

家庭で作る 米粉パンの作り方

コッペパン

10Aの場合は水のみ200g~205gに

材料 20A(玄米粉入り)の場合は水のみ195g~200gに変更してください。

福盛シトギミックス20A	100%	250g
砂糖	8%	20g
食塩	2%	5g
脱脂粉乳	3%	8g
ドライイースト	1.2~1.6%	3~4g
(生イーストの場合は2.5%)		
バター	8%	20g
水	76~78%	190~195g



福盛シトギミックス20A：片山製粉(株)製パン用米粉ミックス

原材料：米粉、小麦グルテン、糖質

①生地作り

- ① 大き目のボールにパン用米粉、砂糖、食塩、脱脂粉乳、ドライイースト、バターを入れる。バターを手でつぶしながら、粉をすりこむように手で混ぜる。(均一になるように)
- ② パン用米粉と材料がよく混ざったら、水を加え、手でよく混ぜる。このとき水を少し残して吸水の加減を見る。(10程度残して、水の加減をする)
- ③ ボールの中で捏ね、ある程度まとまったら、ボールから出して手のひらを生地押し当てるように力を入れてこねる。

用意する調理器具

- ・ オープン(発酵機能付き)
- ・ はかり(1g単位の電子秤)
- ・ ボール・スケッパー・クッキングシート

ポイント!

- ・ 夏は冷水、冬は温水を使う
- ・ 水を加えてすぐの生地は軟らかめですが、捏ねることで、グルテンが形成され、しっかりと生地になります。



- ④ ある程度生地がまとまり表面が滑らかになったら、次に生地を叩きつけるように打つ。生地を叩く度に生地が伸びるので、二つに折り重ね、再度端を持って叩く。この動作を50回以上繰り返して生地が滑らかでしっとりとなったら生地のできあがり。(こねあげ温度は26~28℃くらいを目安にする)



叩きつけながら、伸ばす

ポイント!

- ・ 生地全体が耳たぶくらいの硬さになり、両手で伸ばしてみて、透けて見える程度になれば生地のできあがり。



できあがり生地

②分割・丸め・ベンチタイム

- ① 生地をスケッパーで70～90g程度の大きさに分割する。
- ② 分割した生地を内側に丸め込むように丸める（5本の指で生地を包むようにして、「の」の字を書くように転がす）
- ③ ラップ、または濡れフキン等をかけて、15分程度ベンチタイムを取り、生地を休める。



③生地を丸めて15分休ませる

③成型、発酵

- ① 分割した生地を成型する。
- ② 成型した生地をクッキングシートを敷いたオーブンの角皿の上に並べる。
- ③ 湿度80%程度、温度38～40℃に設定し、50分程度発酵する。



②成型完了



③発酵後の生地

ポイント！

- ・ 水を入れた小皿を一緒に入れたり、霧吹きで水を吹き付けるとオーブン内の湿度を保つことができます。
- ・ 発酵すると、生地は2倍以上に膨れるので、間隔を開けて並べます。
- ・ 発酵器がない場合はまず、発泡スチロールボックスとペットボトルを準備。
- ・ ペットボトルに60～80℃のお湯を入れ、これを熱源としてボックスに入れ、また小皿かコップに熱湯をいれこれを湿度源とする。
- ・ これで発泡スチロールボックスが発酵器に早変わり！！

④焼き上げ（焼成）

- ① オーブン（コンベクション機能がよい）を200℃程度にセットし、予熱後に生地を入れ、15分程焼く。
- ② パンをオーブンから出し、バター等をハケで表面に塗る。
- ③ 焼きあがったパンは通気性のよいところに置き、粗熱をとる。

ポイント！

- ・ 焼成の時間はオーブンによって異なるので、焼き色を見ながら時間を調整します。



できあがり！！