お便り（パンミックス　編）

毎週、パンを焼いている方に焼き方のコツを教えてもらいました。☺

減塩パンミックスを焼くときは、温度管理が大切です。冬は室温も低いので、まずホームベーカリーの窯に熱湯を入れて温めておきます。（触ると熱いくらいです。）お湯は使う直前まで入れておきます。直前まで温めておかないと冬はすぐに冷めてしまいます。

使用する水の温度も重要で、43℃前後が良いようです。粉を入れて41℃くらいになればOKです。　バターはやわらかくしてから入れます。固すぎても溶かしすぎてもダメなので、指で押して潰れるくらいが良いです。　2024年2月8日

広島県

アマニパンでサンドイッチを作りました。

いつものでんぷんパンミックスと違って、パン自体が全粒粉入りのようにうっすら茶色で見た目もより美味しそうになりました。焼き上げた翌日に作りました。

翌々日はトーストしないとポロポロしてしまいました。　2022年10月29日

「プレミアム　パンミックス・アマニ」

りんご酢とオリーブ油を入れずに無塩バタ□20gで焼きました。うまく焼けませんでした。相性なのか、油分のせいかもしれません。このパンミックスに限っては、りんご酢とオリーブ油の方が失敗なさそうです。

□ □2022年10月22日　バター使用

□ □2022年10月27日　バター使用

□

□ 2022年10月28日　りんご酢＆オリーブ油

「減塩パンミックス」

りんご酢とオリーブ油を入れずに無塩バタ□20gで焼きました。水分量に気をつけました。バターに変えたのでリンとカリウムが少し増え、エネルギーは2kcal減り

ましたがよく膨らんで焼く楽しみが増えました（*＾＾*）　□

□2022年6月22日　広島より

「でんぷんパンミックス」は、炊飯器でも焼けますか？　2021年11月16日　広島市U様

□炊飯器で焼くパン」レシピをご参考にしてください。少し柔らかいパンになります。

「減塩パンミックス」

【栄養成分】★★★★★　【味・食感】★★★★☆

焼き上がりの栄養成分が表示されていてとても助かりました。従来品よりも少し味が薄い気がしたけれど、減塩なので助かります。冷蔵庫に入れてからもしっとりしていてきめ細かく、切ったときもカスがほとんど出ず、違いが目に見えて分かります。密度がUPしていました。　2018年６月13日　八幡市

「減塩パンミックス」

【栄養成分】★★★★☆　【味・食感】★★★★☆

普通のパンミックスと同じ焼き方で作りました。同じようにできました。まだ食したのはスライスした一枚分ですがパンミックスより普通のパンに近いと感じました。味も良し。減塩なのも良いですね。　2018年5月17日　横浜市

「減塩パンミックス」
【栄養成分】★★★★★　【味・食感】★★★★☆
従来品に比べて翌日でもふんわりしてポロポロになっていませんでした。いつも翌日からはしっかりトーストして食べているのでカリカリして美味しいです。
2018年5月14日　八王子市

「減塩パンミックス」
【栄養成分】★★★★☆　【味・食感】★★★☆☆
トーストすると普通のパンの食感に近くなったと思いました。たんぱく質は従来品より少し多くなってしまったので、そこは美味しくするには仕方ないのかなと思います。　2018年5月14日　平塚市

初めて「減塩パンミックス」をGET□□オリーブオイルの代わりにバタ□20□とバニラエッセンスをいれて焼きました。焼いてから2日くらいはフワフワのままでとても美味しく食べられました。「パンミックス」も好きですが、これからは「減塩パンミックス」を買います！　2018年5月10日　千葉県Hさん

「でんぷんパンミックス」に使うオリーブオイルの代わりに「ココナッツオイル」で焼いたら、柔らかいパンになりました。包丁で切ってもポロポロしません。
2017年5月9日Oさん

「古いパンに麦茶を霧吹きしてトーストすると麦の香りがする」そうです。麦茶でパンミックスを焼いたら麦の香りがするかしら。　…ということで、パンミックスの「ぬるま湯」を「 ぬるま湯50□□+麦茶200□□□で焼いてみました。　結果：残念ながら麦の香りはしませんでした。皆さん、美味しいレシピがありましたら教えてください！　2016年6月9日□OTOクッキング倶楽部

ホームベーカリーで「でんぷんパンミックス」を焼きました。低たんぱくパンよりホームベーカリーで焼いたものの方が美味しい、これなら食べられると言われる方ばかりでした。2016年2月16日栄養士さん

本物のイチゴを入れて「いちごパン」を焼きました。でんぷんの匂いを消すため

にブランデーも少々。ほんのりピンク色で、イチゴがふんわり香るパンができました。　2015年12月25日Oさん

□Half&Halfでふわふわのパン」

ホームベーカリーを購入しました□□Panasonic製）水は５℃と低温で、粉なども冷蔵庫で冷やしてスタートします。ドライイーストを活性化するために低温でスタートするらしいです。

今回は市販の食パンmix(PREMIUM 食パンミックス）と「でんぷんパンミックス」とりんご酢、スキムミルク□g(牛乳10□でも可）、オリーブオイルをhalf&halfで配合し、さらにでんぷんお餅をみじん切りにして加えました。米粉パンコース(２時間半のコース）です。

焼き上がり515□□□枚切りにして１枚当たり64□□173kcal□たんぱく質2.6□□となりました。たんぱく質は市販の食パンの半分以下。腎臓病患者には朗報。私と同じように試行錯誤している患者さんは多いはずです。

低蛋白のパンとは思えない程、ふかふか膨らんで、もっちもちの食感。でんぷんお餅が利いてます。むしろ市販のパンより明らかに美味しくできました。ぜひ、お試しください。2015年11月7日　長濵さん

炊飯器に「パン発酵」「パン焼き」の機能があったので、**「でんぷんパンミックス」**

を焼いてみました。半分の量で作ったので少し小さめですが、丸くてかわいいパンができました。今回は、いちごジャムを入れてみたのですが、量が少なかったのかイチゴの味はしませんでした。。。2015年3月20日神奈川県□□さん

食パンとベーグルを作ってみました。
食パンは市販の強力粉140g頂いたパンミックス160gの配合で作ってみました。
●砂糖12g●塩2g●バタ30g●水200cc●ドライイースト3gはいつもと同じ量です。
ベーグルも粉の配合は食パンと同じ、●サラダ油8g●砂糖26g●塩2g●ドライイースト3g●水150ccです。

どちらも今まで作った中で一番おいしく、そして一般食に近く出来ました。　特に食パンはパン屋さんの出来立てのミルクパンのようにしっとり、ふんわり出来たため思わずちょっとつまんでしまいました。9年間パン屋さんのパンは元より、市販の食パンでさえ口にしていなかったので大感動でした。！！　2014年10月20日アイビーさん

『パン屋さんのようなパンを目指して』
腎臓病患者にとってパン屋さんのパンは成分表示もなく、高い壁です。腎臓病とわかった9年前、すぐにホームベーカリーを購入し独自の配合で食パンを作り始め、今はベーグルも作っています。同病者の方に素人でもおいしいパンが作れるんだということを広めたいという夢がありますし、オトコーポレーションさんにもっとパンの種類を増やして欲しいという希望もあります。　2014年9月24日アイビーさん