

混ぜ方のくわしい解説*米粉食パン*

1



**最初の混ぜ 1、
泡立て器は「高速」で。**

【混ぜ 1 で入っている材料】
耳まで柔らかい、米粉食パンレシピ

サイズ:15x 8x 8cm
材料(ミニ1本分)
A (-米粉 (ミズホチカラ) …10g
-水 …30g
-水 …180g
-ドライイースト …3g(小さじ1/2)
-砂糖 …7g (およそ大さじ1/2)
-液体油 …12g (大さじ1)
-米粉 (ミズホチカラ) …140g

2



**2回目の混ぜ 2、
泡立て器はまた「高速」で。**

【混ぜ 2 で追加する材料】
耳まで柔らかい、米粉食パンレシピ

B (-米粉 (ミズホチカラ) …40g
-片栗粉 …10g
-塩 …2g

3

2分高速混ぜがおわったら
10秒ほど「低速」にして
やさしく生地全体を混ぜる。
全体のキメを整える作業。



ミキサーを持つ手を動かす

混ぜ方のくわしい解説*米粉食パン*

ポイント 1

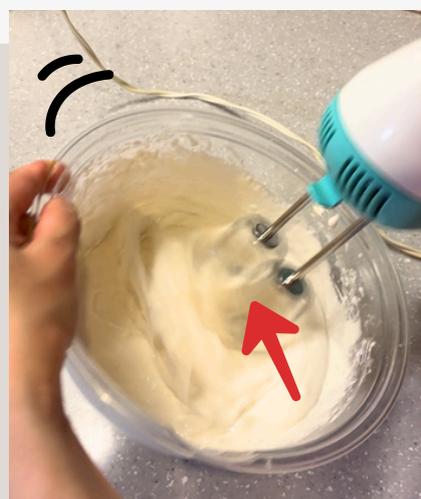
- ・ボウルの内側ぎりぎりをこするイメージで大きく混ぜる。
- ・泡立て器をもつ、自分でも常にぐるぐる手早く動かす。
- ・●分間はタイマーで必ずはかる！



タイマーをはからずに混ぜると
1分より少ないことが多いです！

ポイント 2

ボウルを傾けて
泡立て器を下から上へ
動かし「空気を入れる」
ように動かす。ボウルをもつ
手も転がすように絶えず動かす。



下から上へ

1 2

をくりかえす

混ぜ方のくわしい解説*米粉食パン*

ポイント 3

2分高速混ぜがおわったら
10秒ほど「低速」にして
やさしく生地全体を混ぜる。
全体のキメを整える作業。



ミキサーを持つ手を動かす

ポイント 4

生地の状態の確認

混ぜ終了後の様子



全ての混ぜが終了した状態。
とろみがあり、落ちた生地は
1~2秒であとがのこらず消えていく。



発酵完了の様子



2倍に発酵した様子。
気泡が爆ぜてない。
もうすぐはじけそう！
くらいまでがBEST。

付属の食パン「ふた」がない時

みみまで柔らかくしたい場合は、蓋は必須になります。以下の2通りで必ず蓋をしましょう！蓋をすることで、余分にパン生地の水分が抜けることを阻止します。

① おなじサイズの型をひっくり返してのせる

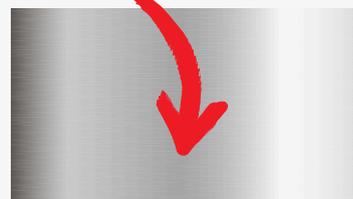


② アルミホイルで蓋をつくり隙間がないようにかぶせる



オーブンの熱風で飛ばされやすいアルミホイル。ぴったり型に密着させるのがポイント！

①アルミホイルを大きめに切って半分におる



②両方の端を3回ほどおり込む



③型にかぶせる

