

おうちで手作り🏠

ふっくら どうぶつパンを 作ってみよう！



食パンやバターロール、色々なパンがあるけれど・・・

パンって何からできているの？

どうしてふっくらふくらむの？

小麦粉をこねて、手作りパンを作ってみよう！！



どうぶつパンの作り方



★材料（調理時間目安 2時間45分）

ふっくらパン強力小麦粉	200g
ふっくらバンドライイースト	4g
しお	4g
さとう	20g
スキムミルク	4g
卵	20g
ショートニング又は無塩バター	20g
お水	116g

* バターは室温に戻しておきましょう。

パンのこね方など、詳しい作り方は
ニッポンHP> ふっくらパンをつくりましょう
「バターロールの作り方」をご覧ください。

<https://www.nippon.co.jp/entertainment/bread/making/detail/movie/>



★作り方

1) 【生地(きじ)作り】混ぜる

- ①粉の半分位とイーストをボールに入れて 混ぜ合わせます。
- ②別のボウルにお水、さとう、しお、スキムミルク、卵を入れてよく混ぜて、(1)のボールに入れ、混ぜます。
- ③ねばりがでてきたら、のこりの粉をいれて、さらに混ぜます。

2) 【生地（きじ）作り】こねる、たたく

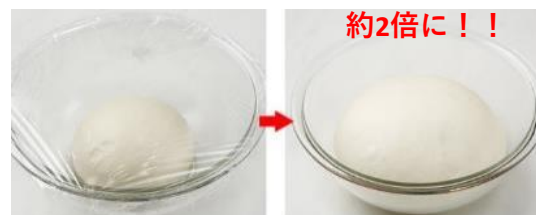
- ①生地を台の上にとりだし、パン生地を30～40cmに のばすようにして、こねます。
- ②べたつきがなくなったら、ショートニング（又は無塩バター）を入れてさらにこねます。
- ③耳たぶくらいの柔らかさになったら、たたきます。
- ④こねた、生地のおんどをはかります。（28度くらいになればOK）



片足を一步前に出して台の前に立ち、生地をのばすように、たいじゅうをかけて、しっかりこねましょう。
おいしいパンをつくるために、いちばんたいせつな、ポイントだよ！！

3) 発酵（はっこう）

生地をボールに入れて、ラップをかけます。
約2～2.5倍にふくらむまで、30分、28～30度の所へおきます。



4) ぶんかつ・まるめ・ねかし（ベンチタイム）

6こにきります。丸めて、乾かないようにラップをかぶせて10～15分やすませます。

5) かたちをつくる（せいけい）

好きなどうぶつの形をつくってみよう！ * 詳しくは次のページをみてね。



パンの生地はデリケート。つぶしたり、傷つけすぎないように、やさしくさわってね！

6) さいしゅう発酵（はっこう）

約2～2.5倍にふくらむまで、約36度で30～40分おきます。

7) オーブンでやく

約180度に熱したオーブンで約10分、全体がキツネ色になるまで焼いて、完成！！

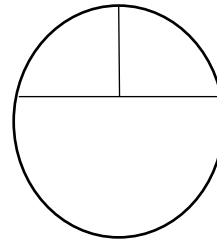
★好きなかたちを作ってみよう！

nippn

●BOXどうぶつパン

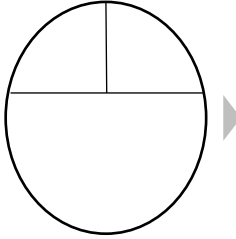


- ① 生地を楕円形に伸ばし、2か所カットします。
- ② それぞれ、丸めて、顔と耳を作ります。
* 生地はカップの7分目程度の量にしましょう。



焼き上がったら、チョコペンでかわいく顔を書いてね。
BOXに入っているの、お友達へのプレゼントにもピッタリ♪

●ウサギ

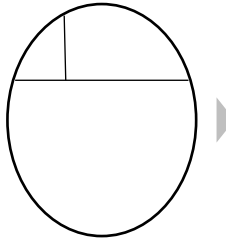


●ワンちゃん

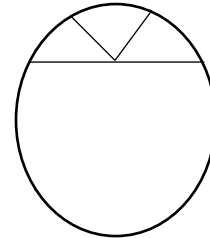


2か所切れ目を入れて
形を整えます。

●ペンギン



●マンボウ



★作りたいパンのイメージをかいてみよう♪



？ 小麦粉ってなあに？

パンやうどん、ケーキ、ビスケット、パスタにから揚げ！

このどれもが小麦粉から作られているんだ。小麦は世界で一番多く使われている食べ物の材料なんだよ。

とくに日本は、世界でも小麦粉を使った料理がとて多いんだ。

日本で使われる小麦の量は、1年間でおよそ600万トン。

90%近くが海外から輸入され、そのほとんどがアメリカ、カナダ、オーストラリアの3ヶ国からだよ。

小麦はイネ科の植物。収穫時期には黄金色になるよ。

小麦の粒の茶色い外皮は、とても硬いので、お米のようにそのまま粒ごと食べられないんだ。

そのため、工場では粒を砕いて、硬い外皮を取り除き、粉状にしているよ。



小麦



収穫時期の小麦

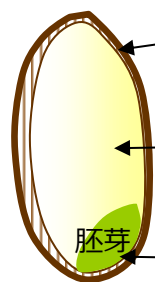


小麦の粒



小麦粉

《小麦の栄養成分》



外皮 とても硬い皮の部分。胚乳に密着しているよ。
ミネラル、食物繊維などが多く含まれています。

胚乳 **やわらかく、小麦粉になる部分。**
炭水化物が多く含まれています。

胚芽 芽が出るときのもとになる部分。ビタミンやミネラルなど
いろいろな栄養素がたっぷり。健康食品などにつかわれるよ。

★工場での製造工程は

ニッポンHP>「バーチャル工場見学 製粉工場編」をご覧ください。

<https://www.nippon.co.jp/hiroba/FactoryTour/>



こたえ Q1:③強力粉、Q2:②約600万t、Q3:①グルテン、Q4: ③イースト

？ どうしてパンはふくらむの？

パンがふんわりふくらむのは、小麦粉のグルテンと、イーストのちからだよ。

イーストのはっこうによって発生したガスが、グルテンにより生地の中にとじこめられ、生地がふくらむんだ。

「グルテン」とは、小麦粉特有のたんぱく質。

パンのふんわり食感、うどんのもっちりした食感、サクサクの天ぷら衣、これらの食感はすべて、グルテンの働き。

グルテンがないと、パンはふくらまないし、うどんを作ろうとしてもプツプツきれてしまうよ。

小麦粉には、グルテニンとグリアジンという2種類のタンパク質が含まれるんだ。

水で小麦粉をよく練ることで、2つがぎゅっとくっついてグルテンができるよ。

グルテンの強さと量によって、小麦粉の種類は分けられていて、作れるお料理も変わるんだよ。

《小麦粉の種類》

	強力粉	中力粉	薄力粉
主な用途	 パン、ピザ等	 うどん等	 ケーキ、天ぷら等
グルテンの量	多い		少ない
グルテンの性質	強くのびる		弱い

？ 小麦粉クイズにチャレンジ！！

Q1:パンに使う小麦粉の種類は？

①薄力粉、②中力粉、③強力粉

Q2:一年間に日本で使われる小麦の量は？

①約60t、②約600万t、③約6000万t

Q3:パンのふんわり、てんぷらのサクサク衣は小麦●●のおかげ。

①グルテン、②クルトン、③グラタン

Q4:パンが膨らむのは、小麦粉と●●のはたらき

①おさとう、②バター、③イースト

全部わかったかな？
こたえは前のページにあるよ！

