

各 位

2017年1月26日  
株式会社リットーミュージック

立東舎から「料理の本棚」シリーズ創刊！  
第一弾は“米粉”のグルテンフリーレシピ『フライパンでできる 米粉のパンとおやつ』  
【Amazon.co.jp パン部門 第1位(2017.1.25時点)】



インプレスグループで音楽関連の出版事業を手掛ける株式会社リットーミュージック(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:古森優)は、面白レーベル立東舎より「料理の本棚」シリーズを創刊し、第一弾として米粉のグルテンフリーレシピ集『フライパンでできる 米粉のパンとおやつ』(著者:多森サクミ)を1月25日発売しました。Amazon.co.jpでは、和書/パン部門にて1位、カフェ部門と料理の基礎部門にて2位を記録中です。

小麦粉なしで驚きのおいしさ！

卵・乳製品・オーブン不使用！！

フライパンですぐに作れる グルテンフリーなパンとおやつの決定版  
予約の取れない米粉のパンとおやつの教室「あれこれキッチン」の  
多森サクミさんが届ける最新レシピ集

予約の取れない米粉のパンとおやつ教室「あれこれキッチン」を主宰する人気の料理研究家、多森サクミさんの最新レシピ集です。イングリッシュマフィンからクリームパンにカレーパン、パンケーキ、トルティーヤ、ドーナツ、ビスケットなど、オーブンを使わずにフライパンで手軽に作れる、グルテンフリーなパン+おやつを約50点紹介します。小麦粉・卵・乳製品を一切使わないから、アレルギーママからゆるマクロビおやつに興味のある方、米粉パンが好きな方まで、幅広い層に喜ばれるレシピが満載。一度食べればもっちり&ふわんふわんな食感とやさしい美味しさに、子どもも大人も夢中になること請け合いです。

また、2月19日(日)には、手作りお菓子とパンの専門店「cuoca」自由が丘本店にて、本書の出版を記念したイベントを開催します。著者の多森サクミさんが登場し米粉メニューを実演、その場で試食も楽しんでいただけますのでお気軽にお立ち寄りください(なくなり次第終了となりますのでご了承ください)。参加は無料。

詳しくはクオカ公式オンラインショップにて(<http://shop.cuoca.com/jyg/>)。

<『フライパンでできる 米粉のパンとおやつ』出版記念イベント>

□日時:2月19日(日) 13時~14時

□場所:クオカ自由が丘本店(東京都目黒区緑が丘 2-25-7 スイーツフォレスト 1F)

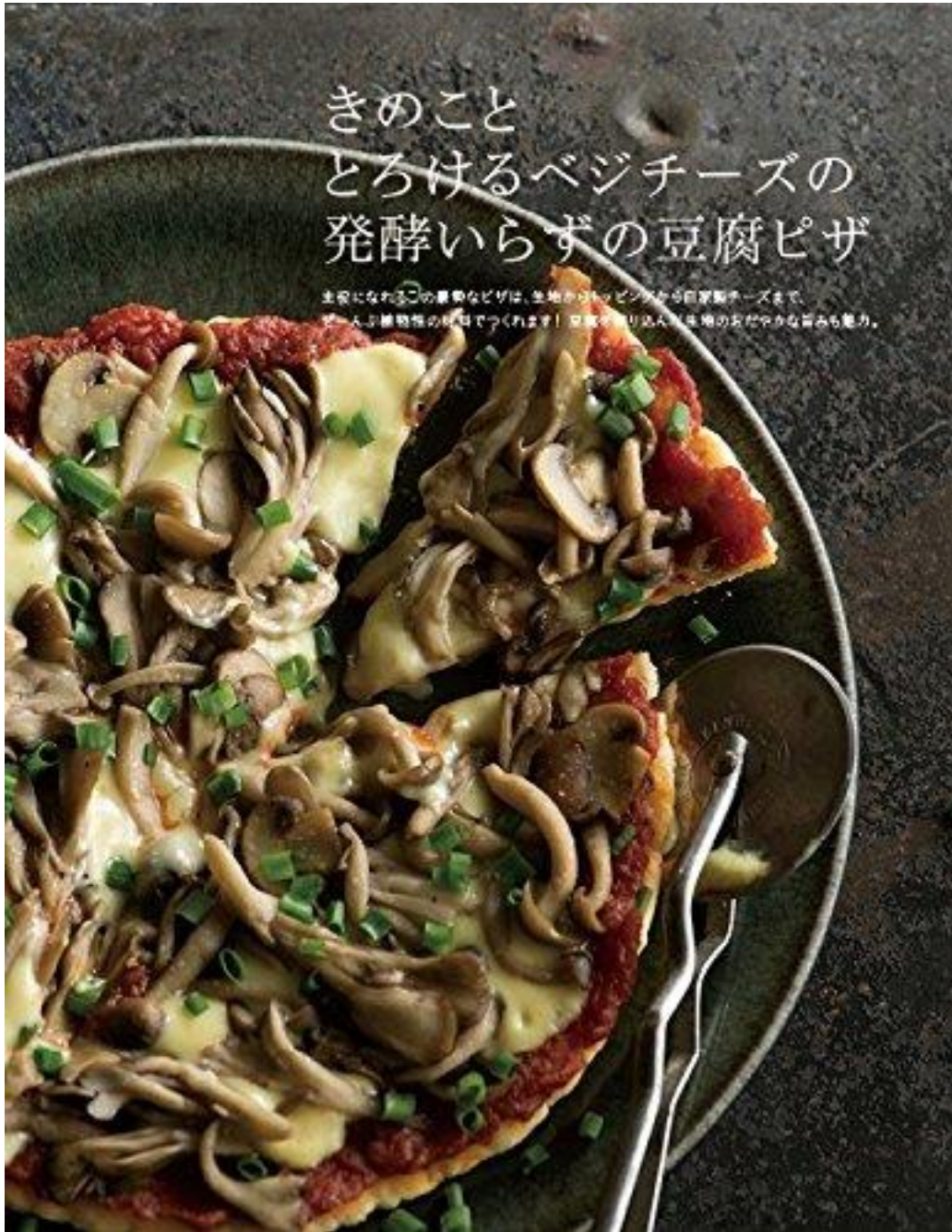
詳しくは <http://shop.cuoca.com/jyg/>

\*本イベントのお問い合わせ先:03-5731-6200(クオカ自由が丘本店)

\*無料イベント

# きめこと とろけるベジチーズの 発酵いらずの豆腐ピザ

主役になれ! の感動なピザは、生地からトッピングの自家製チーズまで、  
すべて発酵性の材料でつくれます! 豆腐が主役! 生地のふわふわも魅力。





イングリッシュマフィンにおすすめの  
具材いろいろ



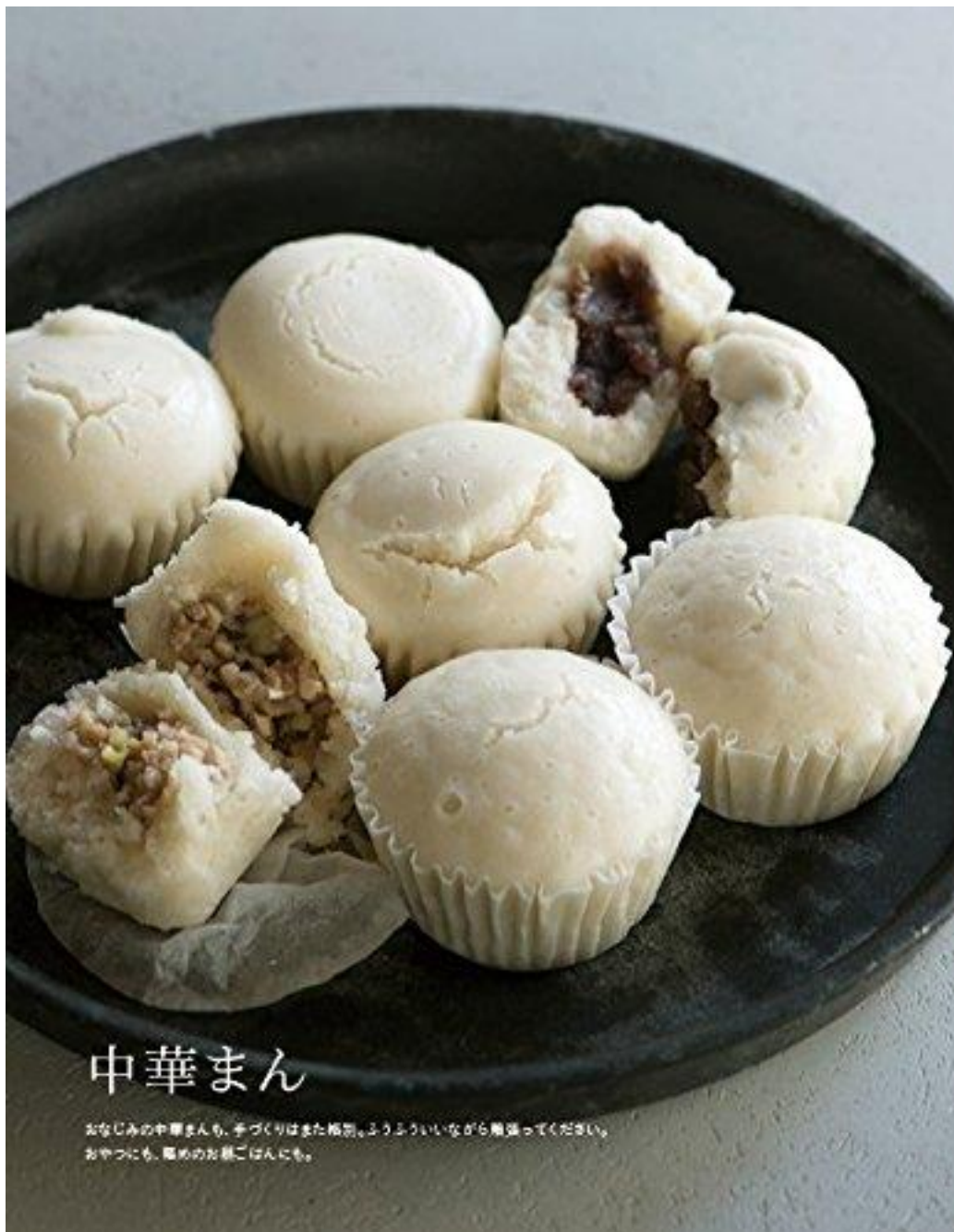


## 鍋焼き フォッカッチャ

フライパン1枚でドーンと分厚く焼き上げるフォッカッチャ。  
シンプルながら、米粉とオリーブ油とハーブの相性がこんなにいいなんて! と、うなるおいしさ。  
ハーブなしの“塩パン”にすると、小さな子どもも喜びます。







## 中華まん

おなじみの中華まんも、手づくりはまた格別。ふよふよいながら噛み締めてください。  
おやつにも、贈り物のお餅ごはんにも。





## 【掲載レシピ】

### ■1章 パン

◎基本のイングリッシュマフィン —ミズホチカラ米粉で—

◎基本のイングリッシュマフィン —製菓用米粉+とろみ水で—

◎イングリッシュマフィンにおすすめの具材いろいろ

・バジルソース/豆腐のマヨ卵風/豆乳のリコッタチーズ風/ハーブチキン

◎基本のイングリッシュマフィンに混ぜるだけ アレンジパン 3種

・黒ごま/いちじく&くるみ/ハーブ&ペッパー

◎カレーパン —カレーフィリング

◎3色クリームパン

・豆乳カスタードクリーム/抹茶クリーム/チョコクリーム



- ◎平焼きあんパン
- ◎平焼きコーンパン
- ◎きのことろけるベジチーズの発酵いらずの豆腐ピザ
  - ・ピザソース/とろけるベジチーズ
- ◎鍋焼きフォッカッチャ
- ◎豆腐生地の即席ベーグル

## ■2章 蒸しパン

- ◎豆乳米粉蒸しパン
- ◎彩り蒸しパン
  - ・鹿の子とよもぎの蒸しパン/黒糖蒸しパン
- ◎中華まん
  - ・肉まん/あんまん
- ◎フォンダンチョコ蒸しパン
- ◎発酵生地のふわんふわん蒸しパン

## ■3章 パンケーキ

- ◎米粉のふんわりパンケーキ
- ◎極厚ミニパンケーキ
  - ・ココナッツホイップでミニケーキ/モンブラン風ミニケーキ
- ◎風味と食感の異なる4種の米粉パンケーキ
  - ・バナナパンケーキ/チアシードのパンケーキ/炒りぬかパンケーキ/ひよこ豆粉のお食事パンケーキ
- ◎米粉の今川焼き3種
  - ・豆乳カスタードクリーム/安納焼きいもペースト

## ■4章 トルティーヤ、クレープ、ガレット

- ◎米粉のトルティーヤ
- ◎じゃがいもと米粉のトルティーヤ
- ◎ひよこ豆粉と米粉のトルティーヤ
- ◎トルティーヤの具その1 一定番4種—
  - ・タコミート/サルサソース/アボカドディップ/大豆タコミート
- ◎トルティーヤの具その2 ーバリエーション4種—
  - ・ひよこ豆の塩麴カレーあえ/豚ひき肉のたまりじょうゆ炒め/パプリカとマッシュルームのソテー/さつまいものココナッツオイルソテー
- ◎米粉のクレープ
  - ・ココナッツホイップクリーム
- ◎米粉ガレット ポテトといんげんのジェノベーゼ

- ◎米粉ガレット 野菜ソテーとカレー
- ◎そば粉ガレット 豆乳リコッタチーズとサラダ
- バルサミコソース

## ■5章 ケーキ、ドーナツ、ビスケット

- ◎りんごと紅茶のケーキ
- ◎大豆粉とラズベリーのマフィン
- ◎パイナップルとココナッツのケーキ
- ◎レモンケーキ
- ◎根菜のケーキサレ
- ◎ブラウニー
- ◎ドロップバナナドーナツ
- ◎ミニアメリカンドッグ
- ◎豆腐ドーナツ
- ◎バナナチョコチップビスケット
- ◎レーズンとナッツのオートミールビスケット

## 《立東舎書籍》

料理の本棚

フライパンでできる 米粉のパンとおやつ  
小麦粉なしでも本当においしい

著者:多森サクミ

発売:2017年1月25日

定価:1,469円(本体1,360円+税)

仕様:B5変型判/96ページ

ISBN 9784845629022

[Amazon.co.jp]<https://www.amazon.co.jp/gp/product/484562902X/>

●多森サクミ(たもり さくみ)プロフィール

1972 年生まれ。川崎市の古民家にて、米粉のパンとお菓子の教室「あれこれキッチン」を主宰する。全国から、時に海外からも予約が殺到するレッスンは、ベーシックな米粉パンクラスから親子レッスンまで幅広い。米粉講座の講師やクッキングスクールのレシピ監修のほか、企業や雑誌へのレシピ提供も行う。レシピづくりのこだわりは「キメと食感」。著書に『炊飯器で超かんたん ふんわり米粉パン』『米粉だから作れる とびきりおいしい焼き菓子』(ともに家の光協会)などがある。



【株式会社リットーミュージック】 <http://www.rittor-music.co.jp/>

□所在地: 〒101-0051 東京都千代田区神田神保町 1-105 神保町三井ビルディング □設立:1978 年 4 月 10 日 □資本金:1 億円 □決算期:3 月 31 日 □従業員数:81 名(2016 年 3 月 31 日現在) □代表取締役:古森優 □事業内容:音楽関連出版事業

【インプレスグループ】 <http://www.impressholdings.com/>

株式会社インプレスホールディングス(本社:東京都千代田区、代表取締役:唐島夏生、証券コード:東証1部9479)を持株会社とするメディアグループ。「IT」「音楽」「デザイン」「山岳・自然」「モバイルサービス」を主要テーマに専門性の高いコンテンツ+サービスを提供するメディア事業を展開しています。

以上

---

【本件に関するお問合せ先】

株式会社リットーミュージック 宣伝広報 市原  
Tel: 03-6837-4728/ E-mail: [pr@rittor-music.co.jp](mailto:pr@rittor-music.co.jp)