

食^たべてみませんが「ゴはんパン」



たパンが様々な工夫によって作られるようになりました。さらに、日本人の主食である米のおいしさが手軽に味わえる「ゴはんパン」も作られています。

一般的な

米粉パンいろいろ

「米粉＋グルテン（小麦のタンパク質で、パンがふくらむ成分）」のパンは、米粉にはパン



食^たパンは、主に小麦を材料として作られる食品です。わが国の雨は、麦作にはやや多すぎるため、パンに向く小麦をうまく作ることは簡単ではありません。このため、私たちが食べているパンには、輸入した小麦が多く使われています。しかし最近になって、国産の米粉を使用し

をふくらませる成分が少ないので、グルテンで補ったものです。

「小麦粉＋米粉」のパンは、小麦粉の一部を米粉に換えたパンです。米粉の割合が増えるにつれてパンのふくらみが小さくなる問題があります。

ふくら・もちもち「ゴはんパン」

「小麦粉＋ゴはん」のパンは、小麦粉の一部を「ゴはん」に換えたパンです。米粉と違い、グルテンを加えなくても小麦粉のパンと同じくらいふくらみます。その理由は、米粉のデンプンはβ（ベータ）デンプンと呼ばれる堅い構造でできていますが、「ゴはん」は、炊飯によってβ

（ベータ）デンプンがα（アルファ）デンプンという柔らかく粘りのある構造に変化し、グルテンと同じ役割をするためと考えられています。いろいろな「ゴはんパン」をホームベーカリーで手軽に作る事ができます。皆さんも「ゴはんパン」を焼いて食べてみませんか？

【ゴはんパンの作り方】

http://nfri.naro.affrc.go.jp/etc/index_sub3.html



そう実はホームベーカリーでゴはんパンが簡単に作れちゃうのよ

●まず材料を準備

小麦粉（強力粉）
ごはん
お水
砂糖
バター
塩
ドライイースト

●ごはんを水でほぐす

冷ましたごはんをよくほぐす

●材料を入れてスイッチオン

食パンコース

出来たらすぐ取り出して少し冷ませばオッケーよ！

ええっ!? それだけでできちゃうの？

わ~い!

おいしい！簡単！みどりにも作れそうー！

あら作ってみる？

じゃあせっかくだからパパも一緒に時にねー！