

# 混ぜ方のくわしい解説\*米粉パン\*

1



粉類とサイリウムも入れる

- ・パン用米粉
- ・さとう
- ・しお
- ・ドライイースト
- ・サイリウム

しっかり混ぜる！

## ポイント

- ・ひらがなの「の」をかくように。切り込みをいれて、ぐるりとボウルの内側を大きく混ぜる。慣れない内はせめて20回は混ぜたい！



泡だて器があるならようなら  
5秒くらいで簡単に混ぜれ時短



# 混ぜ方のくわしい解説\*米粉パン\*

2

600w30秒で温めた水をくわえて**1分混ぜる**



手で持つと  
ほんのり温かいくらい

## ポイント

・ ①の工程と同じくひらがなの「の」をかくように切り込みをいれて、ぐるりとボウルの内側を大きく混ぜる。

(目安は10秒で粉気が完全になくなる)

・ 粉気が完全になくなれば生地を半分に折り畳むような捏ね方を繰り返す。

一方方向だけだとムラに！  
いろんな方向から畳むを1分ほど繰り返す。

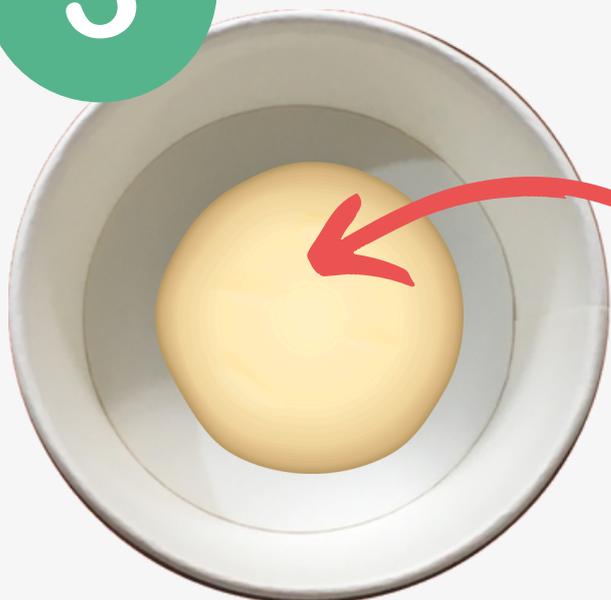


二つ折りに  
たたみ、へらの背中でおす

# 混ぜ方のくわしい解説\*米粉パン\*

3

油をいれて **2分混ぜる**



液体油（ごま油や、こめ油など）はそのまま入れる。  
バターの場合は溶かしバター（600wで数十秒、沸騰はさせない）または常温のやわらかいバターを入れる

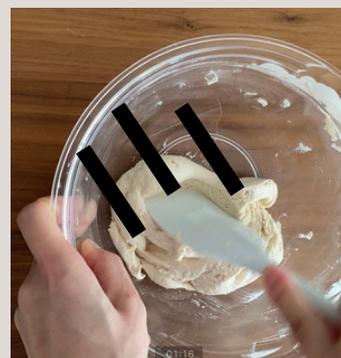
## ポイント

油が生地にはいりこむまでは「生地をへらで細かく切って、たたむ」を繰り返す。

・油のテカリ（光る感じ）が目で見えなくなるまで繰り返す。目安2分間。

・ある程度まざればボウルの中で手でこねてもOK。  
ラップ、濡れ付近で5分休憩  
→成形にすすむ

米粉はグルテンがないので切ても生地をいためない！



生地をきっていくと  
きった溝に油がはいりこむ



いろんな方向から二つ折りにたたみ、へらの背中でおす