

# 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と覆い、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にしっかりと

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。



### 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