

玄米米粉パン、カボチャ米粉パンの作り方



1 酵母の3~5倍の水(常温)に酵母を溶かして3~5分置き、米粉・砂糖・塩を袋に入れてよく振る。溶かした酵母と混ぜ10分置く。
※カボチャ米粉パンの場合は、酵母を吸水させる際にハチミツをぬるま湯で溶かし入れる



2 しっかりと体重をかけて、こねながら伸ばす。5分こねて5分休み、バターを加えて再び5分こね、10分布きをかぶせる。
※カボチャ米粉パンの場合は、①でハチミツを加えているので、バターは不要。



3 ごわごわした状態だと水分が逃げてしまうので何度も愛情をこめて丸めるのがコツ。



4 約30~40分発酵させ、ナイフやカミソリで、2本タテに切れ目をいれる。
※カボチャ米粉パンの場合は、実がずっしりしているのでナイフの切れ目を4本入れ、その上にカボチャの種を乗せる。



5 14分程度オープンで焼いたら、出来上がり。優しく、愛情をこめるのがおいしさのポイント。

Finish!

カラダにも優しい天然酵母を使用。ふっくらモチモチの食感に一同感動!

食材へのこだわりから国産小麦を使うことも多い井上先生ですが、今回は発酵時間が30分程度と短くて済む米粉を使います。また卵や牛乳などの乳製品を使わなくても、天然酵母と小麦グルテンを使えば、ふっくらモチモチに仕上がるそうです。今回作ったのは、玄米米粉パンとカボチャ米粉パン。「体重をかけながら生地をこねることで手にかかる負担も減ります。こねる時間は音楽1曲分程度なので、お気に入りの曲を流しながら楽しんで作って下さい」と、パン作りが初めての方にもわかりやすく親しみやすい説明です。

また、牛乳から作った甘い香り漂うミルクジャムも添え、焼き上がったばかりの天然酵母パンのふっくらモチモチした食感を、じっくり味わいながら召し上がりました。

profile

講師：井上慶子さん

天然酵母パン教室「Emue」(エミュ)主宰。フランスでパン作りの研修を受け、ディプロマを取得。天然酵母や国産小麦に魅了され、抵抗力の弱い子どもや病中の方も美味しく食べられるパンやお菓子作りを提唱し、幅広い分野で活躍中。ちなみに、「Emue」とは、フランス語で「感動している」という意味。「作って感動、食べて感動」、そんな笑顔が広がって行く教室でありたい、という思いが込められているそうです。



1. 井上先生の軽妙なお話につつまれ、思わず見入ってしまう読者も。2. 普段から料理を作っていることが伺える手慣れた方も目に付いた。3. 玄米米粉パンに色鮮やかなカボチャの米粉パン。右はダイエット効果もあるというローズヒップの入った「ローズ・サンセット」(スパークリングティール)

私達が体験しました!!

姉妹で参加!

「お米が原料で、ひじきなどの日本の食材との相性の良さにも驚きました。米粉パンは風味があっておいしかったです。パン生地をこねるところが楽しかったです」



友達同士で参加!

「パン作りは初めてでしたが、先生の話聞きながら沢山メモをとりました。ミルクジャムも紅茶もとてもおいしかったです」



ルピシアの紅茶と共に楽しむ『オリジナルブレッド&ジャム作り』を開催しました。

天然酵母を使ったパンを作ってみよう。今回のイベントは、そんなパン好きの人たちが集まり、和気あいの楽しいイベントとなりました。自分たちで作ったパンとジャムを食べながら、ルピシアの紅茶で素敵なティータイム。会場内は、幸せの香りに満ちていました。

世界のお茶専門店「ルピシア」に協賛いただきました



ルピシアから天然酵母パンによく合う紅茶の提供がありました。ウェルカムドリンクには、自由が丘店限定のジャスミンティーと日本茶をブレンドし、マスカットの香りの「ブーケロワイヤル・ジャスミン」のアイスティー。ルピシアの近造佳代さんによる「ストレートティー講座」では、お茶のある生活が楽しくなるように、水出しアイスティーの作りから紅茶をおいしく飲める入れ方などもお教えいただきました。



(左)先生の手際の良さに感心!(下)自分たちで作った出来たてのパンを食べながら、大満足の笑顔でお話し上がりました。



初夏を思わせる日差しが降り注ぐ5月半ば、東京・奥沢のキッチンスタジオで、読者の皆様をお招きし、「オリジナルブレッド&ジャム作り」教室を開催しました。ご指導いただいたのは、食材にこだわり、無添加の美味しいパンやお菓子作りを提唱して知られる、天然酵母パン教室「Emue」主宰の井上慶子先生です。今回は、発酵時間が短く、カラダにもいい米粉を使い、玄米入りとカボチャ入りの2種類のパン作り、そしてミルク入りのジャムにも挑戦しました。出来たてのパンとジャムは、紅茶好きに人気の高いルピシアの紅茶で味わいました。