

米粉と米麴で作る non gluten ノングルテン米粉パン

グルテン・小麦不使用



米粉パンを美味しく食べる

【問い合わせ先】
農研機構 次世代作物開発研究センター
〒305-8518 茨城県つくば市観音台2-1-2
電話029-838-8951

 **農研機構**

*農研機構は、国立研究開発法人 農業・食品産業技術総合研究機構のコミュニケーションネーム(通称)です。

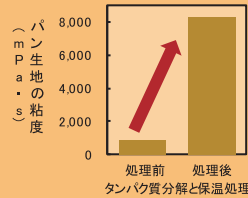
 **農研機構**

米粉と米麴で作る ノングルテン米粉パン

米麴が持つタンパク質分解酵素(プロテアーゼ)の作用を利用して作る「ノングルテン米粉パン」を開発しました。

特許 麴等カビによる前発酵工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(特開2016-067228)

米粉に含まれるタンパク質を、米麴がもつタンパク質分解酵素で分解し、さらに生地を45~55℃で保温処理をすると、生地の粘度が高くなります。粘度が高いパン生地はイースト発酵で生じたガスを保持できるため、グルテンを加えなくても米粉パンを作ることができます。



作り方はとても簡単です。

材料

長さ19cm×高さ9cmのパン型1個分

A

米粉 200g(粒子が細かく、損傷デンプンの少ない米粉が適している)
米麴 5g~15g(使用する米麴によって異なる)
水 200g

B

ドライイースト 3g
砂糖 10g
塩 3g
(お好みでオリーブオイルなどの油脂 3g程度)

作り方

1. ボールにAを入れて、泡立て器やハンドミキサーなどでよく混ぜ合わせる
2. 1を密閉できる容器に入れ、45~55℃で5~15時間※保温する。
温度設定のできる調理器具(例えばヨーグルトメーカーなど)を使用するとよい。
3. 2の保温後の生地にBを加え、ハンドミキサーなどでよく混ぜ合わせる。
4. クッキングシートを敷いた型に3を流し込む。
5. 4を38℃で45~60分発酵させる。
6. 160~180℃のオーブンで30分間ほど焼く。

オーブンのスチーム機能を使用すると表面が硬くなりすぎない。

※使用する米麴によって保温時間が異なるので、ご注意ください。

いろいろなアレンジで楽しめます。



玄米粉を少し混ぜた食パン
アレンジ食パンも簡単。
パン生地にジャムなどを加えてもおいしい。



カップパン
ヨモギパン、グラノーラ、レーズン、はんぺん、チーズなどを入れたカップケーキの型で作ったミニパン。



いろいろのつけてトースト
トマト、ゆで卵、アボカド、しらす、ネギ、赤ピーマン、コーン、パセリ。好きなものをのせてトーストで。



小さめの丸ケーキ型で焼けば、パンズに。
ハンバーガーでも、おにぎりでもなく。
外側はカリッと、中はモチリしたパンズ。



もちもち食感フレンチトースト
卵液にサツとくぐらせて、焼くだけ。
新食感のフレンチトーストのできあがり。



おやつスティック
スティック状に切った食パンをフライパンで軽く焼いて、きな粉やココア、チョコレートコーティング。腹持ちのよいおやつ。

米粉パンを美味しく食べる