

あそぶ、まなぶ、いきる。

山と溪谷社

An impress Group Company

各 位

2025 年 10 月 17 日

株式会社 山と溪谷社

<https://www.yamakei.co.jp/>

独創的な米粉パンレシピを発表する小川陽子さんの最新刊『小麦粉・卵・乳製品不使用 こねずにふんわり 米粉のちぎりパン』が 10/17 に発売！ ひとつの型から生まれる 33 種類のちぎりパンレシピが大集合。

インプレスグループで山岳・自然分野のメディア事業を手がける株式会社山と溪谷社（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：二宮宏文）は、『小麦粉・卵・乳製品不使用 こねずにふんわり 米粉のちぎりパン』（小川陽子著）を発売しました。



米粉では作れないと思っていたちぎりパンを、おうちで気軽に楽しめる画期的なレシピが完成！ おいしさと作りやすさに定評のある米粉パン教室「ラトリエ・ソランナ」小川陽子先生の、最新の米粉パンブックをお届けします。

見た目のかわいさとちぎって食べる楽しさに、大人も子どもも夢中になるちぎりパン。卵も乳製品も使わずに、グルテンフリーな米粉で、ふんわりやさしい食感のおうちパンを焼いてみませんか？

【おいしさと作りやすさの秘密】

- ・使う型は 18cm 角のスクエア型ひとつ→特別な道具は必要なし！
- ・ちぎりパン 1 台あたりに使う米粉は 200g 前後と少なめ→どっしりせずふっくら軽やかに焼ける

- ・ボウルの中で生地をぐるぐる混ぜるだけ→こねずに生地作りが完了
- ・手粉ではなく油をつけて分割・成形→作業がスムーズ&スピーディーにできる
- ・一次発酵もベンチタイムも不要→発酵は1回だけでOK
- ・オーブンの高温で一気に焼成→水分が飛んでふんわりとした仕上がりに

掲載のちぎりパンレシピは全部で33種類。はちみつで甘みをつけたきめ細やかなプレーン生地15種、バナナを混ぜてしっとり食感に仕上げたバナナ生地9種、玄米粉を配合し香ばしさと風味を加えた玄米粉生地9種のちぎりパンレシピを、米粉パンならではの作り方のポイントや発酵のコツ、保存や焼き戻しの方法とともに紹介します。

お米が原料だから、和風な総菜との相性も抜群な米粉パンを味わい尽くす、ハンバーガーやホットドッグ、サンドイッチのアイディも必見！ パン作り初心者も米粉パン作りに慣れている方も、米粉で作るちぎりパンをぜひ体験してください。

ひとつの型でバラエティ豊かなちぎりパンを！ ぐる混ぜ生地をこねずに丸め、発酵1回でオーブンに入れたら、あとは高温で一気に焼き上げれば完成です。



■著者プロフィール

小川陽子 Yoko Ogawa

2016年より、東京・吉祥寺でグルテンフリーの米粉パン教室「ラトリエ・ソランナ」を主宰。小麦・卵・乳製品不使用のパンやお菓子を中心に、これまで100種類以上を開発。ソフトタイプだけでなく、米粉では難しかったハード系のパンやタルトなども手軽に作れる驚きのレシピは、「米粉でこんなにおいしく焼けるんだ」と感動を呼んでいる。味と食感のよさ、そして見た目もワクワクするパンを目指し、日々実験と検証を繰り返している。著書に「小麦粉・卵・乳製品不使用 ストウブで焼く米粉の鍋パン」（エムディエヌコーポレーション）がある。

<https://solanna.exblog.jp>

Instagram @lateliersolanna

■CONTENTS

◎Introduction 米粉のちぎりパンの基本

基本の材料／使用する型／基本の道具／発酵のコツ／保存と焼き戻しのコツ

◎Part1 プレーンちぎりパンとアレンジパン

基本のプレーンちぎりパン／抹茶×プレーンパン／甘納豆パン／黒豆&きなこロール／キーマカレーパン／はちみつレモンパン／粒あんパン／さつまいも&ごまパン／かぼちゃロール／ハンバーガーパンズ／ドッグパン／ハムロール／焼き鳥パン／ジャーマンポテトパン／イングリッシュマフィン

◎Part2 バナナちぎりパンとアレンジパン

基本のバナナちぎりパン／チョコパン／モカチョコパン／ラムレーズンパン／黒糖パイパン／ブルーベリーロール／アーモンドクリームロール／ナッツスティック／オレンジパン

◎Part3 玄米粉ちぎりパンとアレンジパン

基本の玄米粉ちぎりパン／玄米オートミールパン／プチパン／ベリー&ベリーパン／ごまロール／スイートコーンパン／オリーブ&くるみパン／バジルのフォカッチャ／ウインナードッグ

◎Column1 はさんで楽しむレシピ

ミニハンバーガー／ホットドッグ／鶏のハーブ焼きとキャロットラペのサンド／タラモサラダサンド

◎Column2 おすすめの総菜&マヨネーズ

きんぴらごぼう／かぼちゃサラダ／ツナマヨネーズ／豆乳マヨネーズ

■書誌情報

小川陽子 著

定価 1,980 円（本体 1,800 円＋税 10%）

仕様：B5 判／96 ページ

ISBN：978-4-635-45093-5

商品情報ページ：<https://www.yamakei.co.jp/products/2825450930.html>

【山と溪谷社】 <https://www.yamakei.co.jp/>

1930 年創業。月刊誌『山と溪谷』を中心とした山岳・自然科学・アウトドア・ライフスタイル・健康関連の出版事業のほか、ネットメディア・サービスを展開しています。

さらに、登山やアウトドアをテーマに、企業や自治体と共に地域の活性化をめざすソリューション事業にも取り組んでいます。

【インプレスグループ】 <https://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：塚本由紀）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」「航空・鉄道」「モバイルサービス」「学術・理工学」を主要テーマに専門性の高いメディア&サービスおよびソリューション事業を展開しています。さらに、コンテンツビジネスのプラットフォーム開発・運営も手がけています。

以上

【本件に関するお問合せ先】

株式会社山と溪谷社 担当：若名

〒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

TEL03-6744-1900 E-mail: info@yamakei.co.jp

<https://www.yamakei.co.jp/>