

A composite image featuring a bowl of uncooked white rice in the upper left and a piece of light-colored cake topped with a dusting of white powdered sugar in the lower right. A semi-transparent white banner is overlaid across the middle of the image, containing the main title text.

シフォン作りに大切な 知っ得！米粉のトリセツ♡

シフォン作りに合った米粉は？保存方法は？
みなさんの「？？」にお答えします♡

まず「製菓用」を選ぶこと！

スーパーや製菓材料店選びでは「製菓用」を選びましょう。パン用でもできなくないですが、粒子が荒いので少しもっちりした仕上がりになります。

製菓用は粒子が細かく、ふんわり&しっとりしたシフォンになります♡

オススメは粒子の大きさが300メッシュ以上の米粉です。

©2023 ふわもふシフォン



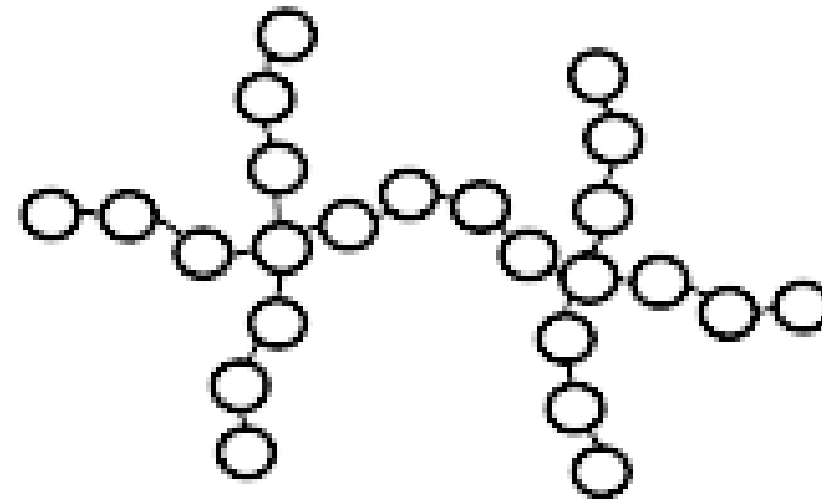
ふんわりかしっとりかは「アミロース含有量」で決まる

アミロース



パサッとした食感
(ふんわりとする)

アミロペクチン



もちっとした食感
(もち米はこれが100%)

企業秘密になっていることの
多いデータですが、

大まかには

☆コシヒカリ系米粉
→しっとり

☆ミズホチカラ
→ふんわり

アミロース含有量が多い米粉ほどふわっと仕上がります☆

しやすいです。

生地の旨味は米の種類で変化する！

米粉用米（ミズホチカラ）

- 米粉や飼料用の米
（ご飯として食べられない）
- メリット：安定感があり、
膨らみやすい。
- デメリット：粉の味わいは
やや劣る。



主食用米（コシヒカリ等）

- ご飯として食べられる米
- メリット：旨味がある。その米
の特徴が出る。
- デメリット：年やロットで吸水
のばらつきが出やすい。





地元の米粉を使いたいけど、 大丈夫かな??

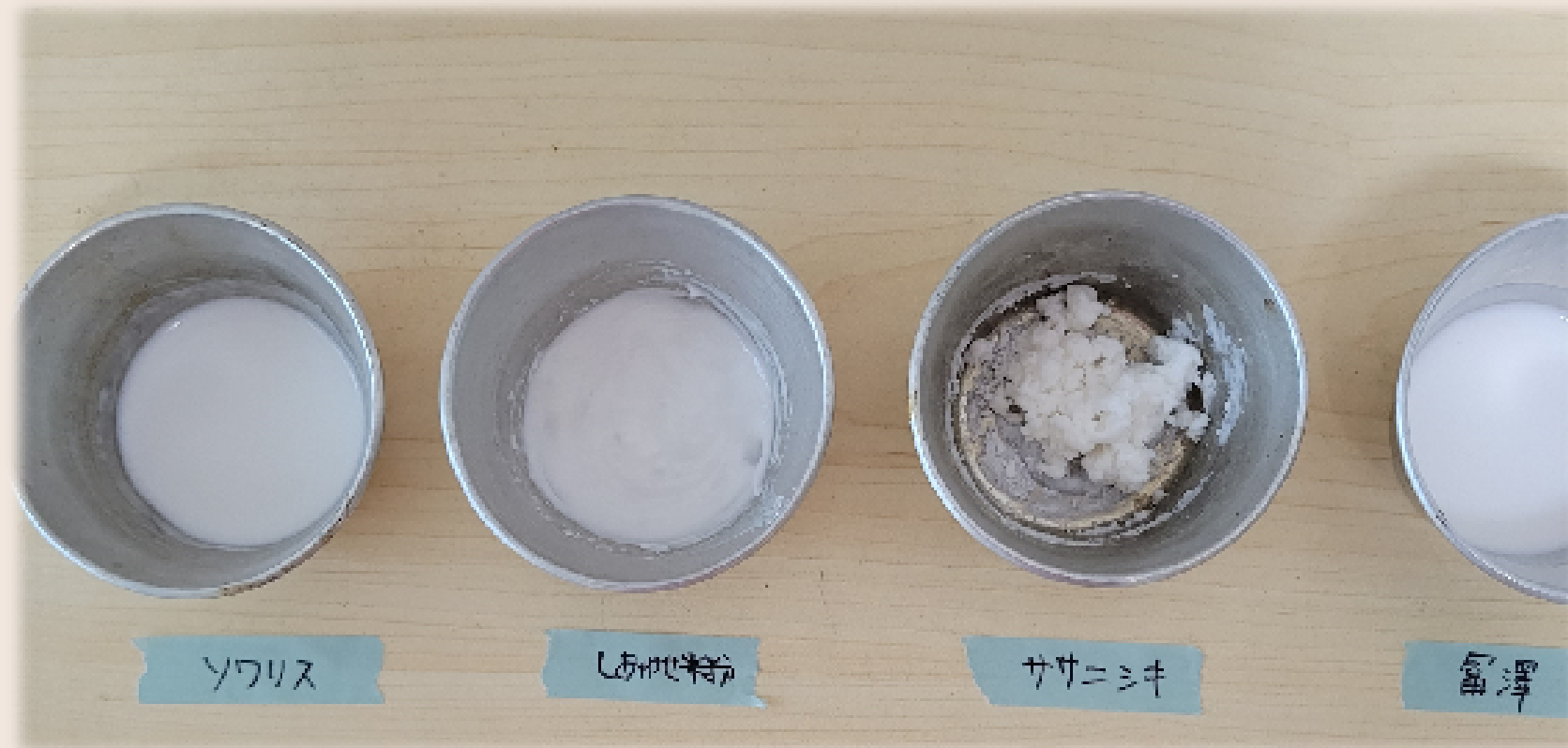
これは大丈夫な時とそうでない時が！
次の実験をしてみてください♡

地元の農家さんが製粉した米粉は、
製菓用と書いてあっても扱いにくいこともあるんです。

道の駅の米粉、地元の米粉
を使うときは、こんな風に
吸水実験をしましょう。

元レシピの米粉に給水量に近ければ
使える可能性があります。

あまりにも吸水が激しいものは
水分をプラスして焼ける場合と、
そもそも向かないものとあります。



同じ g の米粉を
同じ g の水で溶きます。

最後に！米粉の保存方法はコレ！！

① **高温多湿はNG！夏場は冷蔵庫が無難。**

（高温多湿だと虫が湧くことも！！）

② **密閉容器を使う！にいうつりと湿気に注意！**

（ジプロックやタッパーなどと乾燥材を使ってね。）

③ **開封から1，2カ月を目安に使う。**

（冷凍なら半年くらい）



☆本やYouTubeを見て作ってもうまくいかない方は、
「なぜ？」を知ると驚くほど早く上達します♪

☆お教室の先生は「なぜ」を知ること、生徒さんも
先生も楽しくてワクワクするレッスンができるようにな
りますよ！！

ふわもふシフォンでは米粉シフォン作りの
「なぜ？」をとことん研究した
魔法の米粉シフォン理論講座もあります。

体験レッスン開催中☆
気になる方は見てみてね！！！！

