

# ご家庭で作ることから楽しめる グルテンフリー米粉パン用ミックス粉製品のご紹介

<製品名：「米粉のパンミックス粉」「手もみ米粉ぱん」>

近年、日本において小麦、卵、乳などをはじめとする様々な食材でアレルギー症状を示される方が多くなっています。また、海外においては小麦アレルギーの方やセリアック病の方以外でも、グルテン摂取を控えることで体調を整える食事のニーズが高まっています。そのニーズに応えられる当製品の特徴は、28品目のアレルギーを使用していない為、使用する副原料によっては小麦アレルギー以外のアレルギーに対応した米粉パンなどを簡単に作る事ができます。原材料：米粉、食物繊維、CMC（増粘剤）。

## <米粉のパンミックス粉>

### 商品コンセプト：

・当製品には28品目のアレルギーを使用しておらず、副原料の選定次第ではグルテンフリー・アレルギーフリーの米粉食パンがご家庭で作る事ができます。

・ご家庭にあるおおよその家電メーカーのホームベーカリーで、メーカー指定のモード、作り方の手順を守る事で誰でも簡単に米粉パンが焼けます。

・アレンジしやすい。

\*砂糖を少な目にしたり、バターをショートニングやオリーブオイルにしたり。ドライフルーツなどを加えたり、グルテンフリーパンだけでなく、クッキーや蒸し・焼菓子などの材料として利用できます。



### 米粉パンの作り方 (ホームベーカリー用)

#### <用意する材料>

「米粉のパンミックス粉」... 300g  
 ドライイースト ..... 小さじ1杯(3g)  
 ※膨らみが弱い時は増量して下さい。  
 砂糖 ..... 大さじ3杯強(30g)  
 塩 ..... 小さじ1/2杯(3g)  
 バター ..... 大さじ2杯強(30g)  
 (室温に戻して)  
 水 ..... 1と4/5カップ強(375g)  
 (温度は15~20℃)  
 ※夏・冬は水温にご注意下さい。

#### <作り方>

- ①：ホームベーカリーに水を入れる。
- ②：バター、砂糖、塩、ドライイースト、パンミックス粉の順に入れる。
- ③：ホームベーカリーの「米粉パン」モードでスタート。  
 ※モード設定は小麦なしの米粉パンモードや早焼きモード、メーカーの指示に従って下さい。  
 ※機種により混ぜりにくいことがあります。  
 木べら等で軽く周囲についた生地を落として下さい。
- ④：焼きあがれば出来上がりです。  
 ※少し冷ましてから切して下さい。

## アレンジレシピ！ 米粉の黒糖スティックパン



### 用意する材料

米粉のパンミックス粉 ... 90g  
 黒砂糖 ... 60g  
 ベーキングパウダー ... 3g  
 水 ... 140g  
 はちみつ ... 10g



### 手順

①：米粉のパンミックス粉、黒砂糖、ベーキングパウダーをボウルの中で混ぜ合わせます。



②：①に水を入れて混ぜ、次にはちみつを入れてよく混ぜ合わせます。



③：生地を仕込み終わりました。



④：温めたホットサンド(ワッフル)メーカーのスティック型に流し入れます。



⑤：蓋を閉じ、約5分焼きます。



⑥：焼き上がりです。



⑦：もちもち食感の蒸しパン風な味わいです。ワッフル型でもOKです。お試し下さい。

# <手もみ米粉ぱん>

## 商品コンセプト：

・製造工程が簡略で、時間もとても短いため、お子様含めて家族みんなと一緒に楽しくグルテン・アレルギーフリーパンが作れます！

\* 家族が共に楽しく過ごす大切な時間を提供出来る商品です。

・特別な道具や器材・機器は必要無し！

\* 道具はフライパン、フライパンの蓋、フライ返し、計量カップ、大きめのボウルがあれば基本O.K.です。また本品の袋の中で仕込み、本品の袋をしぼり袋として活用することで、洗い物も少なく済みます。

・調理アレンジが簡単！

\* 一緒に入れる食材や形状を変更することで様々なアレンジでき、米粉パンを飽きずに楽しむ事ができます。例えば、ココアパウダー、黒糖、ドライフルーツ等をいれたり、形状をピザ風にしたたり、



## 《基本の作り方》

材料 (一袋 300g あたり)	・ドライイースト ・砂糖 ・塩	6g 30g 3g	・バター ・水	30g 300cc
---------------------	-----------------------	-----------------	------------	--------------

### 調理手順

- ① 袋の右上の「1」の切り口を切って、ドライイースト、砂糖、塩を入れる。
- ② 口を閉めて軽く振って、材料を混ぜる。
- ③ ぬるま湯(人肌くらい)を入れ、1分くらいおき、軽くもむ。
- ④ 室温に戻したバターを入れ、袋を締めて、3分～5分位よくもむ。  
よく混ぜてください。
- ⑤ お湯(40～45℃)をボウルに用意し、少し平らにした袋を入れ、15～20分くらい発酵させ、全体に気泡ができてきたらOKです。  
※茶や熱めのお風呂くらいの温度
- ⑥ 袋の下端の「2」の切り口を切って、フライパンに円を描くように絞り出す。  
ドーナツ状にするとよく焼けます。
- ⑦ フタをしてごく弱火で5分くらい焼き、ひっくり返して5分焼く。
- ⑧ 両目に焼き目がついて火がとおったら、できあがり。  
※ホットプレートも同様に、生地を置いてから、140℃にしてスタートし5分くらい焼き、返して5分くらい焼く

### ちょっと！アレンジ(アレルギー対策から外れます)

- ・袋の中で「もむ」ときに、ドライフルーツやナッツ、ココアパウダーや脱脂粉乳・クリームなどを入れたり、黒砂糖を使ったり、バターの代わりにオリーブオイルを使ったり、油で揚げれば揚げパンができるよ。袋から生地を絞り出す前に、ウインナーを入れて生地を絡ませてから油で揚げればウインナーぱん！
- ・水を減らし「たまご1つ」を加えれば、より「ふっくら」美味しい米粉パンを作ることができます。水+たまご合わせて300ccになるようにして下さい。

YouTubeに動画を用意しております。「手もみ米粉ぱん」で検索して下さい。

<https://www.youtube.com/watch?v=LJv6HY3qZtY>



## 楽しみ方は自在！

160～170℃の揚げ油の中に絞り出してあげれば、グルテンフリーの揚げパンに！



一般のホットケーキやドーナツレシピ等の小麦粉部分を当社製品に置き換えれば、グルテンフリーのおやつを簡単につくる事も出来ます！（少しの水分量調整は必要です。）

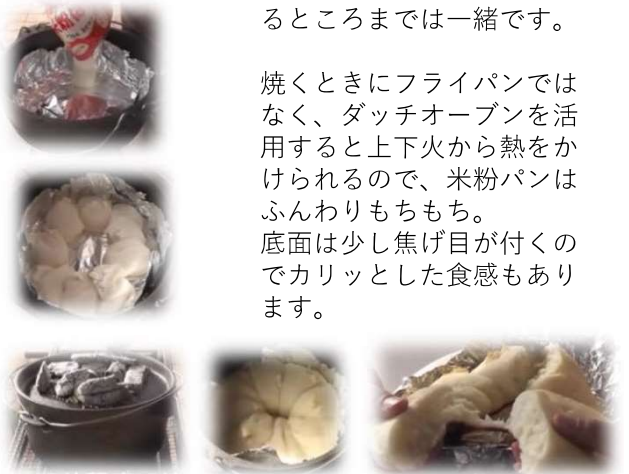
## こんなローケーションでも楽しめます！

### アウトドアで手もみ米粉ぱん

#### ダッチオーブン編

\* 手もみ米粉ぱんの袋の中で米粉パン生地を発酵させるところまでは一緒です。

焼くときにフライパンではなく、ダッチオーブンを活用すると上下火から熱をかけられるので、米粉パンはふんわりもちもち。底面は少し焦げ目が付くのでカリッとした食感もあります。



#### PIZZA編

\* 生地を発酵させたら、袋の角を通常より小さく切り取った後、円を描くようにピザ風に絞り出し、その上にお好みの具材を乗せ、鉄板の上で蓋をして焼き上げます。様々な具材で、いろいろな味をお楽しみ下さい。

