

ポイントは粗熱をとる！ おうちで一流パンケーキ

みなさん、こんにちは。

穀物繊維をテーマに雑穀・大麦・シリアルを提案しています
ライスアイランドメールマガジン♪

今回はパンケーキについて発信します！

パンケーキブームのはじまりが2008年、もう10年以上前のことなのですね・・・
ブームが緩やかになった今でもパンケーキは多くの人に楽しまれています。
おしゃれなお店に行かないとおいしいパンケーキは楽しめないのでしょうか？
いいえ、お家でおいしく焼けるコツをご紹介します♪

■パンケーキを綺麗に焼くには・・・

市販のホットケーキミックスを使い、卵と牛乳を混ぜ、
フライパンで焼いても、ホットケーキミックスの箱の写真のように
きれいにふっくら焼くのはなかなか難しいものです。
火加減が上手くいかず、黒こげになったり、表面に色ムラができたり・・・
そしてなぜかふっくら膨らんでくれない・・・

今回、ある記事に帝国ホテルとホテルニューオータニのシェフが
家庭用に簡略したレシピが載っていたのでご紹介します。
お家でも一流ホテルの味を再現できるかもしれません。

～帝国ホテル風～

しっとり王道のパンケーキです。

材料（4人前（1人前3枚）

- ・グラニュー糖 60g
- ・塩 少々
- ・マーガリン（溶かす） 30g
- ・卵（Lサイズ） 3個目安

- ・牛乳 180g
- ・ヨーグルト（無糖） 40g

- ・薄力粉 210g
- ・ベーキングパウダー 15g

- ①砂糖、塩を混ぜ、溶かしたマーガリンを加えてよく混ぜる
 - ②①に溶き卵を加えてよく混ぜ、牛乳・ヨーグルトを加え混ぜ、裏ごしする
 - ③別ボウルに薄力粉・ベーキングパウダーをふるい入れ、
②を数回に分けて入れて混ぜてから、冷蔵庫で10～15分寝かせる
 - ④フライパンを熱し、一度ぬれタオルなどで粗熱をとってから弱火で焼く
 - ⑤表面に穴が開き、周りが固まってきたら裏返してさらに焼く
- 少しの手間はかかりますが、しっとりとホットケーキミックスの箱に載っている写真のように仕上がるようです！

～ニューオータニ風～

ふわふわ豪華なパンケーキ

材料（2～3枚分）

- ・ホットケーキミックス 200g
- ・牛乳 60g
- ・ヨーグルト（無糖） 25g
- ・バニラアイスクリーム 25g
- ・卵 1個

- ①牛乳、ヨーグルト、アイス、卵を混ぜる
 - ②ホットケーキミックスを加えて混ぜる
 - ③フライパンを熱し、一度ぬれタオルなどで粗熱をとってから弱火で焼く
 - ④生地を入れて3分、裏返してさらに3分焼く
- 市販のホットケーキミックスで作れる分手軽ですね。
アイスをいれることで風味が増すようです。

■ぬれタオルで粗熱をとるこのひと手間が重要！！

家庭で焼くときのポイント

- ①フッ素樹脂加工のキズのないフライパンを使用
- ②基本的にバターなどの油はひかない
- ③火加減は最初は強火で熱して、一旦ぬれたタオルなどで温度を下げ
生地を流してから弱火で待つ

火を弱めたり強くして焼くと、色ムラが出たり、
弱すぎると食感がかたく、強すぎると焦げてしまうので
上記ポイントを意識すると綺麗に、ふっくら焼けるようです。

そしてバターを使わないというのが意外でした。

バターや油を使わずに綺麗に焼けるならヘルシーですし良いですね♪

そして、生地をチラッとめくり、焦げていないかを確認し、
あせらず弱火でいることが重要。

メイプルシロップをかけてバターを載せれば、王道のパンケーキ、
ホイップクリームやフルーツを乗せれば、今ドキおしゃれパンケーキに。

■市販のホットケーキミックスにちょい足し

見た目はふっくら厚めなのに、口の中でジュワッととける
素敵なパンケーキに近づけるには、下記↓

「ホットケーキミックスを少なめにして牛乳とヨーグルト
アイスクリームを混ぜ合わせること」

こちらは生地が厚めなので、極力弱火で蓋をして
中まで火が通るのを片面3分ずつ待つことがポイントのようです。
牛乳の量を変えるだけで、好みの厚さに調節することが可能。
フルーツやアイスクリームをトッピングすると見た目も華やかに
インスタ映えもしそうですね。

個人的にこちらのパンケーキめっちゃめっちゃ気になります (笑)

今度家で試してみます！

基本の焼き方を覚えれば、素材はシンプルなので、
ベーコンや卵を添えておしゃれな朝食にも。
お子様と一緒に焼いても楽しいですね♪
昨年のコロナ渦では、ホットケーキミックスがお店の棚から
消えてしまうといったこともありました。
手軽ですし、いろいろとアレンジもできます。
まだまだおうち時間を余儀なくされますが、
私のように気になった方、ぜひお試しください！！

■ライスアイランドがおすすめする商品

クイックタイプの milky オートミールは、
実は小麦粉や薄力粉代わりに使えるんです！
食物繊維たっぷりのヘルシーパンケーキにぜひ♪

・ milky オートミール

砕いたオートミールですので、柔らかくて食べやすいです。
牛乳、ヨーグルトをさっとかけてそのまま食べられます。
温かいミルクでホットオートミールで体を温めるのも良いですね。
お好み焼きの生地にも、小麦粉を使わず本品 100%で
しっかりと代用できます！
内容量／500g

-----◇◇◆
株式会社ライスアイランド

(岐阜本社) 岐阜県岐阜市香取町3丁目38番地

TEL 058-253-0303 FAX 058-252-5115

(東京営業所) 東京都千代田区有楽町2-10-1 交通会館1F

TEL 03-5288-7700 FAX 03-5288-7701

※アンテナショップ【穀物繊維倉庫】も併設！

