

野菜を刻む



野菜を刻んでみじん切りにするには、スーパーグラインダーを使用します。

※刻む野菜は、にんじん、玉ねぎ、セロリなどかたい野菜が適しています。

キャベツ、にらなどやわらかい葉野菜を刻むのには向かないことをご了承ください。

*スライシーを使うと、よりきれいに、大量の野菜をみじん切りにすることができます。

にんじんのみじん切り DVD



①準備

1~2 cm角に切る。

分量

容器の半分~八分目が適量。にんじん1本分(約100g)が一度に刻める。



②動かしかた

スーパーグラインダーを片手に持ち、低速でスイッチを入れる。材料が均等に刃に当たるように振りながら操作する。



③できあがり

約6秒で細かいみじん切りに。さらに碎けばすりおろし状態になる。

◎操作時間の目安

材料100g：粗いみじん切り約4秒、
細かいみじん切り約6秒、すりおろし約12秒

玉ねぎのみじん切り DVD



①準備

約1 cm角に切る。

※水分の多い玉ねぎは、大きく切りすぎると短時間に均等に砕けにくくなります。

分量

容器の半分~八分目が適量。玉ねぎ小1個分(約100g)が一度に砕ける。



②動かしかた

スーパーグラインダーを片手に持ち、低速でスイッチを入れる。材料が均等に刃に当たるように振りながら操作する。



③できあがり(みじん切り)

粗いみじん切りなら約3秒でできあがり。



④できあがり(すりおろし)

時間をかけると、すりおろし状態になる。

◎操作時間の目安

材料100g：粗いみじん切り約3秒、
細かいみじん切り約5秒、すりおろし約10秒

▶レシピでの応用：p.30, p.32

同じ要領でためてみましょう

生姜のみじん切り	1 cm角に切って砕く。少量なら長ねぎなどほかの材料と一緒に刻むこともできる。
にんにくのみじん切り	縦半分に切って芯をとって砕く。少量のときは玉ねぎなど他の材料と一緒に刻むこともできる。
セロリのみじん切り	1~2 cm角に切って刻む。
パセリのみじん切り	葉先をちぎって刻む。

野菜をすりおろす



大根や山いもなど一度にたくさんの量をすりおろすときはミンサーを使用します。少量ならスーパーグラインダーでもおろせます。(p.15参照)

大根おろし DVD



- ①準備
2cm角に切る。
分量
容器の8分目までが適量。
容器
口径の狭い縦長の容器。



- ②はじめの動かしかた
大根の表面にミンサーをつけてからスイッチを入れる。上からトントン叩くように、小刻みに上下に動かしながらかつぶす。積み重なった大根を上から徐々につぶしていくと、水分が出はじめてつぶしやすくなる。
※飛び散りが気になるときは、片手で容器の開口部をおおいながら操作します。



- ③つぶれた後の動かしかた
底までひととおりつぶれたら、パーミックスを前後左右に動かしてすみずみまでよくつぶし混ぜる。



- ④できあがり
材料の状態を見ながら好みの状態にすりおろす。
◎操作時間の目安
材 料 200g : 約 20 秒
➡レシピでの応用 : p.31

同じ要領でためてみましょう

大和いもや長いものどろろ
蓮根のすりおろし
りんごのすりおろし

切りかたは大根と同じ程度に。
➡レシピ : p.31

野菜・果物をつぶす



ジュース作りにはミンサーを使用します。コップ一杯分から作れ、凍らせた果物や氷もつぶせます。パーミックスで作れるジュースは以下の3タイプです。

- ①野菜や果物に水分を足して作るジュース
②野菜や果物をつぶして作るピューレ状の食べるジュース
③水分をたっぷり含んだ野菜や果物を主体に作るジュース (トマトジュースなど) ➡レシピでの応用 : p.34

いちごミルク ①タイプ DVD

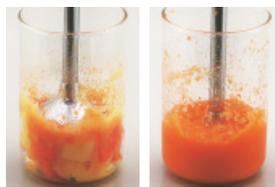


- ①準備
いちごはヘタをとり、大きければ半分にする。
分量
容器の7分目までが適量。
容器
口径の狭い縦長の容器。

- ②つぶしかた
ガードカバーを液面下に沈めてからスイッチを入れる。軽く上下に動かしてつぶし混ぜる。
※ガードカバーが常に液面下に沈んでいれば飛び散りません。

- ③できあがり
全体がなめらかに混ざればできあがり。
◎操作時間の目安 材料 いちご100g 牛乳200cc : 約 10 秒

りんごどにんじんの食べるジュース ②タイプ



- ①準備
いずれも2cm角に切る。
分量
容器の8分目までが適量。
容器
口径の狭い縦長の容器。

- ②つぶしかた
表面にミンサーをつけてからスイッチを入れる。上からトントン叩くように小刻みに上下に動かしながらかつぶす。

- ③できあがり
全体がなめらかに混ざればできあがり。
◎操作時間の目安
材料 りんご50g にんじん50g レモン汁大さじ1 : 約 35 秒

同じ要領でためてみましょう

スムージー
➡レシピ : p.34

凍らせた果物と水分をいっしょにつぶす。

青汁➡レシピ : p.34

野菜と果物をいっしょにつぶす。

バジルペースト
➡レシピ : p.30

バジルの葉をオリーブオイルなどと一緒につぶす。

煮た野菜をつぶす



スープで煮た野菜をつぶしてポタージュスープを作るのにはミンサーを使用します。野菜を煮た鍋の中で直接つぶせるのでとても手軽です。

ポタージュスープ DVD



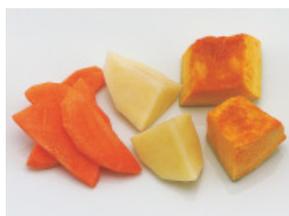
①切りかた

すべての野菜が均一にやわらかく煮あがるように、材料の火の通りやすさやつぶしやすさに応じた大きさ、形状に切る。繊維の強い野菜は繊維を断ち切るように切る。



◎葉物

葉野菜(キャベツ、ほうれん草など)は2~3cm幅のざく切りにする。



◎根菜など

火の通りやすい野菜(かぼちゃ、じゃがいも)は3cm角に切る。火の通りにくい野菜(にんじん)は5mmの厚さに切る。



◎繊維が強い野菜

繊維が強い野菜(長ねぎ、ごぼう、セロリ)は繊維を断ち切るように斜め薄切りにする。アタッチメントに当たりやすいように断面積は広くするのがポイント。

※みじん切りなど細かく切りすぎると、アタッチメントに当たりにくくかえてつぶしにくくなります。

②下準備

鍋に油を熱し、材料を炒める。

③加える水の量

材料がひたひたになるくらいの水、スープの素を入れ、材料がやわらかくなるまで煮る。

※材料に対して水分が多すぎると、材料がアタッチメントに当たりにくくなります。



④スイッチを入れる

ガードカバーを液面下に沈めてからスイッチを入れる。



⑤つぶしかた

ガードカバーが常に液面下に沈んでいる状態で軽く全体に動かしてつぶし混ぜる。
※ガードカバーが常に液面下に沈んでいれば絶対に熱いスープは飛び散りません。

※ガードカバーの4本の脚を鍋底に強くこすりつけすぎると鍋底を傷める原因になります。軽く浮かせて操作するとよいでしょう。



⑥できあがり

なめらかにつぶれたら、牛乳やスープを加えて濃度を調節し、塩こしょうで調味する。

◎操作時間の目安

材料4人分：約20秒



水量が少ないときは?

鍋を傾け、ガードカバーが液面下に沈むような深みを作ってつぶします。

ポタージュスープを美味しく作るには?

①材料の組み合わせ どんな野菜でもポタージュスープは作れます。おいしく作るコツは、かぼちゃやにんじんの主たる野菜に、玉ねぎや長ねぎなどの香味野菜を組み合わせること。旬の野菜、冷蔵庫の残り野菜を1種類ずつでも、数種類ずつでも組み合わせると自由な作れます。

②とろみの素 ポタージュスープのとろみはじゃがいも、かぼちゃなどのいも類、粉、米、パンなどでつけられます。季節や好みで調節してください。

◎レシピでの応用：p.29

ゆでた野菜をつぶす

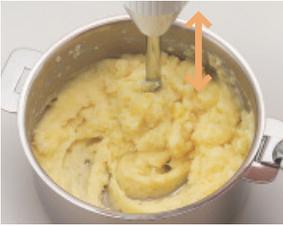


ゆでた野菜や豆をつぶすにはミンサーを使用します。ゆでた鍋の中で直接つぶせ、用途に応じてつぶし加減を調節できます。

マッシュポテト DVD

①はじめのつぶしかた

ゆでたじゃがいもを、ミンサーで押さえてからスイッチを入れる。スイッチを切ったり入れたりしながら、こねないようにざっと崩す。



②上下に動かしてつぶす

軽く上下に動かし、全体をつぶす。
※コロッケやポテトサラダなど、粘りをださずにつぶしたいときは、ぐるぐる混ぜながらつぶさないようにしましょう。



③できあがり

全体につぶれたら、牛乳など調味料も加え、なめらかに混ぜ合わせる。

◎操作時間の目安

材料400g：約30秒

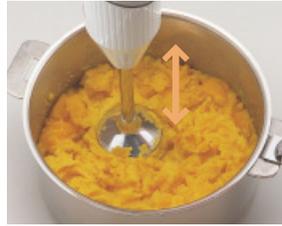
●マッシュポテトの基本材料

じゃがいも 4個 牛乳 200cc 塩、こしょう 少々

きんとん DVD

①はじめのつぶしかた

ゆでたさつまいもを、ミンサーで押さえてからスイッチを入れる。スイッチを切ったり入れたりしながら、こねないようにざっと崩す。



②上下に動かしてつぶす

軽く上下に動かし、全体をつぶす。



③できあがり

全体につぶれたら、砂糖など調味料も加え、なめらかに混ぜ合わせる。

◎操作時間の目安

材料500g：約30秒

●きんとんの基本材料

さつまいも 500g 砂糖 150~200g

同じ要領でためてみましょう

枝豆	ずんだ餅作り
大豆	味噌作り
ひよこ豆	ペースト作り

生の肉をつぶす



生の肉をつぶすのにはニューミンサーを使用します。
少量でもつぶすことができ、つぶし加減を自在に調節できます。

*スライシーを使うと、より早く、きれいに、大量の肉をつぶすことができます。

肉の切りかた



◎牛肉

かたまり肉：2cm角に切る。
※ももやランプなどやわらかい部位がつぶしやすい。
すね肉など筋が多くかたい部位はつぶしにくい。
薄切り、切り落とし：
4～5cm幅に切る。



◎豚肉

かたまり肉：2cm角に切る。
※ももなどやわらかい部位がつぶしやすい。肩ロース、バラ肉など脂肪や筋が多く硬い部位はつぶしにくい。
薄切り、切り落とし：
4～5cm幅に切る。



◎鶏肉

もも肉：皮と筋を取り除き、2cm角に切る。
むね肉：皮を取り除き、2cm角に切る。
ささみ：筋をとり、3cm幅に切る。

牛挽肉 DVD

①分量

容器の2～4分目が適量。深く積み重ねないように入れる。

容器

口径の広いボウル状の容器。



②はじめの動かしかた

表面にニューミンサーをつけてからスイッチを入れる。上からトントン叩くように、小刻みに上下に動かしながらかつぶす。



③肉が絡みついたら

途中で表面から少し浮かせて空回しすると、絡みついた肉や筋がはずれる。
※容器の側面にガードカバーをあて、容器の隅に向けて空回しすると飛び散りません。



④全体がつぶれたら

全体がつぶれたら、底につぶし残しがないよう、底からひっくり返すように全体を混ぜながらかつぶす。



⑤できあがり

粗挽きから細挽きまで、目で見ながら、時間のかけかたで仕上がりを調節する。

◎操作時間の目安

材料200g：約20秒

👉レシピでの応用：p.31

ハンバーグの材料を練り混ぜる



挽肉に玉ねぎ、パン粉、卵、調味料を加え、ミンサーで粘りがでるまで全体をむらなく練り混ぜます。

※すでに挽肉状態になった肉を混ぜるには、ミンサーが便利です。肉を挽くところからスタートする場合は、ニューミンサーを使用します。

生の魚介類をつぶす



生の魚介をつぶすのにはニューミンサーを使用します。
いわしのすり身やえび、いかのすり身などつぶし加減も自在に調節できます。

*スライシーを使うと、よりきれいに、大量の魚介類をつぶすことができます。

魚介類の切りかた



◎魚

3枚におろし、小骨と皮を取り除き、3~4cm幅に切る。



◎いか

内臓と軟骨を取り除き、皮をむき、胴体部分を2cm角に切る。

※つぶしやすいのは、厚みのあるロールイカ、紋甲いかなど。身の薄いスルメイカ、ヤリイカなどはつぶしにくいので、表面に格子状に包丁を入れるとよいでしょう。

◎えび

殻をむいてワタを除く。えびが大きければ2~3cm幅に切る。

同じ要領でためてみましょう

えび	団子、しゅうまいなど
いか	
白身魚	しんじょ、伊達巻など

加熱した肉、魚介類をつぶす



加熱した肉、魚介類をつぶすにはミンサーを使用します。鶏そぼろやレバーペースト、魚のでんぶなど、加熱した鍋の中で直接つぶせ、細かくきれいに仕上げられます。

いわしのすり身 DVD

①分量

容器の2~4分目が適量。深く積み重ねないように入れる。

容器

口径の広いボウル状の容器。量が少なければ縦長の容器でもよい。



②材料を入れる

魚と薄切りした長ねぎ、しょうが、調味料を容器に入れる。



③動かしかた

材料の表面にニューミンサーをつけてからスイッチオン。上からトントン叩くように小刻みに上下に動かす。全体につぶれたら、底につぶし残しが残らないよう、底からひっくり返すように全体を混ぜながらつぶす。



④できあがり

魚の食感を残した粗つぶし状態からなめらかなペースト状まで、目で見ながら、時間のかけかたで仕上がりを調節する。

◎操作時間の目安

材料100g: 約15秒

➡レシピでの応用: p.32

混ぜる



マヨネーズやドレッシングなど液体を混ぜ合わせるのにはウイスクを使用します。短時間でむらなく混ぜることができるのが特長です。

マヨネーズ DVD

①材料

全卵 1 個、塩 小さじ $\frac{1}{3}$ 、こしょう少々、マスタード 小さじ 1、サラダ油 200 cc の順に容器に入れる。
※全卵 1 個に対して油の量は 200 cc が基本です。油の量を減らすとマヨネーズのかたさになりません。

容器

口径 6.5~8.5 cm、底の平らな口径の狭い縦長の容器。
※口径の広いボウル状の容器では作れません。
※クッキングカップがもっとも適しています。



②混ぜはじめる前

卵の黄身がガードカバーの真下にくるようにパーミックスを差し込み、ガードカバーの 4 本の脚を底にしっかりつける。



③動かしかた

スイッチを入れる。パーミックスを絶対に動かさず、下から乳化が始まり、ほぼ全体に乳化が進むまで待つ。表面までほぼ乳化したら、ゆっくりパーミックスを引きあげ全体を混ぜ合わせる。
※スイッチを入れたら絶対にパーミックスを持ち上げないこと！これがマヨネーズ作りを成功させる最大のポイントです。ここですぐにパーミックスを動かしてしまうと、乳化がストップしてしまいます。



④できあがり

最後に酢大さじ 1 を加え、もう一度全体を混ぜ合わせる。
※好みで加える量を調節できるよう酢は最後に加えます。



◎操作時間の目安

10 秒

マヨネーズの賞味期限

冷蔵庫で保存し、使用した卵の賞味期限(生食期限)を保存の目安としてください。

失敗したマヨネーズの再生法

万が一乳化に失敗したら、そのまま冷蔵庫に一晩ねかせ、もう一度作り直すことができます。

マヨネーズのバリエーション

●卵黄だけ使ったマヨネーズ

コクのあるおいしいマヨネーズです。

材料: 卵黄 1 個分 サラダ油 150 cc
酢 大さじ 1 塩 小さじ $\frac{1}{3}$ こしょう少々
マスタード 小さじ 1

作り方: すべての材料を縦長の容器に入れ、ウイスクで完全に乳化するまで混ぜ合わせる。

●ヘルシーマヨネーズ

卵の代わりに牛乳を使うマヨネーズ風ドレッシングです。

材料: 牛乳 50 cc サラダ油 100 cc
マスタード 小さじ 2 レモン汁 小さじ 2
塩 小さじ $\frac{1}{4}$ ~ $\frac{1}{3}$ こしょう少々

作り方: すべての材料を縦長の容器に入れ、マヨネーズと同じ要領で混ぜ合わせる。全体が乳化したらさらに 10 秒ほど混ぜ続けてスイッチを止める。3 分ほどたって全体がかたく乳化したらできあがり。
※牛乳はローファット、ノンファットでもできます。豆乳でもできます。

👉レシピでの応用: p.31



ウィスクは液状のとろみのある材料を混ぜ合わせるときに使用します。

ホワイトソース



バターと粉を炒め、牛乳を加えてウィスクで混ぜる。
※ダマができずなめらかな仕上がりに。

バターケーキの生地



バターと砂糖を白っぽくなるまでウィスクで混ぜ、卵も加えてさらにウィスクで混ぜる。
※ケーキに使う小麦粉はミンサーで混ぜるとふるうことができます。

クレープの生地



粉に卵、牛乳を加えてウィスクで混ぜ合わせる。
※ウィスクだとしっかり混ぜられるので、生地をねかす必要がありません。すぐに焼いてもきれいに仕上がります。



材料をつぶし混ぜたり、練り混ぜたりするときはミンサーが便利です。

シュークリームの生地



バターと水を沸かし、粉を加えて炒め、卵を加えてミンサーで混ぜる。
※木べらで練り混ぜるよりも、より早くラクに混ぜ合わせることができます。

ハムとクリームチーズのディップ



薄切りのハムとクリームチーズを、ミンサーでつぶし混ぜる。
※ゆで卵やスモークサーモンなどもなめらかなペースト状につぶし混ぜることができます。

白和え衣



水切りした豆腐を調味料とともにミンサーでつぶし混ぜる。
◎レシピでの応用：p.32

泡立てる



卵白の泡立てにはビーターを使用します。泡立て器とは異なるバーミックス独自の泡立てかたをマスターし、ケーキ作りにもバーミックスをお役立てください。

卵白の泡立て DVD

①分量

容器の2分目までが適量。それ以上入れると泡立ったときにあふれる場合がある。クッキングカップ(容量460ml)なら卵白1~2個分、クッキングジャグ(容量1,200ml)なら卵白3~5個分まで泡立てられる。

※卵白は冷蔵庫から出したての冷えたものがよく泡立ちます。

容器

口径の狭い縦長の容器。

※口径の広いボウル状の容器では泡立てられません。

※油が容器についていると泡立ちにくくなります。



②はじめの泡立てかた

ガードカバーを液面より下に沈め、低速でスイッチを入れる。空気を取り込んで大きな泡が立つよう、ゆっくりと大きく上下に動かす。



③上下に動かして泡立てる

容器の縁すれすれまで大きく上下にバーミックスを動かし続ける。

※バーミックスを持ち上げて回転しているビーターを液面の上に出します。ふたたび沈め、この動作を繰り返すと、卵白に空気を取り込んでボリューム感ある泡を立てることができます。



④できあがり

ツノが立った後も、かたく泡立った卵白の抵抗を感じるくらい、上下に動かしながら泡立て続ける。かたい泡が立ち、容器を逆さにしても落ちないくらいになればできあがり。



◎操作時間の目安

卵白5個：約4~5分

◎レシピでの応用：p.33

砂糖の加えかた

卵白に砂糖を加えて泡立てるときの要領です。泡立ちの状態を見ながら、3回にわたって加えます。

●1回目…泡立ては始める前に1/3量を入れる。

●2回目…泡立てはじめてしばらくすると、表面に細かい泡が立ってくる。ここで、残りの半量を入れる。

●3回目…ツノが立ってきたら、残りの全量を入れる。

スポンジケーキについて

全卵を泡立てて(共立て)、スポンジケーキを作ることはできません。バーミックスでは卵をリボン状にたれ落ちるほどしっかり泡立てることができないからです。卵白だけを泡立てて(別立て)、スポンジケーキを作ることはできます。ただし、バーミックスは回転数が速く、泡立ちのきめが細かいので、ケーキを高く膨らませるのには不向きです。天板に薄く焼いて重ねたり、ロールケーキにすることをおすすめします。

シフォンケーキについて

このページで紹介した泡立て方法に従って、卵白を④までしっかり泡立てればシフォンケーキは十分作れます。詳しくはp.33をご参照ください。



生クリームの泡立てにはビーターを使用します。
パックの中でも手軽に泡立てられ、泡立て加減の調節もできます。

生クリームの泡立て DVD

①分量

容器の5分目が適量。

容器

口径の狭い縦長の容器。パック(200cc入り)の口を開き、
その中で直接泡立ててもよい。

※クッキングカップがもっとも適しています。



②スイッチの入れかた

容器に生クリームを入れ、
ガードカバーを液面より
下に沈める。

※砂糖を加えて泡立てる
ときは、全量をここで入れ
ます。



③泡立てかた

低速でスイッチを入れる。
空気を取り込んで大きな
泡が立つよう、ゆっくりと
大きく上下に動かす。



④六分立て

ビーターからサラサラと流
れ落ち、生クリームの表面
に線が残るくらいの泡立ち。
※短時間で泡立つため、目で
見てちょうどよい状態で止め
たのでは、すでに泡立ちすぎ
ていることがあります。希望の
状態の一手手前でスイッチを
切り、回転を止めたままパー
ミックスを上下に動かして、様
子をみながら加減を調節する
とよいでしょう。

⑤九分立て

ビーターから生クリームが
三角に垂れ下がり、ガード
カバーに生クリームがつい
て落ちないくらいの状態。
※この段階を過ぎると生ク
リームの表面の艶がなくなり、
ガードカバーのまわりにごっ
てりと付着してきます。泡立て
すぎの状態です。



◎操作時間の目安

200cc : 約20~25秒 ▶ レシピでの応用 : p.33

生クリームの種類

生クリームは種類やメーカーにより泡立ちの所要時間が
異なります。純乳脂肪で添加物が入らない『クリーム』が
もっともよく泡立ちます。

●クリーム

乳脂肪18%以上(純乳脂肪)で、添加物を一切含まない
もの 九分立てまで : 約20~25秒

●乳等を主原料とする食品

純乳脂肪、純脂肪+植物性脂肪、純植物性脂肪で作られた
もの。いずれも乳化剤や安定剤を含む。

九分立てまで : 約30秒~1分

※ロングライフタイプのものでパックの内側が緑色のものは、
必ずクッキングカップ等別の容器に移して泡立ててください。

※ものにより泡立ち方に差があるので、状況を見ながら加減して
泡立ててください。

さらに泡立てるとバターになります

生クリームを使ってフレッシュなバターを作ることができます。
九分立てよりもさらに泡立て続けると、油脂と水分が
分離します。水分をすててさらにかくはんを続けます。
これを何度か繰り返すうちにバターのようなねっとりした
状態に仕上がります。キッチンペーパーなどで余分な水分
を除いてできあがりです。

※好みによって塩を少々加えてください。

砕く



ごまを砕くときはスーパーグラインダーを使用します。
すりごまから練りごままで、短時間に好みの加減に砕けます。

すりごま DVD



- ①準備**
使用する前に炒っておくと、風味よく仕上がる。
分量
容器に5~8分目が適量。
少量でも砕ける。



- ②動かしかた**
ごまが均一に刃に当たるよう、スーパーグラインダーを片手に持って振りながら砕く。



- ③できあがり**
砕き加減を確認しながら、時間のかけかたで仕上がりを調節する。

- ◎**操作時間の目安**
材料 100g:
約5~10秒



- ②片手で振りながら砕く**
ごまが均一に刃に当たるよう、スーパーグラインダーを片手に持って振りながら砕く。



- ③ごまを振るい落としながら砕く**
ごまの油が出て、容器の側面やふたに張りつきだしたら、これを振り落とすようにスーパーグラインダーを振る。

※絶えず振る必要はありません。空回りを防ぐため、側面やふたに張りついたごまを容器の中に振り落とすことを目的に振りましょう。
※うまく振り落とせれば、途中で作業を中断し、側面やふたに張りついたごまをへらで寄せる必要がなくなります。



- ④台の上に置いて砕く**
さらに油がでると自然に刃に当たるようになる。こうなればもう振る必要なし。スーパーグラインダーを台の上に置いて砕く。

練りごま DVD

- ①準備**
ごまは使用する前によく炒る。
※ごまは温めることで抜群に油の出方がよくなります。たとえ炒りごまを使う場合でも使用前によく温めること。フライパンや鍋で炒るか、電子レンジ(600W)で約2分間ラップをしないで加熱してもよいでしょう。



- 分量**
容器に8分目(90~100g)は必要。
※量が少ないと途中油の出たごまが容器の側面に張りつき、空回りして砕けなくなります。



- ③ごまをへらで寄せる**
一度スイッチを止めてふたを開け、容器のへりやふたに飛び散ったごまをへらで寄せる。
※無駄なく全体をなめらかに仕上げるため、空回りを防ぐためではありません。



- ④できあがり**
もう一度スイッチを入れ、全体をなめらかに混ぜる。

- ◎**操作時間の目安**
材料 100g:
約1分30秒~2分



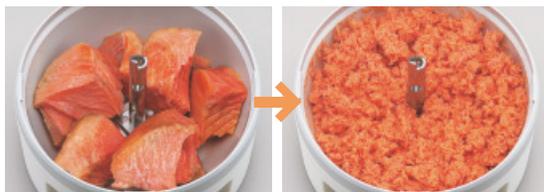
材料を細かく砕くときはスーパーグラインダーを使用します。かたい材料を細かく砕くことも、やわらかい材料を押しつぶさずにきれいに砕くことも可能です。

パン



パンを適当な大きさにちぎって砕く。
 ※ふわふわのやわらかいパンでも、かたくなったパンでも作れます。
 ※パセリの葉先と一緒に砕くこともできます。

塩鮭



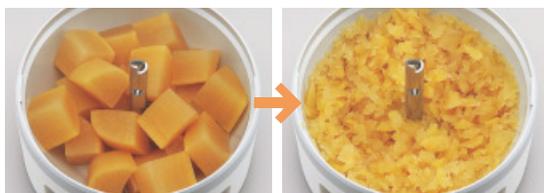
塩鮭の切り身を焼き、骨と皮を除いて適当な大きさに切り分けて砕く。
 ※焼きたらこは皮を除いて砕く。

パルメザンチーズ



チーズのかたまりを1cm角に切って砕く。

たくわん



1cm角に切って砕く。
 ※しば漬けなどほかの漬物もみじん切り状態になります。

コーヒー豆



好みの状態まで砕く。

パセリ



葉先をちぎって刻む。

くるみ



好みの状態まで砕く。
 ※アーモンドやカシューナッツも同様に。

ピーナッツ



殻と薄皮を除いて砕く。ピーナッツバターを作る手順は練りごまと同じ。

粉末にする



パウダーディスクは食材をスーパーグラインダーで砕くよりもさらに細かく、粉末にするためのアタッチメントです。

※別売品

[使用方法]

1. スーパーグラインダーにパウダーディスクをセットする

- ① スーパーグラインダーのふたをはずして材料を入れ、この上にパウダーディスクを差し込む(円板が下、円筒が上です。円筒をカブリングに通すようにはめてください)。
- ② パウダーディスクを、スーパーグラインダーの底に収まるようにセットする。
- ③ スーパーグラインダーのふたをしっかりと締めればセット完了。



2. パーミックスをセットして、粉砕する

使いかたはスーパーグラインダーと同じです。パーミックスをスーパーグラインダーにセットし、スイッチを入れて、右ページを参考に材料が細くなるまで砕いてください。

※スーパーグラインダーを使用する際は片手で持って振りながら砕くことをおすすめしていますが、パウダーディスクの場合は卓上に置いたまま使うことをおすすめします。

ご注意

連続使用時間は30秒です。30秒使用したらモーターが冷めるまで30秒ほど待ってから使用を再開してください。

一度に砕く量は約35~40ccです。量が多い場合は数回に分けてください。

その他のご注意はp.3をよくご参照ください。

[操作方法]

1. スーパーグラインダーで砕いてから、さらにパウダーディスクで粉砕する方法

パウダーディスクは容量が少ないので、大きな材料を入れると容器と刃の間に挟まって砕けなかったり、必要以上に粉砕する時間がかかる場合があります。その場合は、まずスーパーグラインダーで粗く砕いてからパウダーディスクをセットしてさらに細かく砕く方法をおすすめします。はじめからパウダーディスクで砕くより時間もかからず、きれいに仕上がります。

※スーパーグラインダーで砕くために、材料をあらかじめ2~3cm以下に切っておいてください。ごくやわらかくつぶしやすいものはそのままでも大丈夫です(かつお節など)。

2. はじめからパウダーディスクで砕く方法

煎茶など、もともと細かい材料は、はじめからパウダーディスクで粉砕できます。

- よく乾燥した食材以外の材料には使用しないでください。
- 材料によっては時間をかけて砕いても粒状のかたまりが残る場合があります(昆布、煎茶など)。口当たりの良さ、飲み心地の良さを改善したい場合は、茶こしでこしてください。

1. スーパーグラインダーで砕いてから パウダーディスクで砕く

煮干し DVD



- ①準備
煮干しの頭と腹わたを取り除き、よくから炒りする。
分量
15gまでが適量。



- ②スーパーグラインダーを片手に持って振りながら砕く。



- ③スーパーグラインダーで30秒砕いた状態
ふりかけにするならこの状態で十分。



- ④パウダーディスクをセットし、卓上に置いたままさらに30秒砕く。



- ⑤できあがり
ごく細かな粉末状に仕上がる。

- 用途
粉だしに。

2. はじめからパウダーディスクで砕く

煎茶 DVD



- ①分量
10gまでが適量。



- ②パウダーディスクをセットして砕く
30秒粉碎したら30秒休む。これを3回繰り返す。



- ③できあがり
小さな粒も混ざっているがほとんど粉末状。

- 用途
湯に溶いて飲む粉茶に。お茶漬けなどにも便利。
※粒が気になる場合は茶こしでこすとよいでしょう。

☞パウダーディスクの使用例：p.36

スーパーグラインダーと パウダーディスクの使い分け

スーパーグラインダーで砕いた場合、細かい粉と粗い粉が混ざった状態になりますが、パウダーディスクは細かい粉の比率が高く、全体的に粒の揃った粉状になるのが特長です(煎茶の場合、300ミクロン以下の粒の割合が80%以上)。粗く砕きたいときはスーパーグラインダー、細かく粉碎したいときはパウダーディスクと用途に応じて使い分けてください(p.36参照)。