

おいしいたけごはんロールパン

材 料 / 分 量

強力粉（カメリア）	1,380
ごはんペースト※1	1,380
グラニュー糖	150
食塩	24
バター（無塩）	180
スキムミルク	36
卵	180
ドライイースト※2	14.4
生シイタケ	180
干しシイタケ	18



※1 メモに示す。

※2 Saf-instant dry yeast red label

作 り 方

①ミキサーにごはんペースト、強力粉、グラニュー糖、塩、スキムミルク、卵を入れ、最後にドライイーストを加えて捏ねていく。

低速3分 → 中速2分 → 低速3分 → 中速1分 → 低速1分 → 中速3分

↑

バター投入

↑

キノコ投入

②生地を練った後、28℃、湿度80％で60分一次発酵させる。途中30分でパンチを行う。

③発酵生地は発酵後40gずつに分割して丸め、ベンチタイム20分（室温）の後、成型して38℃、湿度80％で50分、ホイロを行う。

④その後溶いた全卵を刷毛で表面に塗り、フラットオーブン（SANKO ニューコンボオーブン TMC-GGG）を用い、上火210℃、下火200℃設定で10分間焼成。

※焼きが足りないようならあと1分焼成する。

メ モ

【ごはんペーストの調製】

米100gに対して水150gの割合（米重量の1.5倍）で炊飯した。具体的には、瑯米（コシヒカリ）の精白米800gを研ぎ、水を加えて合計2,000gとして、1時間吸水後、5.5合炊きの炊飯器で通常炊飯した。炊飯直後の白米950gに水611gを加えて、フードプロセッサー（robot coupe Blixer-3D（株）エフ・エム・アイ）を用いて滑らかなペースト状になるまで回転剪断（20秒3回）を行った。ペースト化処理は熱いうちに行い、ペースト化後は温度が室温に下がってから計量して製パンに用いた。

【シイタケの処理法】

○生シイタケは5 mm厚×8 mm長程度に切断し、深皿に入れてラップで覆い、竹串等で数個の穴を開けて、500 Wで4分／60 g加熱した。ラップに穴を開けなければ加熱後に減圧が起こりラップが密着する。これを外す際にこぼれたりしないように気をつける。加熱前に容器ごと重量を測定しておき、常温まで冷ました後、減少した水分量を水を加えて補った。

・干しシイタケはスライス状のもの使用し、1) ブレンダー（タイガー ミキサー SKP-A-701-HE）のミル機能を利用した粉碎と、2) 調理用はさみでの8 mm長程度への切断、の2つを検討した。

きのこペースト

材 料 / 分 量

マイタケ 100 g
シイタケ 100 g
シメジ 100g
オリーブオイル 50 g
ニンニク 5g (みじん切り)
赤トウガラシ (生) 0.5 g (輪切り)
アンチョビペースト (市販) 5 g
酒 15g



作 り 方

1. マイタケは一口サイズに手で細かくちぎる。シイタケは軸を取り、かさの部分を1センチくらいに切る。シメジは石づきを切りばらばらにほぐしておく。
2. フライパンにオリーブオイルとニンニク、唐辛子を入れ弱火にかけて炒める。香りが立ってきたら、1のキノコ類を入れて、中火で炒める。しんなりしてきたらアンチョビソースと酒を入れる。キノコにしっかり火が通ったら火からおろす。
3. あら熱を取り、フードプロセッサーに入れ、ペースト状にする。
4. 殺菌した瓶に詰めて冷蔵庫で保管するか、冷凍用袋に入れ冷凍する。

ポ イ ン ト

きのこペーストは各種料理にアレンジできる。

ダリアのきんぴら

材 料 分 量

ダリアの根塊

油

調味液

しょうゆ 30ml

みりん 45ml

酒 30ml

鷹の爪

ごま



作 り 方

1. ダリアの根塊の皮を厚めにむき、千切りにして水にさらす
2. 調味液をあわせておく
3. フライパンに油をいれて熱し、よく水を切った1と鷹の爪をいれて炒める
4. ダリアに油をまわし炒めたら調味液をいれ絡める。
5. 鷹の爪を取りだし、ごまを振る

メ モ

人参ドレッシング

材 料 / 分 量 (100g瓶3本分)

人参	70 g
にんにく	10 g
玉ねぎ	30 g
サラダ油	200 ml
リンゴ酢	30 ml
食酢（米酢）	30 ml
白だし	15 ml
しょうゆ	35 ml
砂糖	5 g
レモン汁	8 g
はちみつ	10 g
食塩	6 g
ブラックペッパー	適宜



作 り 方

- ①人参、にんにく、玉ねぎ、サラダ油（半量）をフードプロセッサーにかけて、細かく粉砕する。
- ②①を鍋にあけ、残りのサラダ油を追加し火にかけて沸騰するまで加熱する。
- ③火を止め、食酢以外の調味料を入れよく攪拌して、再度沸騰させる。
- ④冷水で急冷し室温に戻ったら食酢を入れよく攪拌する。

ポ イ ン ト

エゴマのブラウニー

材 料 分 量

バター	340 g
砂糖	680 g
塩	1 t
卵	7個
バニラオイル	少々
えごま	200 g
薄力粉	400 g
ココア	140 g
ベーキングパウダー	17 g



仕上げ

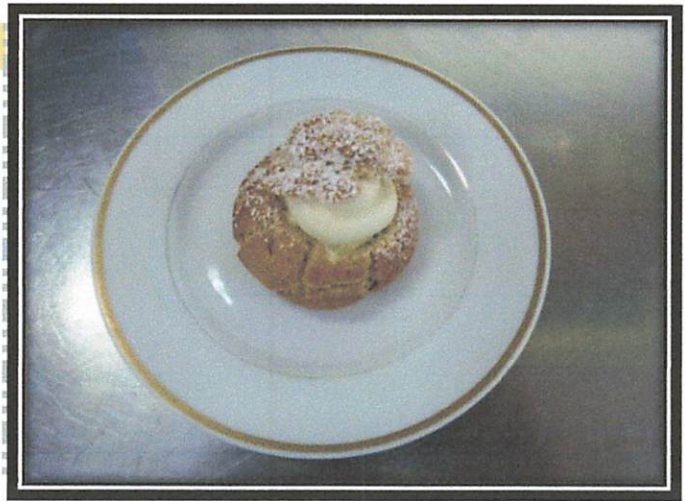
コーティングチョコ

作 り 方

- ① 天板の周りにショートニングを塗り、ベーキングシートを敷いて用意しておく。バターは室温に戻しておく。
- ② ボウルにバターを入れて柔らかくし、砂糖を2～3回に分けて加え、塩を加えて白っぽくなるまでよくすり混ぜ、バニラオイルを加える。（スパテラで混ぜること）
- ③ 全卵を割りほぐし、少しずつ加え、強く、よく混ぜる。
- ④ さっと茹でてしっかりと水切りしたえごまを加えて混ぜ、最後に合わせた粉類をふるって加え、ゴムベラでさっくりと混ぜる。粉気がなくなったら、生地を殺してつやを出す。
- ⑤ 紙を敷いた天板に流し、カードで隅まで平らに伸ばす。
- ⑥ 180℃（230℃）のオーブンで25分ほど焼く。（途中火加減をする。表面が乾いてきたら温度を落とし、最後に再び温度を上げて焼き上げる。）
- ⑦ 網の上にのせて冷ます。
- ⑧ 冷めたらコーティングチョコをかけて冷蔵庫で冷やす。
- ⑨ チョコレートが固まったら、四隅を落として適当な大きさに切り出す。
- ⑩ 冷蔵庫で冷やしてチョコレートを落ち着かせてから1個ずつ袋に入れる。

そば粉シュークリーム

材 料	分 量
A・パータ・シュー	
バター	80g
水	100cc
塩	ひとつまみ
砂糖	1 t
強力粉	45g
そば粉	45g
卵	3~4個
アーモンドダイス	適量
牛乳	少々
B・クレーム・シャンティ	
砂糖	100g
塩	ひとつまみ
薄力粉	30g
コーンスターチ	10g
卵黄	3個
牛乳	500cc
バニラビーンズ	1/2本
コアントロー	1T
生クリーム47%	50cc
C・クレーム・シャンティ	
生クリーム38%	100cc
砂糖	1T
コアントロー	1/2T
バニラエッセンス	少々
D・仕上げ	
粉砂糖	適量
コーティングチョコ	適量



作 り 方

1. (A) 鍋にバター 砂糖 塩 水を入れ火にかけ、バターを溶かす。
中心までしっかり沸かしたら、火から外し、
粉（強力粉・そば粉）を一気に入れて合わせる。
2. 鍋の中で転がしてオムレツ状になる位まで混ぜながら火をいれる。

火が入ってくると半透明になってくる。

3. 濡れたタオルの上に鍋を置き粗熱を取ったら、卵を加えて混ぜる。
4. ※固さの目安・スパテラにのせると1回落ちてもう2回ゆっくりと落ち、スパテラに残った生地が三角になる位。
5. ※最初の卵は割りほぐさない。
3個目以降は固さを調節するので割りほぐして少しずつ加える。
6. 生地が絞り袋（口金：丸10）に詰めショートニングを薄く塗った天板に16個分絞る。
フォークに牛乳をつけ、表面を軽く押さえ形を整えオーブンで焼く。
※200℃（学校250℃）で15～20分位冷めると卵が大量に入りこむので手早く行う。
- 7.(B) バニラビーンズの中身を取り、砂糖 塩 コーンスターチ 薄力粉と合わせる。
8. 鍋に卵黄(7)の合わせたもの 牛乳少々を入れなじませ、牛乳を全て入れて煮る。
※ダマができたなら火から外し、ダマがなくなるまで混ぜる。
※沸いてコシが無くなるまで煮る。粉臭さをなくし、歯切れを良くする。
9. (2)コアントロー 生クリームを入れず、
シノワファンで漉し落としラップをして冷ます
- 10.(C) ボールに材料を入れ、氷に当てながら泡立てる。
11. シューの上から1/3の部分切り離し、クリームを絞って上から粉砂糖を振る。
※エクレアにする場合はコーティングチョコをつけて冷やし固める。