

ブーランジュリー オーヴェルニュ 井上 克哉シェフ監修

参考 米粉レシピ

※参考レシピをもとにアレンジを加えていただいても結構です。
(参考レシピ通りでのイベント参加も、勿論可能です。)



米粉あんぱん



米粉クリームパン



米粉塩パン



ツナパン



米粉ドーナッツ



米粉ベーグル



米粉ハースブレッド

米粉パン製造での注意点

- ミキシングは長過ぎも駄目ですがグルテンがしっかりつながるようにかけて、温度は低めにあげて下さい。
- フロアーは0～15分位にして長い時間かかる時は冷蔵してください。
- 焼成（フライ）はしっかり焼かないと腰折れます。少し低温で長めに焼きます。
- 生地玉の冷蔵、冷凍も可能です。生地温を戻してから成形してください。



国産のお米を「食べて応援」しよう！
国産自給率の向上は、食の安全と安定につながります。



協賛



後援



秋田県

開発期間 ～ 2012.6.4 (Mon)

米菓子パン



じゃ“パン”を食べよう！～国産米粉編～



米粉あんぱん



米粉クリームパン

《配合》	
P76	100%
塩	1.2%
生イースト	4%
上白糖	20%
脱脂粉乳	4%
マーガリン	8%
全卵	15%
水	71%

ミキシング L3M3↓L2H5
 捏ね上げ 22℃
 発酵時間 なし
 分割 50g
 ベンチ 10分
 成形 包餡
 抹茶あんぱん 粒あん 50g
 クリーム豆パン カスタード30g 甘露煮豆10g
 ホイロ 35℃ 80% 60分
 焼成 240℃/200℃ 約12分位
 ※抹茶あんぱん生地 1kgに抹茶60g

米塩パン



じゃ“パン”を食べよう！～国産米粉編～



米粉塩パン

《配合》	
P76	100%
塩	2.1%
生イースト	4%
グラニュー糖	2%
水	92%
オリーブオイル	8%

ミキシング L3M3↓L2H4
 捏ね上げ 22℃
 発酵時間 なし
 分割 100g
 ベンチ 10分
 成形 なまこ型
 ホイロ 35℃ 80% 60分
 表面にオリーブオイルを塗り指で6穴押しして塩を振り掛ける。
 焼成 直火 270℃/250℃ 約9分 スチーム有

高温・短時間で焼成することでさらにモチモチ感ができます。

監修 Boulangerie Auvergne 井上 克哉

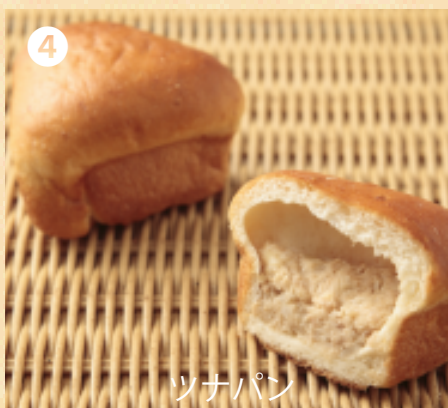
Produced by



もちりドーナツ・調理パン



じゃ“パン”を食べよう！～国産米粉編～



ツナパン



米粉ドーナツ

《配合》

P76	100%
塩	2%
生イースト	4%
砂糖	10%
脱脂粉乳	3%
ショートニング	8%
全卵	10%
水	70%

ミキシング L3M3↓L2H5

捏ね上げ 22℃

発酵時間 なし

分割 60g

ベンチ 10分

成形 ドーナツはリングにして5か所カット

ツナ35g 三角に包餡

ホイロ 35℃ 80% 60分 ドーナツは30分?

フライ 180℃ 2分反転2分

焼成 230℃/200℃ 15分位 焼成後バター醤油を塗る

米ベーグル



じゃ“パン”を食べよう！～国産米粉編～



米粉ベーグル

《配合》

P76	100%
塩	2%
生イースト	2%
グラニュー糖	3%
脱脂粉乳	3%
水	79%

ミキシング L3M9

捏ね上げ 22℃

発酵時間 なし

分割 60g

ベンチ 10分

成形 リング状

ホイロ 35℃ 80% 60分

焼成 220℃/180℃ 15分位 スチーム多目

ゆず生地 1kgにゆずのピール80g

監修 Boulangerie Auvergne 井上 克哉

Produced by



米ハースブレッド



じゃ“パン”を食べよう！～国産米粉編～



米粉ハースブレッド



米粉ハースブレッド（玄米）

《配合》

P76	100%
塩	2%
生イースト	4%
グラニュー糖	10%
脱脂粉乳	5%
バター	10%
全卵	20%
卵黄	5%
水	61%

ミキシング L3M3↓L2H5
捏ね上げ 22℃
発酵時間 なし
分割 150g
ベンチ 10分
成形 長方形に伸ばし軽く巻く
ホイロ 35℃ 80% 60分
カット深めに4本 発芽2本
焼成 220℃/180℃ 18分位 スチームあり

発芽玄米生地1kgにつき200g練りこむ。（写真右側は玄米）

監修 Boulangerie Auvergne 井上 克哉

～米粉が注目されています！～

83%

女性の米粉パン購入意向

※購入未経験者を含む

平成22年度 米粉食品に関する消費者アンケート調査
社団法人 米穀安定供給確保支援機構

米粉製品は消費者から求められていますが、購入できる場所が限られているのでなかなか普及しない背景がありました。BakeryFestaはイベントとして一般消費者に宣伝し、パン業界の注目度アップと米粉の認知向上を行います。初めて貴店を利用されるお客さんもいるはずです。また、今回提供する米粉パンミックスには小麦グルテンが入っていることから、お客様に対して小麦アレルギーのアナウンスが必要だと考えます。

POP や会計時でのアナウンスをオススメします。

～米粉パンのリベイク豆知識～

米粉パンは、オーブンでリベイクをするより、ラップをして電子レンジで 温め直す方がモチモチ感がでて、おいしく食べられます。パンの種類によっては相応しくない場合がありますので、商品開発のときにリベイクまでテストすることをオススメします。

