ふわりんこを使った米粉パン　配合レシピ

材料（18cmパウンド型1本分）

ふわりんこ MIX米粉	170g
砂糖	10g
塩	3g
インスタントドライイースト	3g
ぬるま湯（35度）	160g
植物油	10g

1 しっとりふんわり米粉食パン

（18cmパウンド型1本分）

作り方

準備　型にクッキングシートを敷く。

1　ふわりんこ、砂糖、塩、イーストをボウルに入れて木べらで混ぜる。

2　１にぬるま湯を入れ木べらで混ぜる。全体が混ざったら植物油を入れ、約３分しっかり練り混ぜる。

※　ポイント：木べらは短くグーで持ち、大きな縁を描くようにぐるぐると力強く混ぜます。生地はリボン状に流れる固さです。

3　型に生地を流し入れ、発酵完了の目安になるよう、生地の高さの２倍の位置にしるしをつける。

※　ポイント：過発酵になるとキメが粗くなり食感が悪くなるので、２倍を超えないようにしるしをつけます。ようじを底まで刺し、ついた生地を目安に２倍の高さの位置のめぼしをつけ、生地でラインを引いておきます。

4　乾燥しないようにラップできっちり覆い、35度の環境で２倍にふくらむまで発酵させる。

※　ポイント：発酵時間はだいたい３０～４０分前後ですが、生地温度や環境により大きく変わることも。発酵の見極めは時間ではなく、膨らみを目安にします。

※　ポイント：生地が２倍になる前にオーブンを160度に予熱しておきます。オーブンの発酵機能を使う場合は、発酵が1.7倍程度まで進んだところでいったんオーブンから取り出し予熱をスタート。２倍になるまで室温で発酵を続けます。

5　発酵が完了したらラップを取り、ホイルをドーム状にかぶせ、すき間がないよう端をしっかりと折り込み、160度のオーブンで10分、その後200度に温度を上げて16分焼き、最後にホイルをはずして200度で焼き色がつくまで焼く（約12分）。

※　ポイント：オーブンの熱風が当たると表面が焼餅のように固くガサガサになります。熱風が入り込まないようしっかりと

6　焼けたら型からすぐに取り出し網の上で冷ます。５～１０分ほど冷ましたら、温かいうちにホイル（又はラップ）で包みビニール袋に入れる。

※　ポイント：まだ温かい状態でホイル（又はラップ）で包むと、上面にツヤが出て耳も柔らかくなり、しっとり感も長続きします。焼き立ての耳のサクッと感を楽しみたい場合は包まずにそのまま冷まします。

ふわりんこを使った米粉パン　配合レシピ

2 米粉パンケーキ

シンプルな材料で作る、プレーンパンケーキ。甘さ控えめなので、デリを添えて、お食事パンケーキとしても。
ふんわり焼くには、生地の固さと火加減が大切なポイントです。

材料

A

米粉	140g
ふわりんこの素（コアパウダー）	10g
ベーキングパウダー	7g

B

無調整豆乳（又は牛乳）	150g
きび砂糖	30g
塩（ふたつまみ）	1.5g
植物油	10g
バニラオイル	少々

作り方

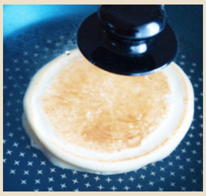
1　Ａの材料をボウルに入れ、泡だて器でよく混ぜる。

2　別のボウルにＢの材料を入れ、泡だて器でよく混ぜる。

3　フッ素樹脂加工のフライパンを中火にかけて熱し始める。※フッ素樹脂のフライパンがない場合は、植物油を敷くか、フライパン調理用のアルミホイルを敷く。

4　２に１を加え、泡だて器で手早く混ぜる。ダマが消え、すくった生地がリボン状に落ちてじんわり消えるくらいの固さになればＯＫ。
※生地が固ければ豆乳を足して調整する。
※混ぜ時間が長いと発泡力が落ちるので、生地を混ぜる作業は手早く行う

5　フライパンが充分熱くなっているのを確認したら、いったん火から下ろし濡れぶきんに数秒当て、再び火に戻し、火加減を中火と弱火の間くらいにする。生地の気泡を消さないようそっとお玉ですくい、フライパンに丸くのせる。



6　はじめはふたをせずに焼き、下の面が色よく焼けたら表裏を返し、今度はふたをしてもう片面も色よく焼く。

ふわりんこを使った米粉パン　配合レシピ

3 チョコチップ米粉マフィン

（7×3cmのマフィン型6個分）

材料（7×3cmのマフィン型6個分）

A	
米粉	140g
ふわりんこの素（コアパウダー）	10g
アーモンドプードル	40g
片栗粉	30g
ベーキングパウダー（小さじ1）	5g
重曹（小さじ1/4）	2g
B	
きび砂糖	50g
塩（ふたつまみ）	1.5g
植物油	40g
レモン汁	20g
バニラオイル	少々
無調整豆乳（又は牛乳）	160g
チョコチップ：50g	50g

お好みでナッツやドライフルーツでも（ドライフルーツを使う場合は湯戻しして使う）。

作り方

準備　型にグラシンカップを敷く。オーブンを180度に予熱する。

1　ボウルにAの材料を入れ泡だて器でよく混ぜる。

2　別のボウルにBの材料を入れ、泡だて器でしっかり混ぜる

3　２に１を加え、ダマがなくなりなめらかになるまでゴムベラで手早く混ぜる。

※　生地の様子を見て生地が固いようなら豆乳を足す。すくった生地がリボン状に落ちて薄く跡が残るくらいの固さが目安。生クリームの7分立てくらい。

4　３にチョコチップを加えて手早く混ぜ、型に生地を分け入れる。

5　180度に予熱したオーブンに入れ160度に設定し35分焼く。

ふわりんこを使った米粉パン　配合レシピ

4 フライパンで作る米粉パン

材料（26cmフライパン）

ふわりんこ MIX米粉	250g
砂糖	15g
塩	4g
インスタントドライイースト	4g
植物油	13g
ぬるま湯（人肌程度／35度前後）	210g

作り方

1　基本の食パン生地と同じように生地を作る。

2　フライパンにクッキングシートを敷き、生地を流す。

3　ふたをし、35度くらいの場所で約2倍弱になるまで発酵させる。

※　温かい蒸しタオルの上にフライパンを置くとか、発泡スチロールの中に熱湯を入れた湯のみと共に入れるとか…etc.

4　ふたをしたまま中火で1分。弱火で10～15分。表面が蒸され、裏に焼き色がついたらひっくり返し、反対側にも焼き目がつくまで5～7分焼く。