

ご飯を使ってパンを焼く方法を確立

米の需要拡大の方策として、現在米粉の利用技術の開発が精力的に取り組まれています。その重要な用途はパンです。このような情勢を背景に、食品総合研究所では、従来から一部で取り組まれていた炊飯したご飯を小麦粉に添加してパンを焼くことに注目し、その製造方法を科学的に見直し、そのホームベーカリーで誰でも焼けるレシピの作成まで技術を確立しました。米のパンへの利用の有力な方法となりつつありますので、その概要を紹介します。

☆ 技術の概要

1. ご飯と小麦粉をミックスさせてパンを焼く方法です。米だけを使用してパンを焼く場合に通常添加されるグルテンなどは必要ありません。
2. 米粉で添加する場合は、置換率は20%以下とされていますが、ご飯の場合は（水分を補正した数値で）20~30%が最適であることを確認しました。この置換率で焼いたパンはしっとりした食感があって、小麦粉だけのパンよりも官能的に高い評価が得られました。
3. ホームベーカリーで作ることを前提にレシピを作成しました（表）。お好みに合わせて、ふんわりタイプともっちりタイプを作成しています。どちらの場合でも、冷ましたご飯が良く、まだ暖かいご飯や冷蔵庫で冷やしてしまったご飯は適切ではありません。初めにご飯を入れ、水を加えてお茶漬け状態にします。その後で他の材料を加えます。捏ねあがりでは粒が見えますが（写真）そのまま進めてください。なお、パンを焼いた経験のある方はご存じですが、量を増やす場合、ご飯、強力粉と水までは正比例にしますが、他の材料は比例分よりやや少なめにします。

<材料>	ふんわりタイプ	もっちりタイプ	
強力粉	200g	175g	
水	130mL	95mL	
ごはん	100g	160g	
砂糖	大さじ2	} 他の 材料は 同じ	
塩	小さじ1		
バター	10g		
ドライイースト	小さじ1		
（一斤 250g 使用の場合）			

表 レシピの一例



写真 捏ねあがりの状態

☆ 活用面での留意点

1. ホームベーカリーの機種は問いません。ただし、機種により材料のバランスやホームベーカリーの設定条件は、出来映えをみながら工夫してもらう必要があります。
2. 米の品種と出来上がるごはんパンの特徴などの研究を継続しています。
3. 詳細については、農研機構食品総合研究所穀類利用ユニット（TEL：029-838-8045）にお問い合わせください。
（食品総合研究所 アドバイザー 柳本正勝）