード：レンジ

出力：850W

調理時間：8分

棚位置：1

調理プロセス2

出力：450W

調理時間：11分

### アクセサリー

ガラス製耐熱皿 (フタ付き)

ミーレ ガラストレイ

### つくり方

ブルーチーズをフォークでちぎる。玉ねぎとパセリを加える。

生クリーム、ワイン、油を加える。塩コショウする。

豚ヒレを耐熱皿に並べ、ソースを回しかける。

オーブンに入れたガラストレイの上に耐熱皿を置く。

自動プログラムの場合：

自動プログラムを開始し、ディスプレイの手順に従って豚ヒレを調理する。

手動設定の場合：

調理プロセス1の設定で調理する。ソースを混ぜ、豚ヒレをひっくり返す。調理プロセス2の設定で豚ヒレを調理する。

### 自動プログラムの設定

肉 | 豚 | 豚ヒレ | アルチーズソース添え

プログラム所要時間：約19分

## 野ウサギもも肉

合計所要時間：150分 + マリネに12時間  
6人分

### 材料

野ウサギもも肉(各 400g、下処理済) 2本  
バターミルク 500 ml  
塩  
コショウ  
澄ましバター 大さじ2  
赤ワイン 50 ml  
生クリーム (濃厚) 200 ml  
ジュニパーベリー 6 粒  
ローリエ 2 枚  
ベーコン (バックベーコンまたはバラ肉ベーコン) 50 g、薄切り  
ブイヨン 250 ml  
水 150 ml  
コーンフラワー 大さじ 2  
水 大さじ 2

### アクセサリー

ベーキングディッシュ (フタ付き)  
ミレー ガラストレイ

### つくり方

野ウサギもも肉からスジを切り取り、バターミルクに浸ける。少なくとも12時間冷蔵庫で寝かし、マリネする。

バターミルクから野ウサギもも肉を取り出し、軽く水気を切り、肉全体を調える。塩コショウする。

自動プログラムを開始する、または庫内を予熱する。

澄ましバターをベーキングディッシュに入れ、コンロの上で温める。野ウサギもも肉の表面を焼く。赤ワインと、生クリームの半量を加える。ジュニパーベリーとローリエを加える。ベーコン薄切りを野ウサギ肉の上のせる。

自動プログラム：

ディスプレイの手順に従い、うさぎを調理する。

手動設定の場合：

さらに20分後、液体物250mlを注ぎ、うさぎが焼き上がるまで調理する。

ベーキングディッシュにフタをして、ガラストレイの上に置き、オープンに入れ、調理する。

15分後、ブイヨンを加える。再び皿にフタをして、調理を続ける。

オープンから野ウサギもも肉を取り出す。残りの生クリームと水を肉汁に加える。コーンフラワーを水に溶き、ソースに加えてとろみをつける。再び軽く沸騰させる。

### 自動プログラムの設定

肉 | ジビエ | 野うさぎ もも肉  
プログラム所要時間：約60分

### 手動設定

調理モード：上下加熱

温度：140-150° C

Booster：オフ

予熱：オン

Crisp function：オフ

調理時間：120-130分

棚位置：1

## ウサギ肉

合計所要時間：100分

4人分

### ウサギ肉の材料

ウサギ肉 (下処理済) 1.3 kg  
塩 小さじ 1  
コショウ  
ディジョンマスタード 大さじ 2  
バター 30 g  
ベーコン 100 g、さいの目切り  
玉ねぎ 2 個、みじん切り  
乾燥タイム (粉末) 小さじ 1  
白ワイン 125 ml  
水 125 ml

### ソースの材料

ディジョンマスタード 大さじ 1  
クレームフレッシュ 100 ml  
コーンフラワー 大さじ 1  
水 大さじ 2  
塩  
コショウ

### アクセサリー

ベーキングディッシュ (フタ付き)  
ミーレ ガラストレイ

### つくり方

ウサギ肉を6 つに切り分ける。塩コショウして、マスタードをブラシで塗る。

自動プログラムを開始する、または庫内を予熱する。

ベーキングディッシュにバターを入れ、熱する。ベーコンとウサギ肉の表面を焼く。玉ねぎとタイムを加えて、炒める。白ワインと水を加える。

ベーキングディッシュにフタをして、ガラストレイの上に置き、オーブンに入れ、ウサギ肉を調理する。

オーブンからウサギ肉を取り出す。ソースを作るため、マスタードとクレームフレッシュを加え、コンロで沸騰させる。

コーンフラワーを水に溶き、ソースに加えてとろみをつける。再び軽く沸騰させる。塩コショウする。

### 自動プログラムの設定

肉 | ジビエ | ウサギ肉

プログラム所要時間：約82 s分

### 手動設定

調理モード：上下加熱

温度：140-150° C

Booster：オフ

予熱：オン

Crisp function：オフ

調理時間：60-70分

棚位置：1



## 鹿背肉

合計所要時間：110分 + マリネに24時間  
4人分

### マリネード (漬け汁) の材料

赤ワイン 500 ml  
水 250 ml  
ニンジン1本、粗みじん切り  
玉ねぎ 3個、粗みじん切り

### 鹿背肉の材料

鹿背肉 (下処理済) 1.2 kg  
塩 小さじ 1  
粗挽きコショウ 小さじ 1  
セージ 粉末 小さじ ½  
タイム 小さじ ½  
ベーコン 60 g、薄切り  
ブイヨンまたはジビエ出汁 500 ml

### ソースの材料

モレロチェリー (瓶) (固形量) 350 g  
モレロチェリー (瓶) の汁 200 ml  
生クリーム (濃厚) 200 ml  
水またはマリネード 150 ml  
コーンフラワー 大さじ 1  
水またはマリネード 大さじ 1  
塩  
コショウ  
砂糖

### アクセサリー

ラック  
ミーレ ガラストレイ  
料理糸  
フードブローブ  
ベーキングディッシュ

### つくり方

マリネードを作るには、まず片手鍋にワイン、水、ニンジン、玉ねぎを入れて一度沸騰させる。マリネードがまだ温かいうちに鹿背肉に注ぎ、冷蔵庫で24時間マリネする。

鹿背肉を取り出し、乾かす。マリネードを横に置いておく。塩、コショウ、セージ、タイムを混ぜ合わせ、鹿背肉にこすりつける。鹿背肉をベーコンで包み、必要に応じて料理糸で固定する。

鹿背肉をオープンディッシュに入れ、フードブローブを刺す。ベーキングディッシュをオーブ内のラックの上に置く。調理する。

30分後、ブイヨンまたはジビエ出汁を加える。調理を続ける。

ソースを作るには、まずベーキングディッシュにジビエ出汁を加えて肉汁を薄める。モレロチェリーの汁を切り、汁を取っておく。鹿背肉を取り出す。肉汁にモレロチェリーの汁、生クリームと水 (またはマリネ) を加える。

コーンフラワーを水に溶き、ソースに加えてとろみをつける。沸騰させ、モレロチェリーを加える。塩、コショウ、砂糖をふる。お好みでマリネードも加える。

### 自動プログラムの設定

肉 | ジビエ | 鹿背肉

プログラム所要時間：約50分

### 手動設定

調理モード：上下加熱

温度：160-170° C

中心温度：60° C (ピンク色)、72° C (ミディアム)、81° C (ウェルダン)

Booster：オフ

予熱：オフ

Crisp function：オフ

調理時間：約55-65分 (ピンク色)、65-75分 (ミディアム)、75-85分 (ウェルダン)

棚位置：1

## ロノジカ背肉

合計所要時間：80分 + マリネに24時間  
6人分

### ロノジカ背肉の材料

ロノジカ背肉 (骨抜き) 1.2 kg  
バターミルク 1½ L  
ジビエ用調味料 (ミックススパイス) 小さじ 1  
塩 小さじ 1  
コショウ

### 炒め用

澄ましバター 30 g

### ソースの材料

赤ワイン 125 ml  
ジビエ出汁 800 ml  
クレームフレッシュ 125 ml  
コーンフラワー 大さじ 1  
冷水 大さじ 2  
塩  
コショウ  
ジビエ用調味料 (ミックススパイス)

### アクセサリー

ベーキングディッシュ  
ラック  
ミーレ ガラストレイ  
フードプローブ

### つくり方

肉からスジを切り取り、24時間バターミルクに浸ける。その間、数回ひっくり返す。

バターミルクからロノジカ肉を取り出し、軽く水気を切り、肉全体を調える。ジビエ用調味料、塩、コショウをふる。

自動プログラムを開始する、または庫内を予熱する。

澄ましバターをベーキングディッシュに入れ、ロノジカ背肉の表面を焼く。必要に応じて、余分な肉を切り取る。

ディッシュからロノジカ背肉を取り出し、ラックに置き、フードプローブを刺す。ラックをオーブン内に入れたガラストレイに置く。調理する。

ソースを作るには、まず赤ワインとジビエ出汁をベーキングディッシュに加えて肉汁を薄める。クレームフレッシュを加える。コーンフラワーを水に溶き、ソースに加えてとろみをつける。沸騰させる。塩、コショウ、砂糖、ジビエ用調味料をふる。

### 自動プログラムの設定

肉 | ジビエ | ノロジカ背肉  
プログラム所要時間：約35分

### 手動設定

調理モード：上下加熱

温度：140-150° C

中心温度：60° C (ピンク色)、72° C (ミディアム)、81° C (ウェルダン)

Booster：オフ

予熱：オン

Crisp function：オフ

調理時間：約30-40分 (ピンク色)、  
40-50分 (ミディアム)、  
50-60分 (ウェルダン)

棚位置：1

### ヒント

缶詰の洋梨ハーフカットを6個を添えてサーブするのがおすすめです。缶から取り出し、ゆっくりと加熱します。ロノジカ肉の周りに洋梨を添え、それぞれのくぼみにクランベリーソース 小さじ 1 を詰めます。

## 食卓へようこそ！

おいしい食事の多くは、体型よりも舌を喜ばせるものですが、魚料理がこれに当てはまらないことに、安心感を覚えます。魚料理はおいしいと同時に健康によいのです。この章では、世界中からの様々な名物魚料理をお楽しみいただけます。

## フィッシュカレー

合計所要時間：50分

4人分

### 材料

新鮮なパイナップル (400g) 1個  
赤パプリカ 1個  
バナナ 1本  
アカウオなど身の締まった白身魚 (下処理済)  
600g  
レモン果汁 大さじ3  
白ワイン 125ml  
パイナップルジュース 125ml  
コーンフラワー 小さじ1½  
カイエンペッパー 小さじ½  
カレーパウダー 大さじ2  
塩 小さじ1½  
上白糖 小さじ1

### アクセサリー

ガラス製耐熱皿 (フタ付き)  
ミーレ ガラストレイ

### つくり方

パイナップルの皮をむき4等分にする。芯を取り除き、さいの目切りする。赤パプリカを細切りし、バナナも薄切りする。

魚をブツ切りにし、ガラス製耐熱皿に入れる。レモン果汁をかける。パイナップル、赤パプリカ、バナナを加えてよく混ぜる。

白ワインとパイナップルジュースを、コーンフラワー、カイエンペッパー、カレーパウダー、塩、砂糖と合わせて混ぜる。ソースを魚の上にかける。

フタをした耐熱皿を、オーブンに入れたガラストレイの上に置く。

自動プログラムの場合：

自動プログラムを開始し、ディスプレイの手順に従ってフィッシュカレーを調理する。

手動設定の場合：

調理プロセス1の設定で調理する。ソースを混ぜ、調理プロセス2の設定でフィッシュカレーを調理を続ける。

### 自動プログラムの設定 魚 | フィッシュカレー

プログラム所要時間：約25分

### 手動設定

調理プロセス1

調理モード：レンジ

出力：850W

調理時間：9分

棚位置：1

調理プロセス2

出力：450W

調理時間：16分

### ヒント

ご飯を添えてサーブします。

## マス

合計所要時間：45分

4人分

### 魚の材料

マス (各 250g、下処理済) 4尾

レモン果汁 大さじ 2

塩

コショウ

### 詰め物の材料

新鮮なマッシュルーム 200g

玉ねぎ ½個

にんにく 1片

パセリ 25g

塩

コショウ

バター 大さじ 3

### 容器に塗る用

バター 小さじ 1

### アクセサリー

ミーレ ガラストレイ

フードプローブ

### つくり方

レモン果汁をマスの上に絞る。内側と外側に塩コショウする。

詰め物を作るために、まずマッシュルームをきれいにする。玉ねぎ、にんにく、マッシュルーム、パセリを細かく刻み、よく混ぜる。この詰め物に塩コショウする。

ガラストレイにバターを塗る。マスに詰め物を詰め、ガラストレイに並べて置く。フードプローブを刺す。小さく切ったバターを散らす。

ガラストレイをオープンに入れ、調理する。

### 自動プログラムの設定

魚 | マス

プログラム所要時間：約20分

### 手動設定

調理モード：レンジ + 熱風プラス

温度：160-170° C

出力：150 W

中心温度：75° C

Booster：オフ

予熱：オフ

Crisp function：オフ

調理時間：約15-25分

棚位置：1

### ヒント

レモンのスライス、焼きバターを添えてサーブします。

## コイ

合計所要時間：65分

6人分

### 材料

水 450 ml

酢 50 ml

白ワイン 50 ml

養殖鯉(1.5 kg) 1匹 (内臓処理済、鱗つき、  
下処理済)

塩

ローリエ 1枚

粒コショウ5粒

### アクセサリー

ガラス製オープン皿

ラック

フードブローブ

### つくり方

水を酢、白ワインと混ぜ、コンロで沸騰させる。

水の中で、鱗がついたままのコイを、保護層のぬめりを傷つけないように注意しながら丁寧に洗う。

コイの内側に塩を入れ、先ほどの酢のミックスの半量を上から注ぐ。

コイをガラス製オープン皿に入れる。フードブローブを刺す。酢のミックスの残りと、ローリエ、コショウを加える。

ガラス製オープン皿をオープン内のラックの上に置き、コイを調理する。

### 自動プログラムの設定

魚 | コイ

プログラム所要時間：約40分

### 手動設定

調理モード：レンジ + 熱風プラス

温度：160-170° C

出力：150 W

中心温度：75° C

Booster：オフ

予熱：オフ

Crisp function：オフ

調理時間：約45-55分

棚位置：1

### ヒント

レモンのスライス、焼きバターを添えてサーブします。

## サーモントラウト

合計所要時間：65分

4人分

### 魚の材料

サーモントラウト(1 kg、下処理済) 1尾まるごと  
レモン 1個分の果汁  
塩

### 詰め物の材料

エシャロット 2個  
にんにく 2片  
食パン 2枚  
ケーパー (小) 50g  
卵 (中) 1個、卵黄のみ  
オリーブオイル 大さじ2  
チリパウダー  
コショウ

### 容器に塗る用

バター 小さじ1

### アクセサリー

楊枝  
ミーレ ガラストレイ  
フードブローブ

### つくり方

レモン果汁をサーモントラウトの上に絞る。塩を中側と外側にふる。

詰め物を作るには、まずエシャロット、にんにく、パンをみじん切りにする。ケーパー、卵黄、オリーブオイル、エシャロット、にんにく、パンを混ぜる。塩、コショウ、チリパウダーをふる。

サーモントラウトに詰め物を詰める。切り口を楊枝でふさぐ。

ガラストレイにバターを塗る。サーモントラウトをガラストレイの上に置き、フードブローブを刺す。ガラストレイをオープンに入れ、サーモントラウトを調理する。

### 自動プログラムの設定

魚 | ヒメマス

プログラム所要時間：約40分

### 手動設定

調理モード：レンジ + 熱風プラス

温度：160-170° C

出力：150W

中心温度：75° C

Booster：オフ

予熱：オフ

Crisp function：オフ

調理時間：約35-45分

棚位置：1

## 鮭切り身

合計所要時間：40分

4人分

### 魚の材料

鮭切り身 4枚 (各 200g、下処理済、皮なし)

レモン果汁 大さじ 2

塩

コショウ

バター 大さじ 3

ディル 小さじ 1、刻んだもの

### 容器に塗る用

バター 小さじ 1

### アクセサリ

ミーレ ガラストレイ

フードプローブ

### つくり方

ガラストレイにバターを塗る。

鮭切り身をガラストレイの上に置く。レモン果汁をかける。塩コショウする。小さく切ったサーモン切り身と小さく切ったバターを散らし、ディルをふりかける。フードプローブを刺す。

ガラストレイをオープンに入れ、調理する。

### 自動プログラムの設定

魚 | 鮭切り身

プログラム所要時間：約20分

### 手動設定

調理モード：レンジ + 熱風プラス

温度：160-170° C

出力：150W

中心温度：75° C

Booster：オフ

予熱：オフ

Crisp function：オフ

調理時間：約20-30分

棚位置：1



## あなたと共にいる喜び

キャセロールやグラタンは、非常に多くの可能性を秘めています。これほどまでにバリエーションが多い料理は、そう無いでしょう。食材の選択は無限で、旬の食材とも、いつも棚に入っている常備食とも組み合わせることができます。その上、調理は非常に簡単で、ゲストから非常に喜ばれる料理です。残ってしまったら、温め直しをすればとても美味しく食べられます。

### チコリーグラタン

合計所要時間：70分

5人分

#### チコリーの材料

チコリー 8個

バター 50g

砂糖 小さじ5

塩

コショウ

加熱ハム(厚さ 3-4mm) 8枚

#### チーズソースの材料

バター 30g

薄力粉 40g

低脂肪牛乳 750ml

チーズ(すりおろす) 125g

卵(中) 1個、卵黄のみ

ナツメグ

塩

コショウ

レモン果汁 少々

#### デコレーション用

チーズ(すりおろす) 125g

#### アクセサリー

耐熱皿

ラック

#### つくり方

チコリーの根もとの硬くて苦い部分を取り除く。

フライパンでバターを溶かす。きつね色になるまで、チコリーを炒める。その後、弱火で25分間蒸す。

塩コショウと砂糖をふりかける。

チコリーを加熱ハムで1個ずつ包む。耐熱皿に並べて置く。

チーズソースを作るため、まず片手鍋にバターを溶かす。薄力粉を入れて混ぜ、きつね色になるまでゆっくり炒める。牛乳を加えて素早く混ぜ、沸騰させる。チーズの半量、卵黄、ナツメグ、塩、コショウ、レモン果汁を加える。

庫内にラックを置く。自動プログラムを開始するか、調理プロセス1の設定で庫内を予熱する。

チコリーの上にチーズソースをかけ、その上にチーズを散らす。

手動設定の場合：  
調理プロセス2の設定に従って調整する。

オープンに入れ、きつね色になるまで焼く。

#### 自動プログラムの設定

ラザニア/グラタン | チコリー グラタン

プログラム所要時間：約30分

#### 手動設定

調理プロセス1

調理モード：上下加熱

温度：200°C

Booster：オン

予熱：オン

Crisp function：オフ

棚位置：1

調理プロセス2

温度：180°C

調理時間：25-40分

## 鶏肉とマッシュルームのパイ

合計所要時間：60分

4人分

### パイの材料

エシャロット 1個、みじん切り  
 にんにく 2片、みじん切り  
 西洋ネギ 1本、輪切り  
 ベーコン 8枚  
 マッシュルーム 200g、1cm角に切る  
 ヒラタケ 150g、1cm角に切る  
 乾燥タイム 小さじ1½  
 パセリ、みじん切り  
 全粒マスタード 小さじ1½  
 塩  
 コショウ  
 白ワイン 150ml  
 バター 50g  
 薄力粉 60g  
 生クリーム(濃厚) 250ml  
 チキンブイヨン 500ml  
 パフパイ生地 250g  
 鶏むね肉(下処理済) 2枚、1cm角に切る  
 鶏もも肉(皮なし骨なし、下処理済) 4枚、  
 1cm角に切る  
 卵(中) 2個、卵黄のみ

### 炒め用

油 大さじ1

### 容器に塗る用

バター 小さじ1

### アクセサリ

電子レンジ対応の背の高い丸型パイ皿  
 径26cm  
 ラック

### つくり方

フライパンで油を熱する。エシャロットを炒める。にんにく、西洋ネギ、ベーコンを加えて、ベーコンがきつね色になるまで調理する。

マッシュルームとヒラタケを加え、調理を続ける。

ボウルに入れる。タイム、パセリ、マスタードを加える。塩コショウする。

ソースを作るため、片手鍋に白ワインを注ぎ、弱火で煮詰める。バターを加えて溶かす。薄力粉を混ぜ入れ、滑らかなペーストを作る。生クリーム、ブイヨンを加えて、とろみが出て滑らかなソースになるまで絶えず混ぜて沸騰させる。ソースをボウルに入れる。

皿を覆うようにパイ生地を切る。

庫内にラックを置く。自動プログラムを開始するか、調理プロセス1の設定で庫内を予熱する。

マッシュルームとエシャロットをソースと混ぜ合わせ、味を調える。さいの目切りした鶏肉を入れて混ぜ、皿にあげる。

皿の端に卵黄をブラシで塗り、その上にパイ生地をのせる。余分なパイ生地を切り落とし、調理中に蒸気が逃げることができるよう、鋭いナイフで上部に小さな十字形の切れ目を入れる。卵黄を刷毛で塗る。

手動設定の場合：

調理プロセス2の設定に従って調整する。

オープンに鶏肉とマッシュルームのパイを入れ、調理する。

### 自動プログラムの設定

ラザニア/グラタン | マッシュルームチキンパイ

プログラム所要時間：約25分

### 手動設定

調理プロセス1

調理モード：熱風加熱 プラス

温度：200° C

Booster：オン

予熱：オン

Crisp function：オン

棚位置：1

調理プロセス2

調理モード：レンジ + 熱風プラス

温度：200° C

出力：300 W

調理時間：25 分

## ポテトチーズグラタン

合計所要時間：55分

4人分

### グラタンの材料

じゃがいも (煮崩れしやすいもの) 600g  
 ゴーダチーズ 75g、すりおろす

### トッピング用

生クリーム (濃厚) 250ml  
 塩 小さじ1  
 コショウ  
 ナツメグ

### デコレーション用

ゴードチーズ 75g、すりおろす

### 容器に塗る用

にんにく1片

### アクセサリー

耐熱皿、φ26cm  
 ラック

### つくり方

にんにくで耐熱皿をこする。

トッピング用に、生クリーム、塩、コショウ、  
 ナツメグを混ぜる。

じゃがいもの皮を剥き、3-4mmの厚さにス  
 ライスする。じゃがいも、チーズ、生クリーム  
 を混ぜ、耐熱皿に移す。

ゴードチーズをふりかける。

オーブンのラックにポテトチーズグラタンを置  
 き、きつね色になるまで調理する。

### 自動プログラムの設定

ラザニア/グラタン | ポテト&チ-ズ グラ  
 タン

プログラム所要時間：約28分

### 手動設定

調理モード：レンジ + 熱風プラス

温度：170-180° C

出力：300W

Booster：オフ

予熱：オフ

Crisp function：オフ

調理時間：25-35分

棚位置：1

### ラザニア

合計所要時間：100分

4人分

#### ラザニアの材料

ラザニアシート (下茹でしない) 8枚

#### ボロネーゼソースの材料

ベーコン 50g、みじん切り  
玉ねぎ 2個、みじん切り  
合挽き肉 (牛:豚=5:5) 375g  
缶詰トマト 800g、皮なし  
トマトペースト 30g  
ブイヨン 125ml  
タイム(生) みじん切り 大さじ 1  
オレガノ(生) みじん切り 大さじ 1  
バジル(生) みじん切り 大さじ 1  
塩  
コショウ

#### マッシュルームソースの材料

バター 20g  
玉ねぎ 1個、粗みじん切り  
マッシュルーム (生) 100g、薄切り  
薄力粉 大さじ 2  
生クリーム (濃厚) 250ml  
牛乳250ml  
塩  
コショウ  
ナツメグ  
パセリ 大さじ 2、みじん切り

#### デコレーション用

ゴーダチーズ 200g、すりおろす

#### アクセサリー

耐熱皿、32cm x 22cm  
ラック

#### つくり方

ボロネーゼソースを作るにはまず、フライパンを温める。ベーコンを炒め、ひき肉を加え、常に混ぜながら炒め続ける。玉ねぎを加えて炒める。トマト缶がホールの場合は潰しておく。トマト、トマト缶の汁、トマトペースト、ブイヨンを加える。ハーブ類、塩、コショウをふる。ソースを約5分煮る。

マッシュルームソースを作るには、まず玉ねぎをバターで炒める。マッシュルームを加えて、さっと炒める。薄力粉をふりかけて、混ぜる。生クリームと牛乳を混ぜ入れる。塩、コショウ、ナツメグで味付けする。ソースを約5分煮る。最後に、パセリを加える。

ラザニアを作るには、耐熱皿に以下の順序で材料を重ねていく。

- ー ボロネーゼソースの3分の1
- ー ラザニアシート4枚
- ー ボロネーゼソースの3分の1
- ー マッシュルームソースの半分
- ー ラザニアシート4枚
- ー ボロネーゼソースの3分の1
- ー マッシュルームソースの半分

ラザニアにゴーダチーズを振りかけ、オーブンのラックに置く。きつね色になるまで調理する。

#### 自動プログラムの設定

ラザニア/グラタン | ラザニア

プログラム所要時間：約30分

手動設定

調理モード：レンジ + 熱風プラス

温度：170-180° C

出力：300 W

Booster：オフ

予熱：オフ

Crisp function：オフ

調理時間：30-40 分

棚位置：1

### パスタグラタン

合計所要時間：80分

4人分

#### パスタの材料

パスタ (ペンネ) 150 g、  
袋に表示されている茹で時間：11分ぐらいのもの

水 1.5 リットル

塩 小さじ 3

#### グラタンの材料

バター 大さじ 1½

玉ねぎ 2 個、みじん切り

パプリカ 1 個、1 cm 角に切る

小さいニンジン 2 本、薄切り

クレームフレッシュ 150 ml

牛乳 75 ml

塩

コショウ

大玉トマト 300 g、角切り

加熱ハム 100 g、さいの目切り

ハーブ入りフェタチーズ 150 g さいの目切り

#### デコレーション用

ゴーダチーズ 100 g、すりおろす

#### アクセサリ

耐熱皿、24 cm x 24 cm

ラック

#### つくり方

パスタを塩水で5分間茹でる。

玉ねぎをバターで炒める。パプリカとニンジンを加え、さらに5分間炒める。

クレームフレッシュと牛乳を混ぜ合わせ、野菜に加える。多めに塩コショウをふる。

パスタ、トマト、ハム、フェタチーズを耐熱皿に入れる。先ほどの野菜のソースを混ぜ入れる。

ゴーダチーズをふりかける。

オープン内のラックに乗せる。きつね色になるまで焼く。

#### 自動プログラムの設定

ラザニア/グラタン | パスタ グラタン

プログラム所要時間：約30分

#### 手動設定

調理モード：レンジ + 熱風プラス

温度：170-180° C

出力：300 W

Booster：オフ

予熱：オフ

Crisp function：オフ

調理時間：30-40分

棚位置：1

#### ヒント

前日の残り物の調理済みパスタ 350 g でパスタグラタンを作ることも出来ます。



## パエリア

合計所要時間：120分

8人分

### パエリアの材料

長粒米 300g  
 玉ねぎ 2個  
 にんにく 2片  
 赤パプリカ 1個  
 トマト 2個  
 鶏むね肉 (下処理済) 300g、さいの目切り  
 エンドウ豆 (冷凍) 200g  
 いかリング (冷凍) 300g  
 エビ (冷凍) 300g  
 ムール貝 (冷凍) 200g

### 材料

ブイヨン 750ml  
 オリーブオイル 大さじ6  
 パプリカパウダー 小さじ1  
 サフラン (粉末) 小さじ ½  
 塩  
 コショウ

### アクセサリー

ミーレ ガラストレイ

### つくり方

米をガラストレイの上に広げる。玉ねぎとにんにくをみじん切りにする。赤パプリカを細切りし、トマトを角切りする。切った野菜を米の上に広げる。

その上に鶏むね肉、エンドウ豆、いかリング、エビ、ムール貝を乗せる。

ブイヨン、オリーブオイル、パプリカパウダー、サフランを混ぜ合わせたソースを作る。塩コショウする。ガラストレイをオープンに入れる。

自動プログラムの場合：

自動プログラムを開始し、ディスプレイの手順に従ってパエリアを調理する。

手動設定の場合：

設定に従ってパエリアを調理する。30分ごとに混ぜ、できるあがるまで調理する。

### 自動プログラムの設定

ラザニア/グラタン | パエリア

プログラム所要時間：約75分

### 手動設定

調理モード：レンジ + 熱風プラス

温度：120-130° C

出力：150W

Booster：オフ

予熱：オフ

Crisp function：オフ

調理時間：60-70分

## ズッキーニのムサカ

合計所要時間：65分

4人分

### ムサカの材料

ズッキーニ 5本、輪切り  
玉ねぎ 1個、輪切り  
パプリカ 2個、細切り  
にんにく 1片、みじん切り  
ホールトマト (缶) 400g  
トマトペースト 大さじ2  
ミント (生) 35g、刻む  
塩  
コショウ  
スイスチーズ (グリユイエールなど)  
150g、薄切り  
薄力粉 大さじ3  
ヨーグルト (脂肪3.5%) 500g  
卵 (中) 2個  
チーズ 180g、すりおろす

### 炒め用

オリーブオイル 大さじ2½

### 容器に塗る用

バター 大さじ1

### アクセサリー

電子レンジ対応の耐熱皿  
ラック

### つくり方

フライパンで油を熱する。ズッキーニを何回かに分けてきつね色になるまで炒め、置いておく。

同じフライパンで、玉ねぎ、にんにく、パプリカを4分炒める。トマト、トマトペースト、ミントを加えてトマトソースを作る。塩コショウする。

耐熱皿にバターを塗る。ズッキーニの半量を耐熱皿の底面に並べ、その上にトマトソースの半量、その上にスイスチーズ薄切りを重ねる。残りのトマトソースで覆い、最後に残りのズッキーニを並べる。

薄力粉、ヨーグルト、卵、チーズを混ぜ合わせ、上から回しかける。

耐熱皿をオープン内のラックの上に置く。調理する。

### 自動プログラムの設定

ラザニア/グラタン | ズッキーニのムサカ

プログラム所要時間：約35分

### 手動設定

調理モード：レンジ + 熱風グリル

温度：180°C

出力：300W

Booster：オフ

予熱：オフ

Crisp function：オフ

調理時間：35分

棚位置：1

### ヒント

ズッキーニの代わりに茄子、かぼちゃ、さつまい芋を使うのもおすすめです。

## 縁の下の力持ち

じゃがいも、米、パスタを飽きることなくほぼ毎日食べているという事実が、私たちの幸福や、健康的でバランスのとれたおいしい食事に影響を与えているという証です。数え切れないほどの調理方法により、単なる脇役以上の存在です。市場で売られている色鮮やかで風味豊かな新鮮な野菜のように、さまざまな方法でメインディッシュを引き立て、魅力を引き出します。

## ジャケットポテト (皮つきベイクドポテト)

合計所要時間：35分

4人分

### ポテトの材料

じゃがいも (各200g) 4個

油 大さじ1

塩

コショウ

### サーブ時に添えるもの

バター 小さじ4

### アクセサリ

ミーレ ガラストレイ

### つくり方

自動プログラムを開始するか、調理プロセス1の設定で庫内を予熱する。

フォークでじゃがいもに数か所ずつ穴をあける。塩とコショウを混ぜ、じゃがいもに擦り込む。

じゃがいもをガラストレイに並べる。

手動設定の場合：

調理プロセス2の設定に従って調整する。

ガラストレイをオープンに入れる。調理する。

焼きあがったじゃがいもを縦に切り、バターを添えてサーブする。

### 自動プログラムの設定

つけ合わせ と野菜 | じゃがいも | ベイクドポテト

プログラム所要時間：約27分

### 手動設定

調理プロセス1

調理モード：熱風加熱 プラス

温度：200°C

Booster：オン

予熱：オン

Crisp function：オフ

調理プロセス2

調理モード：レンジ + 熱風プラス

温度：200°C

出力：300W

Booster：オフ

予熱：オフ

Crisp function：オフ

調理時間：25分

棚位置：1

## サヤインゲンのタイムソースがけ

合計所要時間：35分

4人分

### 材料

サヤインゲン (冷凍) 750 g  
 水 50 ml  
 生クリーム (濃厚) 150 ml  
 クレームフレッシュ 150 ml  
 マスタード 小さじ 2  
 塩 小さじ 1½  
 コーンフラワー 小さじ 1  
 タイム (粉末) 大さじ 1  
 コショウ

### 手動設定

調理プロセス 1  
**調理モード：レンジ**  
**出力：850 W**  
**調理時間：10分**  
 棚位置：1  
 調理プロセス 2  
**出力：450 W**  
**調理時間：10分**

### アクセサリ

フタ付きガラス製耐熱皿、Ø 23 cm  
 ミーレ ガラストレイ

### つくり方

サヤインゲンをガラス製耐熱皿に入れる。

水、生クリーム、クレームフレッシュ、マスタード、塩、コーンフラワー、タイムを混ぜ合わせたソースを作る。コショウをふりかける。

ソースをサヤインゲンに加えて混ぜる。ガラス製耐熱皿にフタをして、オープンに入れたガラストレイの上に置く。

自動プログラムの場合：

自動プログラムを開始し、ディスプレイの手順に従ってサヤインゲンを調理する。

手動設定の場合：

調理プロセス 1 の設定で調理する。サヤインゲンを混ぜ、調理プロセス 2 の設定で調理する。

### 自動プログラムの設定

つけあわせ と 野菜 | 豆 タイム ソースがけ

プログラム所要時間：約30分

## 人参のチャービルクリームソースがけ

合計所要時間：35分

4人分

### 材料

人参 1kg、薄切り  
バター 大さじ 1  
野菜ブイヨン 100ml  
生クリーム(濃厚) 150ml  
白ワイン 大さじ 2  
上白糖 小さじ 1  
塩 小さじ 1½  
コーンフラワー 小さじ 1  
マスタード 小さじ 1  
チャービルみじん切り 大さじ 1  
コショウ

### アクセサリー

フタ付きガラス製耐熱皿、Ø23cm  
ミレー ガラストレイ

### 作り方

人参をガラス製耐熱皿に入れ、バターと野菜ブイヨンをかける。

生クリーム、白ワイン、砂糖、塩、コーンフラワー、マスタード、チャービルを混ぜてソースを作る。コショウをふりかける。ソースをサイヤインゲンに加えて混ぜる。オープンに入れたガラストレイの上に耐熱皿を置く。

自動プログラムの場合：

自動プログラムを開始し、ディスプレイの手順に従って人参を調理する。

手動設定の場合：

調理プロセス1の設定で調理する。人参を混ぜ、調理プロセス2の設定で焼き上がるまで調理する。

### 自動プログラムの設定

つけあわせと野菜 | 人参チャービルソース添え  
プログラム所要時間：約18分

### 手動設定

調理プロセス1

調理モード：レンジ

出力：850W

調理時間：6分

棚位置：1

調理プロセス2

出力：600W

調理時間：12分

## 皮つきポテト

合計所要時間：35分

4人分

### 皮つきポテトの材料

じゃがいも（煮崩れしにくいもの）800g  
水 160ml

### ハーブディップの材料

玉ねぎ 1個、みじん切り  
にんにく 1片、みじん切り  
クワルクチーズ（低脂肪）250g  
クレームフレッシュ 100ml  
ハーブみじん切り 大さじ2  
塩  
コショウ

### サーモンディップの材料

スモークサーモン 150g  
クリームチーズ 200g  
クレームフレッシュ 100ml  
乾燥ディル 小さじ½  
塩  
コショウ

### アクセサリ

電子レンジ対応ガラス製耐熱皿（フタ付き）、  
Ø23cm  
ミーレ ガラストレイ

### つくり方

じゃがいもと水をガラス製耐熱皿に入れる。ガラス製耐熱皿にフタをして、オープンに入れたガラストレイの上に置く。

自動プログラムの場合：

自動プログラムを開始し、ディスプレイの手順に従ってじゃがいもを調理する。

手動設定の場合：

調理プロセス1の設定で調理する。じゃがいもを混ぜ、調理プロセス2の設定で調理する。

玉ねぎとにんにくのみじん切りを、クワルク、クレームフレッシュ、ハーブに混ぜ入れてハーブディップを作る。塩コショウする。

サーモンディップを作るため、まずサーモンを細切りする。クリームチーズ、クレームフレッシュ、ディルを混ぜる合わせる。そこにサーモンの細切りを混ぜ入れる。塩コショウする。

### 自動プログラムの設定

つけあわせ と野菜 | 皮付きのじゃがいも

プログラム所要時間：約26分

### 手動設定

調理プロセス1

調理モード：レンジ

出力：850W

調理時間：9分

棚位置：1

調理プロセス2

出力：300W

調理時間：17分

# 米

合計所要時間：25分

4人分

## 材料

パーボイルドライス 200g

水 400ml

塩 小さじ1

## アクセサリー

電子レンジ対応ガラス製耐熱皿 (フタ付き)、

Ø23cm

ミーレ ガラストレイ

## 作り方

ガラス製耐熱皿にライス、水、塩を入れる。ガラス製耐熱皿にフタをして、オープンに入れたガラストレイの上に置く。

自動プログラムの場合：

自動プログラムを開始し、ディスプレイの手順に従って米を調理する。

手動設定の場合：

調理プロセス1の設定で調理する。米を混ぜ、調理プロセス2の設定で調理する。

## 自動プログラムの設定

つけあわせ と野菜 | 米

プログラム所要時間：約20分

## 手動設定

調理プロセス1

調理モード：レンジ

出力：850W

調理時間：5分

棚位置：1

調理プロセス2

出力：150W

調理時間：15分



## 茹でたじゃがいも

合計所要時間：35分

4人分

### 材料

じゃがいも (煮崩れしにくいもの) 900g

水 120ml

塩 小さじ1

### アクセサリー

電子レンジ対応ガラス製耐熱皿 (フタ付き)、

Ø23cm

ミーレ ガラストレイ

### つくり方

じゃがいもを洗い、皮を剥く。ガラス製耐熱皿に入れ、水と塩を加える。

ガラス製耐熱皿にフタをして、オーブンに入れたガラストレイの上に置く。

自動プログラムの場合：

自動プログラムを開始し、ディスプレイの手順に従ってじゃがいもを調理する。

手動設定の場合：

調理プロセス1の設定で調理する。じゃがいもを混ぜ、調理プロセス2の設定で調理する。

### 自動プログラムの設定

つけあわせ と野菜 | 皮をむいたじゃがいも

プログラム所要時間：約21分

### 手動設定

調理プロセス1

調理モード：レンジ

出力：850W

調理時間：8分

棚位置：1

調理プロセス2

出力：300W

調理時間：14分

## トマトリゾット

合計所要時間：60分

4人分

### リゾットの材料

赤玉ねぎ 1個、みじん切り  
スペインサラミ (チョリソ) 125g、みじん切り  
オリーブオイル 大さじ 2½  
カットトマト (400g) 1缶  
チキンブイヨン 375ml  
リゾット用米 200g  
ズッキーニ 1本、細かくさいの目切り  
バター 30g  
パルミジャーノチーズ 50g、すりおろす  
パセリ 大さじ 2、みじん切り  
カラマタオリーブ (黒、種抜き) 100g、みじん切り  
チャイブ 大さじ 2、みじん切り

### サーブ時に添えるもの

ヤギのチーズ 60g  
新鮮なバジルの葉 50g

### アクセサリー

電子レンジ対応耐熱皿 (フタ付き)  
ミーレ ガラストレイ

### つくり方

赤玉ねぎ、サラミ、オリーブオイルを耐熱皿に入れる。

オーブンにガラストレイ入れ、そこに耐熱皿を置く。自動プログラムを開始するか、調理プロセス1の設定で調理する。

自動プログラムの場合：

トマト、チキンブイヨン、米を加え、調理を続ける。

手動設定の場合：

調理プロセス2の設定で調理する。トマト、チキンブイヨン、米を加える。

自動プログラムの場合：

ズッキーニを加えてよく混ぜ、調理を続ける。

手動設定の場合：

調理プロセスの3設定で調理する。ズッキーニを加えてよく混ぜる。

リゾットをそのまま2分間置く。パルミジャーノチーズとバターを加える。

パセリ、オリーブ、チャイブを混ぜ入れる。ヤギのチーズとバジルを散らしてサーブする。

### 自動プログラムの設定

つけあわせと野菜 | トマト リゾット  
プログラム所要時間：約21分

### 手動設定

調理プロセス1

調理モード：レンジ

出力：850W

調理時間：3分

棚位置：1

調理プロセス2

出力：850W

調理時間：8分

調理プロセス3

出力：850W

調理時間：10分

## 明らかに良い味

スープは、豪華なごちそうのスターターとしても、おいしい低カロリー料理の前菜としても理想的です。じゃがいも、野菜、魚、などなど・・・食生活を豊かにするほとんどの食材を、スパイスや調味料とともにブイヨンに入れ、お好みならぜいたくにクリームも加えて、美味しくて万能なスープを作ることができます。さらに、心理学者によると、スープは気持ちを高め、心を癒す効果があるとのこと。

### ロワイヤル (ドイツの卵豆腐eierstich)

合計所要時間：35分

6人分

#### ロワイヤルの材料

卵 (中) 6個

牛乳 300 ml

塩 小さじ ¼

#### 容器に塗る用

バター 小さじ 1

#### アクセサリー

電子レンジ対応耐熱皿、20 cm x 20 cm

耐熱ラップ

ラック

#### つくり方

卵と牛乳を、ふわふわにならない程度に混ぜる。塩を加える。

耐熱皿にバターを塗る。そこに卵の混ぜ合わせを注ぎ、耐熱ラップで覆う。

耐熱皿をオープン内のラックの上に置く。調理する。

#### 自動プログラムの設定

スープ/ 煮込み料理 | エッグ ロワイヤル

プログラム所要時間：約19分

#### 手動設定

調理モード：レンジ + 熱風プラス

温度：95° C

出力：150 W

Booster：オフ

Crisp function：オフ

予熱：オフ

調理時間：17-22分

棚位置：1

## かぼちゃスープ

合計所要時間：40分

6人分

### スープの材料

赤皮栗かぼちゃ (果肉のみ、さいの目切り)  
750g

玉ねぎ 1個、粗みじん切り

牛乳 125ml

野菜ブイヨン 375ml

塩 小さじ 1½

砂糖 小さじ 2

バター 大さじ 1

クレームフレッシュ 大さじ 1

コショウ

### デコレーション用

生クリーム (濃厚) 大さじ 6

かぼちゃの種 大さじ 1、粗く刻む

### アクセサリ

電子レンジ対応ガラス製耐熱皿 (フタ付き)、  
Ø23cm

ミーレ ガラストレイ

ハンドブレンダー

### つくり方

かぼちゃと玉ねぎを切って耐熱皿に入れる。

牛乳、野菜ブイヨン、塩、砂糖を加え、混ぜる。耐熱皿にフタをして、ガラストレイの上に置く。オーブンに入れる。

自動プログラムの場合：

自動プログラムを開始し、ディスプレイの手順に従ってかぼちゃスープを調理する。

手動設定の場合：

調理プロセス1の設定で調理する。かぼちゃスープを混ぜ、調理プロセス2の設定で調理する。

調理したスープをピューレ状にし、バターとクレームフレッシュを加える。コショウをふりかける。

生クリームとかぼちゃの種で飾り、サーブする。

### 自動プログラムの設定

スープ/ 煮込み料理 | カボチャ スープ

プログラム所要時間：約22分

### 手動設定

調理プロセス1

調理モード：レンジ

出力：850W

調理時間：10分

棚位置：1

調理プロセス2

出力：450W

調理時間：12分

## ミネストローネ

合計所要時間：45分

4人分

### ミネストローネの材料

ベーコン 50g、さいの目切り

玉ねぎ 1個、粗みじん切り

セロリ 150g

トマト 2個、さいの目切り

人参 150g、薄切り

サヤインゲン (冷凍) 100g

エンドウ豆 (冷凍) 100g

パスタ (オレキエッテ) 50g

イタリアンハーブミックス 大さじ1

野菜ブイヨン 1リットル

### デコレーション用

チーズ (パルミジャーノ) 100g

### アクセサリー

電子レンジ対応ガラス製耐熱皿 (フタ付き)、

径23cm

ミーレ ガラストレイ

### つくり方

ベーコン、玉ねぎ、セロリ、トマト、人参をガラス製耐熱皿に入れる。

サヤインゲン、エンドウ豆、パスタ、ハーブ、ブイヨンを加え、混ぜる。耐熱皿にフタをして、ガラストレイの上に置く。

自動プログラムの場合：

自動プログラムを開始し、ディスプレイの手順に従ってミネストローネを調理する。

手動設定の場合：

調理プロセス1の設定で調理する。ミネストローネを混ぜ、調理プロセス2の設定で調理する。

パルミジャーノをすりおろしてふりかける。

### 自動プログラムの設定

スープ/煮込み料理 | ミネストローネ

プログラム所要時間：約25分

### 手動設定

調理プロセス1

調理モード：レンジ

出力：850W

調理時間：10分

棚位置：1

調理プロセス2

出力：450W

調理時間：15分

### ヒント

パスタの代わりに、じゃがいものさいの目切り150gを使うこともできます。

## トマトスープ

合計所要時間：45分

4人分

### スープの材料

人参 250g、薄切り  
玉ねぎ 1個、粗みじん切り  
バター 大さじ1  
カットトマト缶 850g (固形量)  
野菜ブイヨン 350ml  
塩 小さじ1  
上白糖 小さじ1  
コショウ

### デコレーション用

生クリーム (濃厚) 100ml  
バジルの葉 12枚

### アクセサリ

電子レンジ対応ガラス製耐熱皿 (フタ付き)、  
Ø23cm  
ミーレ ガラストレイ  
ハンドブレンダー

### つくり方

人参、玉ねぎ、バター、トマト、野菜ブイヨン、塩、上白糖をガラス製耐熱皿に入れる。オーブンに入れたガラストレイの上に耐熱皿を置く。

自動プログラムの場合：

自動プログラムを開始し、ディスプレイの手順に従ってトマトスープを調理する。

手動設定の場合：

調理プロセス1の設定でトマトスープを調理する。スープを混ぜ、調理プロセス2の設定で調理する。

スープをピューレする。コショウをふりかける。

生クリームは角が立たない程度に泡立て、バジルはみじん切りする。生クリームとバジルでスープを飾ってサーブする。

### 自動プログラムの設定

スープ/煮込み料理 | トマトスープ

プログラム所要時間：約35分

### 手動設定

調理プロセス1  
調理モード：レンジ  
出力：850W  
調理時間：11分  
棚位置：1

調理プロセス2  
出力：450W  
調理時間：24分

## キャベツの煮込みシチュー

合計所要時間：50分

4人分

### 材料

牛ひき肉 200g  
塩 小さじ ½  
パプリカパウダー 小さじ ½  
コショウ  
玉ねぎ 1個  
じゃがいも 250g  
西洋ネギ 100g  
キャベツ 250g  
ビーツ 250g  
肉のスープストック 250ml  
塩 小さじ 1½  
クレームフレッシュ 150ml  
パセリ (みじん切り) 大さじ 1  
赤ワインビネガー 大さじ 2

### アクセサリー

粗いおろし金  
電子レンジ対応ガラス製耐熱皿 (フタ付き)、  
Ø 23 cm  
ミーレ ガラストレイ

### つくり方

ひき肉、パプリカパウダー、塩、コショウを合わせてこねる。小さめのミートボール状にし、ガラス製耐熱皿に並べる。

玉ねぎとじゃがいもをさいの目切りする。西洋ネギを輪切りする。キャベツを千切りする。ビーツを粗くすりおろす。

ミートボールの上に野菜を重ねる。塩と肉のスープストックを加える。ガラス製耐熱皿にフタをして、オープンに入れたガラストレイの上に置く。

自動プログラムの場合：

自動プログラムを開始し、ディスプレイの手順に従ってキャベツの煮込みシチューを調理する。

手動設定の場合：

調理プロセス1の設定で調理する。キャベツの煮込みシチューを混ぜ、調理プロセス2の設定で調理する。

クレームフレッシュとパセリを混ぜ入れる。赤ワインビネガーをふりかける。

### 自動プログラムの設定

スープ/煮込み料理 | キャベツの煮込み  
プログラム所要時間：約30分

### 手動設定

調理プロセス1  
調理モード：レンジ  
出力：850W  
調理時間：10分  
棚位置：1

調理プロセス2  
出力：450W  
調理時間：20分



## 終わりよければ全てよし

よく言われるように、美味しいデザートを楽しめる人はいません。アイスクリーム、スフレ、フルーツ菓子はデザートに最適ですが、手間は比較的かかりません。確かに、一番うまいデザートは、一番手間のいらぬものであることが多いものです。

## スイートブレッドとバタープディング

合計所要時間：60分

10人分

### 材料

食パン 14枚  
無塩バター (常温で柔らかくする) 70g  
卵 (中) 8個、卵黄のみ  
上白糖 150g  
バニラ棒 1本  
牛乳 300ml  
生クリーム (濃厚) 300ml  
レーズン 100g

### デコレーション用

上白糖 大さじ1

### 容器に塗る用

バター 大さじ1

### アクセサリ

浅い耐熱皿  
ラック

### つくり方

耐熱皿にバターを塗る。

パンの耳を切り落とす。パンにバターを塗り、対角線で半分に切る。

卵黄と上白糖を混ぜる。

バニラ棒を縦に半分に切り、牛乳と生クリームとともに片手鍋で温める。

バニラ棒を取り出し、卵と上白糖の混ぜ合わせにかき混ぜながら少しずつ加えてプディングミックスを作る。

パンの半量を耐熱皿に敷く。レーズンを散らし、パンの残りを上に重ねる。

プディングミックスが温かいうちにパンの上にもまんべんなく回しかけ、20分ほど置いて染み込ませる。

庫内にラックを置く。自動プログラムを開始するか、調理プロセス1の設定で庫内を予熱する。

砂糖をプディングにふりかける。

手動設定の場合：  
調理プロセス2の設定に従って調整する。

プディングをオープンに入れ、調理する。

### 自動プログラムの設定

デザート | スイートブレッド\* グラタン

プログラム所要時間：約30分

### 手動設定

調理プロセス1

調理モード：熱風加熱 プラス

温度：190°C

Booster：オン

予熱：オン

Crisp function：オフ

棚位置：1

調理プロセス2

調理モード：レンジ + 熱風プラス

温度：190°C

出力：80W

Booster：オフ

予熱：オフ

Crisp function：オフ

調理時間：25分

## カスタードプディング (キャラメルクリーム)

合計所要時間：65 分 + マリネに4-5 時間

10 人分

### キャラメルの材料

上白糖 150 g

水 80 ml

### クリームの材料

バニラ棒 1 本

牛乳 500 ml

上白糖 75 g

生クリーム (濃厚) 250 ml

卵 (中) 2 個

卵 (中) 4 個、卵黄のみ

### アクセサリー

ガラス製耐熱皿、Ø 22 cm

耐熱ラップ

ラック

### つくり方

キャラメルを作るには、フライパンで砂糖を水で煮て、とろみがついてきつね色に変わるまで混ぜる。色が濃くなりすぎると味が苦くなるので注意。

耐熱皿にキャラメルを注ぎ、冷ます。

クリームを作るため、まずバニラ棒を割り、ナイフで種を取り出す。牛乳に上白糖、バニラの種、バニラの鞘を加え、沸騰させる。

生クリームを加え、このミックスを約60° C まで冷ます。

卵と卵黄を泡立て、このミックスに混ぜ入れる。バニラの鞘を取り除く。

耐熱皿にミックスを注ぎ、ラップする。耐熱皿をオーブン内のラックの上に置く。調理する。

そのままクリームを4-5時間寝かせ、できれば冷蔵庫で冷蔵する。

プディングを出しやすくするために、耐熱皿をお湯に入れて約2-3分置く。プディングの端を慎重に耐熱皿から離し、取り分け皿に取り出す。

### 設定

調理モード：レンジ + 熱風プラス

温度：95° C

出力：150 W

Booster：オフ

予熱：オフ

Crisp function：オフ

調理時間：22-26 分

棚位置：1

### ヒント

ホイップクリームと新鮮なベリーを添えるのもおすすめです。

## フルーツクランブル

合計所要時間：40分

6人分

### グラタンの材料

りんご 800g、薄く輪切り

上白糖 65g

ブルーベリー（生）200g

薄力粉 75g

三温糖 90g

シナモン（粉末）小さじ2

バター 60g

オーツ麦フレーク 50g

ピーカンナッツ 50g

### シュトロイゼルクランブルの材料

薄力粉 75g

三温糖 90g

シナモン（粉末）小さじ2

バター 60g

オーツ麦フレーク 50g

ピーカンナッツ 50g

### 容器に塗る用

バター 大さじ1

### アクセサリー

電子レンジ対応の耐熱皿、直径25cm

ミレー ガラストレイ

### つくり方

耐熱皿にバターを塗る。

輪切りしたりんごを耐熱皿に並べ、三温糖をふりかける。耐熱皿をガラストレイの上に置く。自動プログラムを開始するか、調理プロセス1の設定で調理する。

その間に、薄力粉、三温糖、シナモンを混ぜる。バター、オーツ麦フレーク、ピーカンナッツを加えて練り合わせ、そぼろ状のクランブルミックスを作る。

自動プログラムの場合：

りんごの上にブルーベリー、続いてクランブルミックスを重ね、調理を続ける。

手動設定の場合：

りんごの上にブルーベリー、続いてクランブルミックスを重ね、調理プロセス2の設定で調理する。

調理が終了したら10分ほど冷ましてからサーブする。

### 自動プログラムの設定

デザート | フルーツ クランブル

プログラム所要時間：約24分

### 手動設定

調理プロセス1

調理モード：レンジ + 熱風グリル

出力：300W

温度：180°C

Booster：オフ

予熱：オフ

Crisp function：オフ

調理時間：10分

棚位置：1

調理プロセス2

出力：300W

温度：180°C

調理時間：14分

### ヒント

りんごの代わりに梨、アプリコット、桃などの果物を使うこともできます。ブルーベリーの代わりに、ラズベリー、クロスグリ、イチゴ、バナナ輪切りもお試しく下さい。ホイップクリームやギリシャヨーグルトを添えてサーブするのもおすすめです。

## クワルクチーズのスフレ

合計所要時間：20分

4人分

### 材料

クワルクチーズ (低脂肪) 500 g  
卵 (中) 2 個  
上白糖 100 g  
バニラビーンズペースト 小さじ 1  
レモン果汁 大さじ 4  
レーズン 125 g  
カスタードパウダー (バニラ) 37 g  
ベーキングパウダー 小さじ ½  
バター 30 g

### デコレーション用

パン粉 大さじ 2

### トッピング用

バター 30 g

### アクセサリー

電子レンジ対応の耐熱皿、 $\varnothing$  22 cm  
ミーレ ガラストレイ

### つくり方

クワルクチーズ、卵、上白糖、バニラビーンズペースト、レモン果汁、レーズンを混ぜ合わせる。

カスタードパウダーとベーキングパウダーをふるい、混ぜ入れる。耐熱皿に入れ、パン粉を振りかけ、バターを散らす。

オーブンにガラストレイ入れ、そこに耐熱皿を置く。調理する。

### 自動プログラムの設定

デザート | クワルク スフレ

プログラム所要時間：約10分

### 手動設定

調理モード：レンジ

出力：850 W

調理時間：10分

棚位置：1

### ヒント

お好みで：カスタードパウダーの代わりに125 g のセモリナ粉をお試しください。

## デザート

---

### チョコタルト

合計所要時間：70分

8人分

#### 衣の材料

ダークチョコレート 70g

バター 70g

上白糖 70g

卵(中) 4個

アーモンド(粉) 70g

パン粉 20g

#### ソースの材料

バニラカスタード 500ml

生クリーム(濃厚) 200ml

#### デコレーション用

アイシングシュガー 20g

#### 容器に塗る用

バター 小さじ1

#### アクセサリー

ラムカン 8個 6cm

ミーレ ガラストレイ

#### つくり方

チョコレートは弱火で溶かし、少し冷ます。

ラムカンにバターを塗る。卵黄と卵白を分ける。バター、上白糖、卵黄を混ぜ、クリーム状になるまで泡立てる。チョコレート、アーモンド、パン粉を混ぜ入れてチョコレートミックスを作る。

卵白が角がたつまで泡立て、チョコレートミックスに混ぜ入れる。

ラムカンにチョコレートミックスを入れる。

オープンに入れたガラストレイの上にラムカンを置く。チョコレートスポンジプディングを調理する。

生クリームを角が立つまで泡立て、カスタードクリームに混ぜ入れてソースを作る。ソースをデザート皿に均等に分ける。

焼き終わったら、チョコレートスポンジプディングをデザート皿にあける。プディングにアイシングシュガーをふりかける。温かいうちにサーブする。

#### 設定

調理モード：レンジ + 熱風プラス

温度：150°C

出力：80W

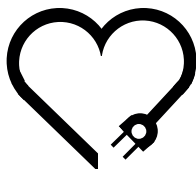
Booster：オフ

予熱：オフ

Crisp function：オフ

調理時間：17分

棚位置：1



## 愛情点検

長年ご使用の調理機器の点検を！

ご使用の際、このような症状はありませんか？

- 電気コードや差し込みプラグが異常に熱くなる。
- 食品が加熱されないことがある。
- 加熱が止まらないことがある。
- 運転中に異常な音がする。
- 異常な臭いがしたり煙が出る。
- 機器に触るとビリビリと電気を感じることもある。
- その他の異常や故障がある。



### ●使用を中止してください●

このような場合、事故防止のため、スイッチを切りコンセントから差し込みプラグを抜いて、必ずお求めの販売店に点検・修理をご相談ください。ご自分で修理は危険な場合がありますから、絶対になさらないでください。

ご不明な点は下記までお問い合わせください。

### ミーレ・ジャパン株式会社

コンタクトセンター 固定電話からはフリーダイヤル  0120-310-647

携帯電話・PHSからはナビダイヤル  0570-096-300

〒153-0063 東京都目黒区目黒1-24-12 オリックス目黒ビル4階

[www.miele.co.jp](http://www.miele.co.jp)

