

めーぶるぱん（10個分） アルミケース9から10号（底直径55×高さ36mm）程度

オープン目安：190℃ 12分 使用機種：東芝 ER-HD400 下段

【材料】（ ）は使用材料

ペーカース%

強力粉（国産小麦 キタノカオリ）	150 g	75
強力米粉（波里 強力米粉）	50 g	25
塩 3g（瀬戸のほんじお 焼き塩タイプ）		1.5
砂糖（共立 お菓子専用砂糖超微粒）	25 g	12.5
発酵無塩バター（雪印ファーマント）	25 g	12.5
牛乳（小岩井 3.7牛乳）	115 g	57.5
卵 50g（M1個）		25
スキムミルク（雪印）	15 g	7.5
ドライイースト 3g（サフゴールド3g）		1.5



①

メープルシュガー（顆粒）(MFJ) 35 g メープルシロップ（シタデール）大さじ2程

【下準備】

- ①卵をよく溶いて牛乳とよく混ぜておく
- ②バターは1cm程度の角切り、砂糖はダマがあれば潰しておく
- ③クッキングシートは型に合わせてカットして8つ折りにして敷いておく

⑤



【作業】ホームベーカリーの容器に羽が付いていること確認

- ①粉を山型に盛る、バターを中腹に散らす
- ②塩、砂糖、スキムミルクをてっぺん辺りに重ねていく
- ③水分は山のふもとに回し注ぐ。イーストは自動投入口に入れる
- ④ドライイーストのパン生地コースでこねる

⑦



（こね終わりから発酵後1.5から2倍近く膨らんでる事。

足りない時、取消ボタン押し、20分そのままケース内に）

【成型】

- ⑤取り出して縦22cm×横34cm程度に押し伸ばす、奥（向こう側）端は薄く（のりしろ）
（くっつきやすい台なら生地を置く前に打ち粉をしておく）
- ⑥手のひらに、薄くサラダ油を付けて生地表面にそっとのせる様にまんべんなく付ける
- ⑦奥を1cm位残し、メープルシュガーをまんべんなく手のひらで ならす
- ⑧両側から少しずつきゅっと巻いて、合わせ目をつまみながらしっかり閉じて
包丁で10等分に切る。
- ⑨横向きのまま、そっと手に持ち、アルミケースに断面を上にしてのせる
※検索窓で「シナモンロール レシピ」と入れると巻き方など沢山出てきます
参考動画は <http://www.youtube.com/watch?v=uwJEN6-2iyY>
- ⑩スチーム オープン 発酵 35℃ 50分 で二次発酵
- ⑪天板ごと取り出して、絞ったぬれふきんをかぶせておく
- ⑫オープン余熱有り 190℃ 12分 でセット（日立、ガス等は180℃ 12分）
下段に入れ、12分 きつね色に焼く
- ⑬取り出してすぐメープルシロップを刷毛で打ち、ケーキクーラー等の上で冷ます
冷めたら、一つずつラップなどで包んでおく

⑧



⑨



※あんぱんなど菓子パンの生地としても使えます。

※水分の多い生地なので、扱いにくい場合は牛乳を10g減らすか

卵を30gに減らすなど調整してみてください。