

「ポリパン®」は梶晶子さんが考えた、だれでも気軽に挑戦できるパンのつくりかたです。

ポリ袋とフライパンと火があれば、おうちでも外でもつくれる！

私もつくってみました、本当に簡単でおいしくて感動します♪シャカシャカタイムは好きな音楽に合わせて…♪うちでつくろう~

梶さんからのメッセージ

「ポリパンは普通のパン作りより簡単で手軽というだけでなく、シャカシャカが楽しく身体も心も温めます。親子で楽しくできるポリパンをしたら、楽しくなります！」

今回のレシピは

『はじめて絵本 ふわふわパン作り』河出書房新社の「基本のしおパン」をもとにしています。

(出典『食育フォーラム』2019年9月号)



材料 (丸パン4個分)

- 強力粉…150g      さとう…大さじ1      しお…ひとつまみ
- ぬるま湯 (30℃くらい) …85ml
- ドライースト…小さじ1/2      ヨーグルト…大さじ1



ポリ袋…1枚 ※厚さ0.03mmくらいで、25×35cmくらいの大きさのもの  
フライパン、ボール、はさみ、へら など



~ちょっとした豆知識~

小麦粉は3種類あるのを知っていますか？ 薄力粉や強力粉はよく耳にしますね。今回のパン作りでは強力粉を使います。ピザ生地なども強力粉ですね。薄力粉は天ぷらの衣やケーキ、クッキー作りに使われます。

あともうひとつは中力粉です。うどんやすいとんなどを作るのに使われます。スーパーなどではあまり売られていないかもしれません。

実は町田市で栽培されている小麦粉(地粉)は中力粉なんですよ。小野路町の農家さんは昔からこの地粉を使ってすいとんを作って食べていたそうです。「まちだすいとん」で検索してみてくださいね！

町田市の小野路宿里山交流館ではうどん作り教室も行っているそうです。5月31日までは休館中ですが、再開したらうどん作りに挑戦してみたいですね♪



## 【つくりかた】

- ① ポリ袋に強力粉とさとう、塩をはかっている

ポリ袋をふくらませ、口をしっかりととじてにぎり、よくふってまぜる  
ひとくちメモ☞かた手で口をすこしひねるようにしてとじて、しっかりとにぎり、  
もうかたほうの手でポリ袋の底をもちます。底の角に粉がたまらないように、  
すこし指でおしこむようにもつといいですよ！粉が外にでないように気をつけて！



- ② ぬるま湯をボールなどにはかっている

ドライイーストをぬるま湯にに入れて2～3分ふやかし、よくまぜて、ヨーグルトも入れてまぜる  
ひとくちメモ☞乾燥した天然酵母を使ってつくった時に、「水にに入れてふやかさないように」という  
注意書きがあったので、①の粉のほうにまぜました。

- ③ ①の粉のポリ袋に②のドライイーストとヨーグルトをまぜたお湯をいれる

ポリ袋をふくらませて、口をしっかりととじてにぎり、よくふってまぜる

♪シャカシャカタイム～

3分くらいふってまぜて、カリフラワーのようなかんじにまとまったらOK  
ひとくちメモ☞ポリ袋がやぶれないように気をつけて！



- ④ ポリ袋のかたすみに生地をあつめてポリ袋の空気をぬく

ゆび2本分くらいのよゆうをもたせて、ポリ袋の口をむすんでとじる

♪一次発酵（ふくらませ）タイム～

2.5倍くらいの大きさにふくらむまで、おいておきます

ひとくちメモ☞あたためると発酵しやすいです。人肌くらいがよいといわれています。

おなかの中に入れてあたためてみましょう！生地がふくらんでくるのがわかるかな？

- ⑤ ポリ袋の口をあけて、はさみなどで袋の横と底を切ってひらき、1枚のシートのようにする

生地をへらなどであつめて、ひとつのかたまりにしてから、4つにわける

- ⑥ 1つを手にとってつぶして、たいらにする

半分にたたんで、さらに半分にたたむ

ひとくちメモ☞たたんだ時に、表面がつるんとなるように丸く形をととのえましょう。

- ⑦ フライパンに⑥の生地を、それぞれすこし離しておき、ふたをする

10秒くらい強火にかけてすぐに火をけす

♪二次発酵（ふくらませ）タイム～

2倍くらいの大きさにふくらむまで、ふたをしたままおいておきます

ひとくちメモ☞20～30分くらいがめやすです。寒い季節には、15分だったら10秒くらい強火  
にかけてすぐに火をけして15分おきましよう。



- ⑧ ふたをしたまま強火に30秒くらいかけて、そのあと弱火にして4分くらいやく

うらがえして、こげていたら火を弱くして、さらに弱火で9分くらいやく

- ⑨ 全体がきつね色になったうらがえす

ふたをして、さらに5分くらいやいて、できあがり！

