

うまくいかない理由がわかる

業務スーパーの米粉で

パンを作るとき

のポイントまとめ☑

KOMEKO

この資料は「業務スーパー米粉はじめてさん」にぴったり♪



米粉パン  
よっちゃん先生

業務スーパーの米粉って  
どんなもの?  
サクッと解説します〜♪

# 米粉パンなら「パン用米粉がいいというけど…？」



熊本県産米（ミズホチカラ）  
パン用米粉 1kg  
800~900円くらい

＼ネットや店舗で買える／



業務スーパー（ニッポン）  
米粉 1kg  
498円くらい

＼店舗で買える／



ネットは2倍の  
料金なので



結論、どっちの米粉でも「パンは作れます！」

実際にこの米粉でパンを作っている人も多く

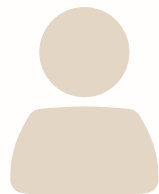
レシピもいくつか出ていますよね



## だけど…業務スーパー米粉のあるある悩み



「ザラつき+粘度が強くて重くなる」



粉の粒子が粗くザラザラしている  
水分の吸収率が高く粘度が  
強めに感じました～



「なんだか重たい気がする！！」



ぎゅっと詰まったような仕上がりで  
ふわっと感は少なめかなあ。



レシピ通りにやったのに重たい…

「膨らまない」「なんとなくベタつく」

こういった声が多いのも業スー米粉の特徴です

なぜかというと  
米粉の「性質」が違うから



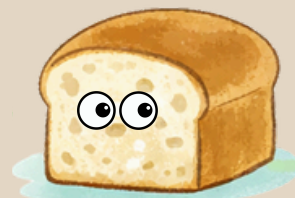
## 業務スーパー米粉ってこんな特徴があります



- 粒子が少し粗く、ザラつきがある
- 水分をしっかり吸いやすい
- 粘りが出やすく、生地が重くなりやすい

一見すると  
「水をよく吸う＝パン向き」  
に思えるのですが・・・  
実際は違います

パン用の米粉として  
つくられてないしね～



ザラザラ...



業務スーパーの米粉は...

水はよく吸うけど  
フワッとふくらむ力が弱い



# パン用米粉と比較してみました



熊本県産米 (ミズホチカラ)  
パン用米粉 1kg  
800~900円くらい



業務スーパー (ニッポン)  
米粉 1kg  
398円くらい

## パン用米粉



## 業務スーパーの米粉 (ニッポン)



同じ米粉でも  
性質が違う



## 「業務スーパー米粉」と「パン用米粉」比較表

	業務スーパー米粉	パン用米粉
お水を吸う量	多い	少なめ
生地	重くなりやすい	軽い
粘り	強い	適度
膨らみ	弱い	ふつう

＼そして業務スーパー米粉の大きな特徴！／

## 業務スーパーの米粉は水をとてもよく吸います

ゆっくり吸っていく



めっちゃ早い！！



高さがしっかり出て  
パンになる ^^



どしっ  
重たい…  
中央くぼむ…

# そのまま作るとこうなる

## NGパターン



水だけの生地



ずっしり重いパン



ふくらまないパン

水を増やしても  
解決しない

## 原因



水は吸うけど構造が弱い



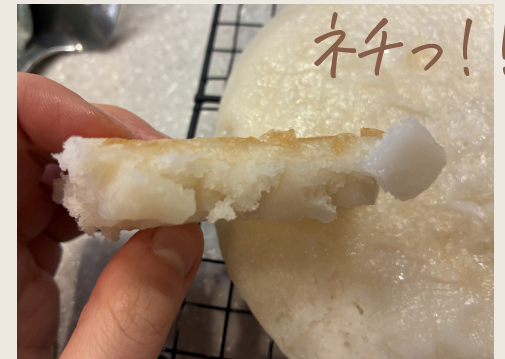
粘りが強くて重くなる



空気を抱えにくい



水をよく吸うからこそ  
どんどん水を足しがち!!  
だから重たいパンになっちゃう



# 業務スーパーの米粉でやりがちの失敗はコレ！

重たい・膨らまない・かたい

- 重たいパン
- 膨らまない
- かたいパン



重たいパン 膨らまないパン かたいパン

よくある勘違い

水が足りないかも？



実際に起きていること

- 水はもう足りている (むしろ多い)



- 水を抱え込みすぎている

NG結果

- 水を足すとさらに重くなる



- 余計に膨らまない



水を足していくと

どんどん重たいパンに！

「水を増やせばいい」では

解決しないのがポイントです

結局何で解決できるのかというと…

業務スーパーの米粉は…水だけで作らない

**“水以外の水分”で支える  
これが一番大事なポイントです**



業務スーパー米粉、  
フライパンで焼いたり、丸めてつくったり成功も増えました♪

# 検証結果の 一部を公開しちゃいます！



ふわふわ～～！！感動！

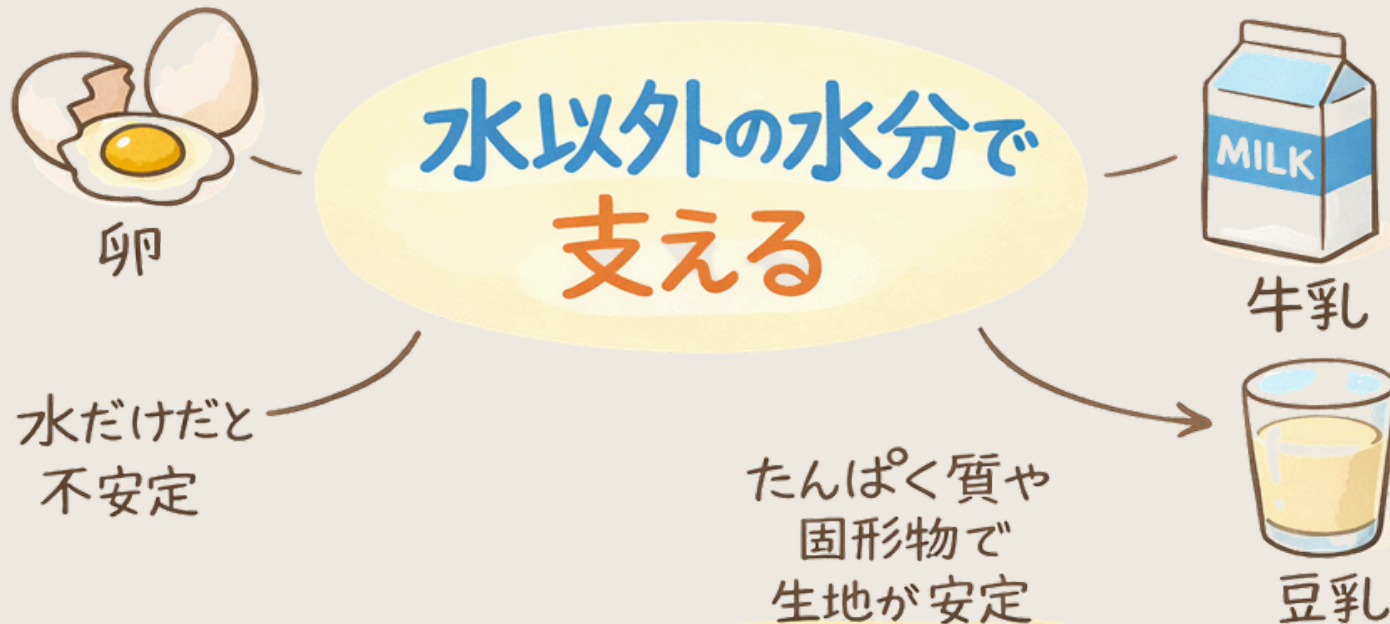


ちゃんと発酵で膨らむ



# まず大事なポイントからお伝えします

## ★ うまく作るためのポイント ★



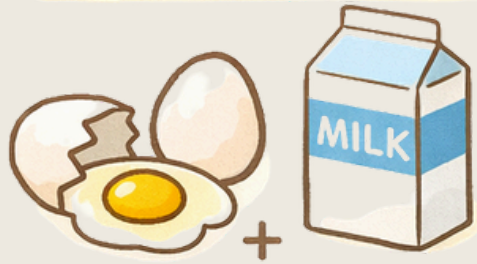
💧 水分+5~10%調整

- しっかり混ぜる  
(なめらかな生地)



# ★ この米粉でも作れる方法 ★

① 卵+牛乳を使う → ② 生地をしっかり混ぜる → ③ 発酵



米粉に合わせて作り方を変える

# 米粉ピザパンはここを工夫しています

今回のレシピでは…



卵を使って  
生地を支える



牛乳で  
水分を調整



米粉に合わせて  
配合を調整

だから…



そのまま使うわけではありません

# 「この米粉だから無理」ではなく 「この米粉に合わせる」

「米粉パンのはじめかた」レシピなら、業務スーパーの米粉でも  
ちゃんとパンが作れるようになります！ ^ ^



# 身近な米粉でも、パンはつくれる♪



冷蔵発酵のおやすみパン（業スーパー米粉／卵なし）

2026.03.11

レシピ



基本の丸パン(業スーパー米粉)

2026.03.09

レシピ



基本の卵パン(業スーパー米粉)

2026.03.07

レシピ



基本のフライパンパン(業スーパー米粉)

2026.02.28

レシピ



米粉のチーズパン（業スーパー米粉）

2026.02.26

レシピ



米粉のマヨコーンパン

2026.02.26

レシピ



米粉のピザパン（業スーパー米粉）

2026.02.25

レシピ



米粉のキャロットケーキ

2026.02.20

レシピ



米粉チョコスコーン

2026.02.18

レシピ

業務スーパー米粉レシピを楽しんでくださいね♪