



炊飯器で作る トウモロコシ粉入りパン

水田科で栽培している準強力粉「ゆきちから」とポップコーンを使いトウモロコシパンを作りました。ポップコーン特有の硬い粒で歯ごたえある食感です。

材料

強力粉及び準強力粉（ゆきちから）	200g～300g
ポップコーン	200g～300g
ドライイースト	1パック
食塩	10g
ぬるま湯	マグカップ一杯

準備物：炊飯器(ベーカリ機能付きが望ましい) 計量カップ ボウル大

粉末用ミキサー(普通のミキサーでも可)

作り方

① 大きめのボウルに準強力粉とぬるま湯、塩、ドライイーストを混ぜ込む。

⇒生地を捏ねやすくするため、ぬるま湯は少しずつ入れる。

② ポップコーンの粒をミキサーで 30 分ほど碎き、粉末状になったところで先ほどの生地に混ぜ込んで捏ねてゆく。



③ 生地がまとまったら手のひら位の形にちぎって丸める。

④ 丸めた生地を炊飯器窯に 5 つ位に並べて炊飯器で 50 分温め発酵させる。

⑤ 50 分経った後膨らんだ生地をガス抜きして再び捏ねた後、③の手順を繰り返す

⑥ 再度発酵して膨らんだのを確認したら、炊飯器の炊飯ボタンを押して加熱、全体が焼きあがったのを確認したら完成。

⑦ 出来上がったパンにチョコソース、ピーナッツバターなどをつけて頂きましょう。



補足：コーンはポップコーンだけでなく同じ硬質デンプン種のデントコーンでも作れます。作る手順は一緒です。

↓水分を飛ばしたデントコーン



レシピ考案者：水田系学科 2 年菅波