

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

nippon

## ★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
ふっくらパンドライイースト	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。

## ★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！！

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/>

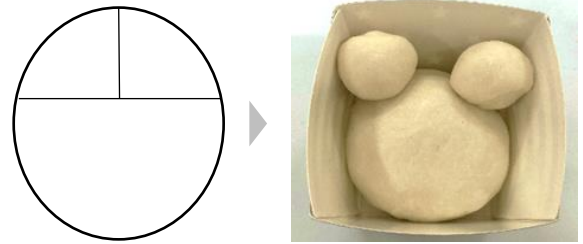


# ★好きなかたちを作ってみよう！

## ●BOXどうぶつパン

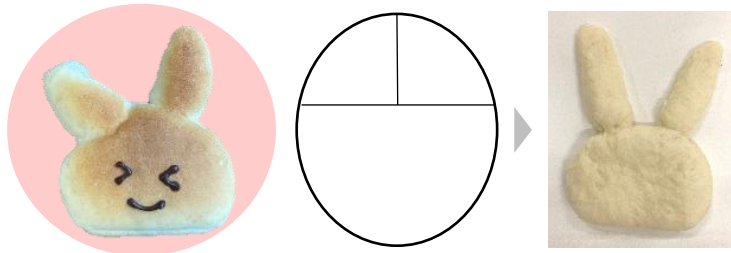


- ① 生地を楕円形に伸ばし、2か所カットします。
- ② それぞれ、丸めて、顔と耳を作ります。  
\* 生地はカップの7分目程度の量にしましょう。

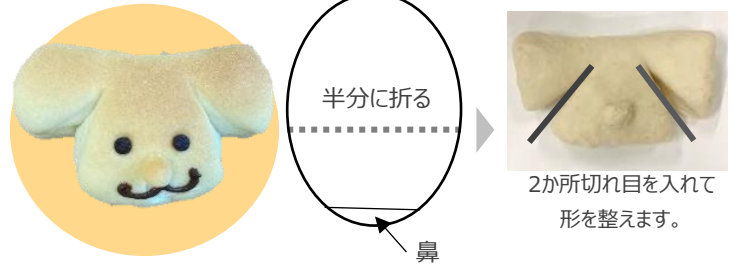


焼き上がったら、チョコペンでかわいくお顔を書いてね。  
BOXに入っているの、お友達へのプレゼントにもピッタリ♪

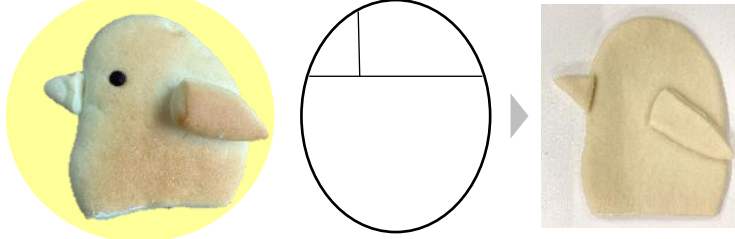
## ●ウサギ



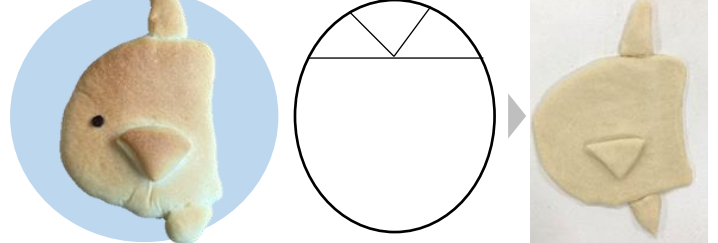
## ●ワンちゃん



## ●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

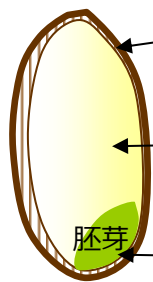


小麦の粒



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** 芽が出る時のもとになる部分。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/>



## ？ 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かにとじこめられ、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種類のたんぱく質が含まれるんだ。

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！

