

PIZZA & ROASTER

お料理ノート



PIZZA & ROASTER



フカイ工業株式会社
大阪府茨木市新堂1丁目22-18
TEL 072-636-5899

ミックスピザ Mix pizza



＜手作りピザ生地＞

材料（直径約25cm2枚分）

- 強力粉 250g
- 薄力粉 50g
- ドライイースト 5g
- 塩 3g
- オリーブオイル 大さじ1
- ぬるま湯 180cc
- 市販のピザソース 適量
- ピザ用チーズ 適量
- 好みのトッピング 適量
（ピーマン・プチトマト・サラミなど）

＜ピザ生地の作りかた＞

①大きめのボウルに強力粉・薄力粉・塩・ドライイーストを入れ、軽く混ぜる

②①の中央をくぼませてオリーブオイル・ぬるま湯を少しずつ注ぎ、軽く混ぜ合わせる

③粉がなじんできたらひとまとめにし、ボウルに10回打ちつける→包み込むようにこねる。これを表面が滑らかになるまで繰り返す（目安は10セット前後）

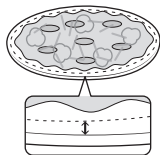
④生地を丸く整えボウルに入れ、清潔な濡れふきんをかぶせ、ボウルにラップをして暖かい場所で1時間ほど発酵させる

⑤ラップを敷いた台に移し、手のひらで押しながらガスを抜く

⑥半分に分けて丸め、濡れふきんをかぶせラップをして常温で20分ほど二次発酵させる

⑦好みの大きさに伸ばし（30cm以内）、フォークで生地に穴をあける

★生地のフチから1cmほど内側を1周押し込み「みみ」をつくり、みみより内側にトッピングをすると焼いたときに具やチーズがこぼれずセラミックプレートが汚れにくくなります。



生地のフチから約1cm程度離してトッピングする

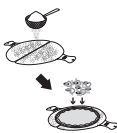
＜焼きかた＞

①セラミックプレートを本体にセットする

②ヒーター切替スイッチ「自動」で15分予熱する

③予熱の間にピザにトッピングをする

★手作り生地の場合は先にピザパドルの上に打ち粉を多めに振り、その上に伸ばした生地を置いてピザパドル上でトッピングすると、セラミックプレートにのせやすくなります。



④パイロットランプが消えたらセラミックプレートにピザをのせ、生地がセラミックプレートにくっつかなくなるまでピザパドルで何回かピザを回す

★セラミックプレートにのせてすぐフタを閉めてしまうと、生地がセラミックプレートに焦げつきやすくなります。



⑤フタを閉め、タイマーをゆっくり20分以上まで回してから10～12分にセットする

★具材がヒーターに当たっていないか確認



⑥窓から焼き加減を見ながら、途中で一度ピザを回す

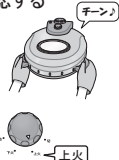
★焼きムラをなくし、具材から出た水分で生地がプレートにくっつくのを防ぎます



⑦タイマーが鳴ったら、焼き加減を確認する

★具材によりまだ火が通っていないようなら、ヒーター切替スイッチを「上火」にして様子を見ながら2～3分ずつ焼き時間を追加する

※このとき「自動」のまま焼くと、生地だけが焦げて具材は生焼けになってしまいます。



ローストビーフ Roast beef



材料（2～3人分）

- 牛肉モモ肉かたまり（厚み4cm以下のもの） 200g×2本
- にんにく 1片
- 塩・コショウ・ナツメグ 各小さじ1
- 赤ワイン 50ml
- オリーブオイル 大さじ2

RECIPE

①牛モモ肉は全体をフォークなどで刺し、塩・コショウ・ナツメグ・すりおろしたにんにくをすり込み、赤ワインを振って30分おく。

②セラミックプレートを本体にセットし、ヒーター切替スイッチ「自動」で15分予熱する。

③牛肉の水分を拭き、全体にオリーブ油を塗る。

④プレート予熱後、牛肉の下側をアルミホイルでゆるく包み、セラミックプレートにのせ、ヒーター切替スイッチ「自動」で5～6分焼く。肉の表面を押してみたら柔らかければ、さらに1～2分焼く。（アルミホイルに溜まった汁は拭きとる）

⑤肉の上側にアルミホイルをかぶせ（ヒーターに当たらないよう注意）、ヒーター切替スイッチを「上火」に切り替え1分焼く。

⑥セラミックプレートから下ろし、全体をアルミホイルで包み、冷めるまで置いておく（余熱で火を通します）。



連子ダイの塩焼き

Roast salted fish



材料 (2人分)

●連子ダイ(約25cm)	1尾
●生わかめ	50g
●柚子	1/2個
●塩	大さじ2
●酒	大さじ2

RECIPE

- ①タイはウロコを取り、エラ・内臓を取って二枚下ろしにして、全体に塩・酒を振って20分おく。
- ②セラミックプレートにアルミホイルを敷き、その上に刻んだ生わかめをおく。
- ③タイの水分を拭き切り目を3カ所入れ、生わかめの上にタイをのせ、切り目に輪切りにした柚子を挟む。
- ④タイの下側をアルミホイルでゆるく包み、ヒーター切替スイッチ「自動」で約15分焼く。
- ⑤ヒーター切替スイッチ「上火」に切り替え、さらに5分焼く。

チキンハーブ焼き

Roast chicken on herb

材料 (2～3人分)

●鶏モモ肉	1枚
●粉末ハーブ (タイム・ナツメグ・ローズマリー)	各小さじ1/2
●塩・コショウ	各小さじ1
●白ワイン	大さじ2
●フレッシュタイム	1～2枝
●レモン	1/8個

RECIPE

- ①鶏モモ肉は皮をフォークなどで刺し、全体に塩・コショウ・粉末ハーブをすり込み、白ワインを振って30分おく。
- ②セラミックプレートを本体にセットし、ヒーター切替スイッチ「自動」で15分予熱する。
- ③予熱後、皮目を上にして鶏肉の下側をアルミホイルでゆるく包み、セラミックプレートにのせ、フレッシュタイムの半量を散らしてヒーター切替スイッチ「自動」のまま10分焼く。
(途中、アルミホイルにたまった油は拭きとる)
- ④上側にアルミホイルをかぶせて、ヒーター切替スイッチ「下火」で5分焼く。
- ⑤ヒーター切替スイッチを「上火」に切り替えさらに2～3分焼く。
- ⑥レモンを振り、残りのフレッシュタイムを添える。



パエリヤ

Paella



材料 (4人分)

●鶏モモ肉	1/4枚
●エビ	5尾
●アサリ	80g
●イカ	1/3杯
●ピーマン・パプリカ(合わせて)	1/2個
●アスパラガス	4本
●プチトマト	3個
●玉ねぎ	1/4個
●にんにく	1かけ
●ローリエ	1枚
●米	2合
●お湯	360ml
●固形スープの素	2個
●サフラン	ひとつまみ
●パセリ	1枝
●レモン	1/4個

＜アサリの砂出し方法＞

- (1) 水 300ml に塩 小さじ 2 杯を入れ、よく溶かす
 - (2) アサリを重ならないように並べて(1)の塩水を注ぎ、ラップをして冷蔵庫で3時間～一晩おいておく
- ★時間がない場合は、アサリを並べて50℃程度のお湯を注ぎ、30分ほどおく
(この方法では全ての砂が出るとは限りません)

RECIPE

- ①お湯 360ml に固形スープの素を2個溶かし、サフランも浸けておく。
- ②鶏肉は小さめのひと口大に切る。
エビは背ワタをとり、アサリは殻をこすり合わせてよく洗い、塩水で砂出し(※左下＜アサリの砂出し方法＞参照)をしておく。
イカは内臓を取り、1cmの輪切りにする。
- ③ピーマン・パプリカは乱切り、アスパラガスは根元の固い部分の皮を剥いて5cm程度に切る。プチトマトは1/4に切る。玉ねぎ・にんにく・パセリはみじん切りにする。
- ④デッシュコパンに①で用意したスープをサフランごと注ぎ、お米を洗わずに入れて平らにならし、②・③のパセリ以外の材料とローリエをのせる。
- ⑤本体にセットしアルミホイルをかぶせてフタを閉め、ヒーター切替スイッチ「自動」で15分加熱する。
(このとき、アルミホイルがヒーターに当たっていないか確認)
- ⑥アルミホイルを取って、さらに3分加熱する。
- ⑦ヒーター切替スイッチを「下火」に切り替えてさらに2分加熱。
- ⑧ヒーター切替スイッチを「切」にして8～10分蒸らす。
- ⑨ローリエを取り除いてパセリを散らし、レモンを振る。

ダークフルーツケーキ *Fruits Cake*



材料 (5～6人分)

● ドライフルーツ (レーズン・バイン・アプリコットなど)	70g
● ナッツ(くるみ・アーモンドなど)	30g
● ラム酒	30ml
● バター	50g
● 砂糖	50g
● 卵	2個
● ホットケーキミックス	150g
● バニラエッセンス	10滴
● シナモンパウダー	少々
● マーメイドまたは アプリコットジャム	大さじ2

RECIPE

- ①ドライフルーツはラム酒に一晩漬けておく。
ナッツはざく切りにする。
- ②本体のみで(プレートはのせない)ヒーター切替スイッチ「自動」で15分予熱する。
- ③湯せんして溶かしたバターに砂糖を少しずつ加え、白っぽくなるまでよくすり混ぜる。
- ④別のボウルに卵を割りほぐし、よく溶いてから③に少しずつ加えてよく混ぜる。
- ⑤①のナッツとドライフルーツ(ラム酒ごと)、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- ⑥ホットケーキミックスを⑤にふるい入れ、さっくり混ぜる。
- ⑦デッシュパンにクッキングシートをフチまで敷いて⑥を流し入れ、平らにならす。
- ⑧予熱終了後、デッシュパンをセットし、ヒーター切替スイッチ「自動」で5～6分焼く。
- ⑨ヒーター切替スイッチを「下火」に切り替え、さらに6～8分焼く。
- ⑩ヒーター切替スイッチを「切」にし、5分おく。
- ⑪本体からデッシュパンを取り出し、上面にジャムを塗り、金網などの上で冷ます。

石焼きイモ *Stone baked sweet potato*



* サツマイモの大きさ・形によって調理時間が異なりますので、
焼き具合を確認しながら調理時間を調節してください。
* ヒーターに直接当たってしまう大きさのサツマイモは使用しないでください。

材料 (3人分)

● サツマイモ
(鳴門金時など直径4cm以下のもの) …… 3～4本

RECIPE

- ①サツマイモは皮つきのまましっかりとよく洗い、水分を拭き取って1本ずつラップで包み、電子レンジ強(500～600W)で5～6分加熱する。
- ②セラミックプレートを本体にセットし、ヒーター切替スイッチ「自動」で15分予熱する。
- ③プレート予熱後、ラップを外したサツマイモをセラミックプレートにのせ、ヒーター切替スイッチ「自動」のまま10分焼く。
★アルミホイルでくるんだりせず、皮付きのまま直接焼いたほうがおいしく焼きあがります。
- ④タイマーが鳴ったらフタを開け、側面が焼けるようにサツマイモを90度転がし、再度10分焼く。
- ⑤太いところに竹串を刺してみ、スッと通ればできあがり。
まだ固いサツマイモは様子を見ながら3分ずつ追加で加熱する。

サーモンのグラタン *Salmon gratin*

材料 (4人分)

● サーモン	2～3切れ
● じゃがいも	1個
● スズキニ	1本
● 市販のホワイトソース	1缶 (約290g)
● 白ワイン	50ml
● 小麦粉	大さじ2
● パン粉	大さじ2
● 粉チーズ	大さじ1
● 塩・コショウ・ディル・ケッパー	適量

RECIPE

- ①サーモンは塩・コショウ・白ワイン(分量外)を少々振っておく。
- ②ホワイトソースに白ワインを少しずつ加えて混ぜ合わせる。
- ③じゃがいも・スズキニは薄い輪切りにして、ラップをして電子レンジで1分加熱する。
- ④本体のみで(プレートはのせない)ヒーター切替スイッチ「自動」で15分予熱する。
- ⑤サーモンの水気を拭いて両面に小麦粉をまぶし、下側をアルミホイルでゆるく包み、デッシュパンにのせヒーター切替スイッチ「自動」で5～6分焼く。



- ⑥耐熱ガラス製のパイ皿(なければアルミホイルで直径20cm程度の器を作る)に②のソースの半量を塗り、③の野菜と⑤で焼いたサーモンを盛りつけ、残りのソースを上からかけ、パン粉・粉チーズを振る。
- ⑦デッシュパンに⑥をのせ、本体にセットする。ヒーター切替スイッチ「自動」のまま、10～12分焼く。
- ⑧ヒーター切替スイッチを「下火」に切り替え、さらに2～3分焼く。
- ⑨お好みでディル・ケッパーを散らす。