

# グルテンゼロ米粉パン

片栗粉・砂糖・塩を分量の水・（あるいは水と豆乳）で水溶きにし、鍋に入れ加熱する。（このとき常時ゴムベラで混ぜていないとだまになるので、常に混ぜる）

糊化が始まり、ゴムベラが重くなってきたら、すぐに火からおろし、さらに混合を続ける。粘度がついてきたらボールに移し荒熱を取る（**冷ましすぎに注意!!**）。

糊化した片栗粉（砂糖・塩を含む）が手で触れる温度（45 くらい）になったらドライイーストを加え、全体に均一になるように混合する。

ドライイーストが全体的に混ざったら、米粉を3回くらいに分けながら加え、糊化した片栗粉の中に馴染むように混合する。

米粉を分量分、全て加えたら手の平の付け根を使って混捏（こんねつ）する。生地が繋がってきたら、なたね油を加えて、つやが出て表面が滑らかになるまでさらに混捏する。

つやが出て表面が滑らかになったら型に入る程度の大きさに整え、油をぬった型の中に入れる。（あまりつぶさない）

35～37 くらいの暖かい所で45～60分発酵させる。

200 に予熱しておいたオーブンで35分焼く。

焼きあがったら型から取り出し、荒熱を取る。



## < 材料配合割合 >

### グルテンゼロ米粉パン

|                   |           |        |
|-------------------|-----------|--------|
| 米粉（ｼｷﾞ 2号）        | 210g      | } A    |
| 片栗粉               | 35g       |        |
| （片栗粉はAに対して内割り14%） |           |        |
| 水                 | 200g      | （82%）  |
| なたね油              | 8g（小さじ2）  | （3%）   |
| 砂糖                | 15g（小さじ3） | （6%）   |
| 塩                 | 1g        | （0.4%） |
| ドライイースト           | 3.2g      | （1.3%） |
| （ ）はAに対する割合。      |           |        |

### グルテンゼロ豆乳入り米粉パン

|                   |           |        |
|-------------------|-----------|--------|
| 米粉（ｼｷﾞ 2号）        | 210g      | } A    |
| 片栗粉               | 35g       |        |
| （片栗粉はAに対して内割り14%） |           |        |
| 水                 | 135g      | （55%）  |
| 豆乳                | 65g       | （27%）  |
| なたね油              | 8g（小さじ2）  | （3%）   |
| 砂糖                | 15g（小さじ3） | （6%）   |
| 塩                 | 1g        | （0.4%） |
| ドライイースト           | 3.2g      | （1.3%） |
| （ ）はAに対する割合。      |           |        |

アレルギー対応の米粉パンです。大豆アレルギーのない方には、豆乳入り米粉パンがお勧めです。

## アドバイス

冷めてから切ると、きれいに切れます。

出来上がり時間が経過したパンは食感が異なりますので、なるべくお早めにお召し上がり下さい。

保存する場合はラップフィルムなどでしっかりと包み、冷凍保存をすることをお勧めします。

冷凍保存したパンは電子レンジで加熱してお召し上がり下さい。

（1切れの場合：電子レンジで20～30秒程度）

レシピ提供：山梨米粉普及推進ネットワーク（山梨学院短期大学仲尾玲子ゼミ）