

<イカロス出版より新刊のご案内>

サクッと手作りグルテンフリー 作業時間10分

『米粉100%のパンとレシピ』

2017年
10月19日頃
発売予定

小麦アレルギーは日本人の食物アレルギー第3位！
グルテンフリーな米粉は今、もっとも注目を集める食材
日本人のソウルフードの新しい食べ方、米粉でパンや料理、おやつが作れます

掲載は、米粉100%パンが55レシピ、米粉のおやつ35レシピ、米粉の料理14レシピ 計104レシピ



米粉パンの材料は米粉、イースト、砂糖、塩、油、お湯の5種類
ボウルでぐるぐる混ぜるだけで成形なしの作業時間10分
発酵はオーブンにまかせて1回だけ、予熱して焼くだけで失敗なし
ふわふわの焼き立てパンが出来上がります！
そんなレシピを開発した著者・高橋ヒロさんの米粉パンの魅力はまった
アル・ケッチャーノの奥田政行シェフから推薦の言葉をいただきました！

高橋ヒロ (hiro-cafe) 著 B5判・並製・96ページ 1512円(税込)

2017年10月19日頃発売予定

撮影:佐藤朗 (felica spico) スタyling:村越 アートディレクション:大瀧瑞美 (フレス) デザイン:福田礼花 (フレス)

著者への取材・読者プレゼント・献本等本書に関するご依頼を承ります
イカロス出版株式会社第1出版局第6編集グループ 担当: 総谷 (かせや) 久美
電話 03-3267-2719 FAX 03-3267-2714 Email kaseya@ikaros.co.jp

書籍『米粉 100%のパンとレシピ』はこんな方におすすめします！

写真：©佐藤朗 (felica spico) 禁無断転載

- 米粉に興味がある、米粉 100%のパンを作りたい
- 美容や健康に良いこと、グルテンフリーな料理に興味がある
- アレルギーを気にせずおいしいものが食べたい
- 家族にカラダに良いものを食べさせたい、できるだけ手作りしたい
- とにかくごはんが大好き、お米を応援したい



米粉とは？ どんな米粉でもパンが作れる？

- 米粉とは米を粉砕して粉状にしたもの
- 全国のスーパーや小売店、道の駅などで売られている
- 市販のすべての米粉でふわふわのパンやケーキなどのお菓子が作れるわけではない
- 本書はパン用米粉ミズホチカラと TOMIZ 製菓用米粉を使用、他メーカーの米粉は使い方を紹介
- 本書の「基本のミニ食パン」は 100g で食べ切りサイズ。残って困ることはまずない！

米粉とは、その名の通り、お米を粉砕して粉状にしたものです。日本では「上新粉」として主に和菓子の原料として使われてきましたが、近年の製粉技術の発達によりふんわりとなめらかな微細米粉が作られ、従来は小麦粉で作られていた食品が米粉で代用することができるようになりました。それが本書で紹介している米粉 100%のパンやシフォンケーキをはじめとするおやつ類です。

<著者について>

高橋ヒロ (hiro-cafe)

米粉専門コーディネーター、米粉専門教室 hiro-cafe 主宰、グルテンフリー&米粉講師、フードコーディネーター、キッズ食育トレーナー、Jr. 野菜ソムリエ

親の転勤で幼少期は日本各地で育ち様々な食文化に触れる。大学を卒業後、旅行会社や IT 企業で勤務する傍ら料理を学ぶ。自身の子どものアレルギーをきっかけに食育、特に米粉の活用に取り組み、現在は米粉関連の活動に専念、常に満席が続く米粉教室を開催中。全国各地での米粉パン専門教室の開催や講演にも積極的に取り組んでいる。4 歳男子ママとして子育ても奮闘中。

公式サイト <https://hiro-cafe.com/>

FB <https://www.facebook.com/hirocafe.hiro/>



＜本書掲載例＞

子どもが喜ぶ 簡単カラフルミニ食パン

かぼちゃ・抹茶・にんじん

本書147ページで詳しくレシピと基本のミニ食パンの作りかた、にんじん、抹茶、かぼちゃを使った、お洒落なミニ食パンをご紹介します。作り方や準備、盛り付けまで詳しくご紹介し、お洒落な盛り付けまでご紹介します。

かぼちゃ入りミニ食パン

かぼちゃの風味が広がる、ふわふわの食パンです。秋の味覚を味わってください。

材料
小麦粉 100g
砂糖 10g
塩 1g
ドライイースト 1g
かぼちゃペースト 10g
水 10g

抹茶入りミニ食パン

抹茶の風味が広がる、ふわふわの食パンです。抹茶の風味が広がります。

材料
小麦粉 100g
砂糖 10g
塩 1g
ドライイースト 1g
抹茶パウダー 10g
水 10g

にんじん入りミニ食パン

にんじんの風味が広がる、ふわふわの食パンです。にんじんの風味が広がります。

材料
小麦粉 100g
砂糖 10g
塩 1g
ドライイースト 1g
にんじんペースト 10g
水 10g

このお洒落な食パンは、お洒落な盛り付けがポイントです。お洒落な盛り付けがポイントです。

ハーブ＆ハーフお餅の2倍増し 米粉パンのピザ

ハーブ＆ハーフお餅の2倍増し、米粉パンのピザをご紹介します。

基本のピザ生地

基本のピザ生地をご紹介します。

材料
小麦粉 100g
砂糖 10g
塩 1g
ドライイースト 1g
水 10g

マルゲリータとアンチョビレモン

マルゲリータとアンチョビレモンをご紹介します。

材料
トマトソース 100g
アンチョビ 10g
レモン汁 10g

りんごのシナモン焼きとチョコバナナとマシュマロ

りんごのシナモン焼きとチョコバナナとマシュマロをご紹介します。

材料
りんご 100g
シナモン 1g
チョコバナナ 10g
マシュマロ 10g

チョコバナナとマシュマロ

チョコバナナとマシュマロをご紹介します。

材料
チョコバナナ 10g
マシュマロ 10g

このお洒落な食パンは、お洒落な盛り付けがポイントです。お洒落な盛り付けがポイントです。

まるでパン屋さん?! 米粉の総菜パン

まるでパン屋さん?! 米粉の総菜パンをご紹介します。

材料
米粉 100g
砂糖 10g
塩 1g
ドライイースト 1g
水 10g

基本の総菜パンの作り方

基本の総菜パンの作り方をご紹介します。

米粉のもちもちベーグル

米粉のもちもちベーグルをご紹介します。

材料
米粉 100g
砂糖 10g
塩 1g
ドライイースト 1g
水 10g

プレーンベーグル

プレーンベーグルをご紹介します。

材料
米粉 100g
砂糖 10g
塩 1g
ドライイースト 1g
水 10g

このお洒落な食パンは、お洒落な盛り付けがポイントです。お洒落な盛り付けがポイントです。

米粉うどん

米粉うどんをご紹介します。

材料
米粉 100g
水 100g

にんじん菜油うどん

にんじん菜油うどんをご紹介します。

材料
米粉 100g
水 100g
にんじん 10g
菜油 10g

ほうろくにん菜油うどん

ほうろくにん菜油うどんをご紹介します。

材料
米粉 100g
水 100g
ほうろこ 10g
にんじん 10g
菜油 10g

このお洒落な食パンは、お洒落な盛り付けがポイントです。お洒落な盛り付けがポイントです。

このお洒落な食パンは、お洒落な盛り付けがポイントです。お洒落な盛り付けがポイントです。

書籍『サクッと手作りグルテンフリー作業時10分 米粉100%のパンとレシピ』

2017年10月20日頃、全国書店・ネット書店、弊社販売部オンライン書店等で発売 定価：1404円（税込）

<目次(一部)>

1 米粉のおべんきょう 米粉を知ろう

米粉とは？ 小麦粉との違いは？
メーカー別米粉の特徴と使い方
米粉パンを作るための食材

2 米粉100%のミニ食パン

基本のミニ食パンの作り方
子どもが喜ぶ簡単カラフルミニ食パン3種（かぼちゃ、抹茶、にんじん）
米粉×●●●粉ミニ食パン5種（製菓用米粉×タピオカ澱粉、α米、大豆粉、そば粉、コーンフラワー）
米粉一斤食パン 他

3 もっと米粉パン

真っ白ふわもち鍋でミニ食パン
フライパンでパン
（ちりめんじゃこのくるみ味噌パン、さつま芋とラムレーズン&くるみパン、野沢菜焼き風パン）
フライパンでイングリッシュマフィン
米粉ベーグル
米粉蒸しパン 他

4 米粉でもっと！ 料理・おやつ

白身魚と野菜のフリッタータ
米粉ジュシーチキン
かぼちゃ米粉ニョッキ
大葉ジェノベーゼの米粉パスタ
米粉うどん
スモークサーモンといくらのマフィン
キャラメルバナナマフィン
米粉グラノーラ
ナッツ入りサクサク抹茶クッキー 他

著者への取材・読者プレゼント・献本等本書に関するご依頼を承ります

イカロス出版株式会社第1出版局第6編集グループ 担当：総谷（かせや）久美
電話 03-3267-2719 FAX 03-3267-2714 Email kaseya@ikaros.co.jp