



米粉と米麴で作る  
グルテンフリー米粉パン

# 米粉と米麴で作るグルテンフリー-米粉パン作り方

米粉を100としたときの基本配合

【前処理生地】

米粉	100
米麴	10 (5~15*)
水	100

\*使用する麴によって異なる

【イースト発酵生地】

前処理生地に以下を加える

砂糖	5
食塩	1.5
ドライイースト	1.5

米粉は粒子が細かく、損傷デンプンの少ない米粉が適しています。



米粉、水、米麴を混合する



前処理  
45~55℃  
5~15時間

ヨーグルトメーカーなどの温度設定ができる調理器具を使うと、家庭でも簡単にできます。

ここがポイント!

米麴を米粉生地に加え、  
・45℃~55℃、5~15時間の前処理をすることで、  
・膨らみのよいグルテンフリー-米粉パンを作ることができる。

砂糖、食塩、ドライイーストを加えて混合し、生地を型に入れる



発酵 (38℃、45~60分)  
焼成 (160~180℃、30分)



グルテンフリー-米粉パン

いろいろな食べ方ができます。

## いろいろのっけてトースト



カニかま、明太子、ツナ缶、チーズ、マヨネーズ、ミントマト、アボカド、パセリ

## ホットサンド

おにぎりとはちょっと違った感覚で楽しい。



たまごサラダ、きんぴらごぼろ



チリビーンズ

## フレンチトースト

→『これ、かなりおいしい』です



もちもち食感フレンチトースト

## カップパン

けっこうかわいい。



きんぴらごぼろ、豚焼肉、チリビーンズ、アボカド、チーズ、たまごサラダ、トマト、パセリ

## バーガー

小さな丸ケーキ型で焼けば、ハンズに。



きんぴらごぼろ、豚焼肉、アボカド、レタス、ハンバーグ、チーズ、トマト、レタス

## おやつスティック

スティックにして、フライパンで軽く焼いて、おやつに。



きなこ味、ココア味、チョコレート、コーティング、みたらしだれ、ヨモギ粉

## カップパン

バリエーションは無限



農研機構 次世代作物開発研究センター  
稲研究領域 米品質ユニット

特許：麴等カビによる前発酵行程を含む  
米粉パンの製法 (特許第5713255号)  
小麦粉代用米粉及びグルテンフリー-米粉  
パンの製造方法 (特願2014-197183)