

パンの作りかた

基本のパン



材料 1個(食パン1/2斤分)	mL=cc
強力粉	150g
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/3
ドライイースト	小さじ1(3g)
牛乳(室温のもの)	100mL
バター	15g

- 1 ボールに強力粉、砂糖、塩、ドライイーストを合わせてふるい入れる。牛乳を入れて軽く混ぜた後、柔らかくしたバターを混ぜこむ。生地が固いときは、牛乳小さじ1程度を足す。
- 2 生地をひとまとめにし、強力粉をふった台の上でたたきつけるようにして力を入れて約10分、全体が均一に耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。生地をのばしてみても指が透けて見えればちょうどよい状態。
- 3 きれいに丸めなおし、閉じ目をしっかり閉じる。閉じ目を下にして内釜に入れ、ふたを閉める。

<ポイント>

生地を少し上から押して平たくすると発酵しやすくなります。



目安時間

1次発酵	2次発酵	焼き上げ
40分	30分	45分

●パン作りは、こねから焼き上げまでの全工程で、2時間30分～3時間程度かかります。

- 4 **メニュー** を押し、「パン 発酵1 40分」に合わせ、**炊飯/スタート** を押す。(1次発酵)

<ポイント>

1次発酵後の生地は2～2.5倍にふくらんでいます。指に粉をつけて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。穴がもどるのは発酵不足。様子を見ながら約10分発酵時間を延長してください。



- 5 生地を上から軽く押さえてガスを抜き、生地の端をつかんで四方から折りこむ。(ガス抜き)

- 6 生地をスケッパーか包丁で6等分して小さく丸め、ラップをかけて約20分おき、休ませる。(ベンチタイム)

- 7 生地を上から軽く押さえてガスを抜き、きれいに丸めなおし、閉じ目をしっかり閉じる。閉じ目を下にして、写真のように内釜に並べ、ふたを閉める。



- 8 **メニュー** を押し、「パン 発酵2 30分」に合わせ、**炊飯/スタート** を押す。(2次発酵)

<ポイント>

2次発酵後の生地は2～2.5倍にふくらんでいます。発酵不足の場合は、様子を見ながら約10分発酵時間を延長してください。



- 9 上面に強力粉少々(分量外)を茶こしで振り、ふたを閉める。**メニュー** を押し、「パン 焼き上げ 45分」に合わせ、**炊飯/スタート** を押す。(焼き上げ)

- 10 焼き上げが終了したら、なべつかみなどを使い、やけどに気を付けてパンを取り出す。

<ポイント>

上面にも焼き色をつけたい時は、パンを裏返し、延長で15分程焼いてもよいでしょう。パンを裏返す時はなべつかみなどを使い、やけどに気を付けてください。

加熱時間を延長する場合

- 加熱終了後、3分以内(「延長」表示中)に**分** を押し時間合わせ、**炊飯/スタート** を押し、**分** を押し続けると5分単位で早送りします。(最大20分まで)
- 「延長」が消えた後は、各メニュー(1次発酵・2次発酵・焼き上げ)で**分** を押し時間合わせ、**炊飯/スタート** を押しします。

加熱時間を変更する場合

- 加熱スタート前に**分** を押し、**分** を押し続けると5分単位で早送りします。(最大60分まで)

米粉入りパン

材料 1個(食パン 1/2斤分)	mL=cc
強力粉	120g
米粉(製菓・料理用)	30g
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/3
ドライイースト	小さじ1(3g)
牛乳(室温のもの)	100mL
バター	15g

- 1 材料表の材料で、基本のパンの1～3と同じようにする。
- 2 **メニュー** を押し、「パン 発酵1 40分」を選び、**分** で30分に変更し、**炊飯/スタート** を押す。(1次発酵)
- 3 生地を上から軽く押さえてガスを抜き、生地の端をつかんで四方から折りこむ。(ガス抜き)
- 4 生地をスケッパーか包丁で6等分して小さく丸め、閉じ目をしっかり閉じる。閉じ目を下にして、基本のパンの7のように内釜に並べ、ふたを閉める。
※米粉入りパンは、このレシピではベンチタイムはおこないません。
- 5 基本のパンの8～10と同じようにする。

<米粉入りパンのポイント>

- パンは小麦粉に含まれるグルテンが、イーストが発酵したガスを包みこむことでふくらみます。米粉にはそのグルテンがないので、米粉入りパンは小麦100%パンに比べてふくらみにくくなります。
- 米粉には「製菓・料理用米粉」と「製パン用米粉」があり、今回は比較的手に入りやすい「製菓・料理用米粉」を使用しています。「製パン用米粉」でもできますが、仕上がりが少し異なります。
- 米粉メーカーや保存状態などにより、仕上がりが異なることがあります。