

発酵美人 玄米粥パン&ピザ

玄米粥パン基礎編

ピザ台

人参ソース

餅チーズ

ピッツア



玄米粥パン基礎編

材料

玄米粥 1 膳分程度
(米 1 : 水 3 程度の割合で炊いたもの)
中力粉 or 米粉 or 他 適量 2 カップ
(例 : 中力粉 1 カップ、米粉 2/3 カップ、ライ麦 1/3 カップ=合計 2 カップ)

塩 少々

材料

1. ボウルに玄米粥と粉を入れて合わせる。
2. 塩を加えベタベタと手につかなくなるまで粉を足しながらこねる。
3. 落ち着いたら、カムカム鍋に 2 の生地を入れ、一晩発酵させる。
4. 圧力鍋に数センチの水を入れて、カムカム鍋を入れ、蓋をする。
5. 鍋を火にかけ、圧がかかったら、弱火にして 50-60 分炊く。
6. 粗熱が取れたら、ラックなどの上に置き、空気に触れさせて冷ます。

※炒りごまなどの種類や、くるみなどのナッツ、そして、ドライフルーツなどを混ぜても Ok。

※季節や、中身によって発酵加減は大きく異なります。

※炊飯器 or ヨーグルトメーカー以外でも上記の温度をキープできるのであれば他の器具でも可能。

ピザ台

材料

3 倍粥の残り
(米 1 : 水 3)

1 膳分程度

中力粉 or 米粉 or 他 適量

2 カップ

(例 : 中力粉 1 カップ、米粉 2/3 カップ、ライ麦 1/3 カップ=合計 2 カップ)

塩

少々

ヨーグルトメーカー

材料

1. 米と水をヨーグルトメーカーに入れて 55°程度で温めておく。(1-2 時間) 温まったお粥をボウルに入れて、2~の工程は基礎と同じ。
2. 塩を加えベタベタと手につかなくなるまで粉を足しながらこねる。
3. 落ち着いたら、カムカム鍋に 2 の生地を入れ、一晩発酵させる。
4. 圧力鍋に数センチの水を入れて、カムカム鍋を入れ、蓋をする。
5. 鍋を火にかけ、圧がかかったら、弱火にして 50-60 分炊く。
6. 粗熱が取れたら、ラックなどの上に置き、空気に触れさせて冷ます。

※温度計を使って、55°になるように鍋で温めても良い。

※炊飯器 or ヨーグルトメーカー以外でも上記の温度をキープできるのであれば他の器具でも可能。

人参ソース

材 料

人参	1本（みじん切り）
ドライトマト	4個（みじん切り）
玉ねぎ	1個（みじん切り）

[A]

米あめ	大1～
梅酢	大1
塩麴	小1～
シナモンパウダー	少々
水	適量

作り方

1. 鍋に油と玉ねぎを入れてキツネ色になるまでよく炒める。
2. 人参を加えてしっかり炒め、塩少々（分量外）を加える。
3. 水を野菜がかぶる程度に入れて、Aを鍋に入れる。
4. 木べらでよく混ぜ中火にかけ、沸騰したら弱火に落とし20分ほど煮る。
5. 粗熱がとれたら攪拌させる。

※米あめの代わりにバルサミックビネガーでも良い。

餅チーズ

材 料

餅	1 個
にんにく（すりおろし）	小 1/2
オリーブオイル	大 1
豆乳・ライス・オートミールミルク	1/2 カップ～
塩	小 1/4

[A]

白味噌	小 2
米酢	小 1
水	適量

作り方

1. 餅はなるべく細かいみじん切り or 削る。
2. 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて弱火にかけ香りがたったら餅を入れて炒める。
3. 豆乳 1/2 カップを注ぎ、ふつふつしてきたら[A]を加え、餅が完全に溶けるまで、絶えず木べらで混ぜながら弱火にかける。
4. 水分が足りなくなってきたら、様子を見ながら豆乳を大さじ 1 くらいずつ加えて乳化させる。塩を加えて味を調える。

ピッツア

材 料

ピザ台（発酵したもの）

人参ソース 適量

餅チーズ 適量

ズッキーニ、ピーマン、カボチャ、ルッコラ、アルファルファ、
トマト、コーンなど… 旬の食材

作り方

1. 発酵した台を1センチ程度の厚みに伸ばして、オーブン 180°で 15-20分焼く。
2. 具材は軽く油を敷いたフライパンで軽くグリル or 蒸しておく。
3. ピザ台は粗熱が取れたら、人参ソースを全体に塗る。
4. 具材をのせて、餅チーズをのせ、お好みで塩・胡椒をふる。
5. アルミでピザを包み、蒸し焼きにするようにアルミでピザを包みオーブンに入れて 10分程度焼く。
6. 生野菜をのせる。