

【海外版】材料一覧表



海外在住者 87名のアンケート集計による資料です ※2020年1月現在

強力粉・イースト

※ 商品名をクリックすると画像が見れます（但し、情報が確定した商品のみです）

国名	回答数	強力粉	イースト
アメリカ	35名	King arthur bread flour	Fleischmann's Active Dry Yeast
		Gold Medal flour	Red Star Active Dry Yeast
		Artisan bread flour	赤サフ
アラブ首長国連邦	1名	入手困難（イギリス産が多い）	赤サフ
イギリス	4名	Waitrose canadian very strong white bread flour	Tesco Dried Yeast UK
		Allinson Strong White Bread Flour England	Allison easy bake yeast
イスラエル	1名	不明（ヘブライ文字解読できず）	赤サフ、他社製が数種類
インド	2名	入手困難, Maidaという中力粉で代用	amazonでサフ入手可能
オーストラリア	4名	Wallabies Australia	Wallaby bakers yeast
カナダ	2名	Rogers Canada	Fleischmann's Bread Machine Yeast
		Milanaise Organic All Purpose Flour	
グアテマラ	1名	Gold medal	Universal
グアム	1名	中強力粉にイーストが入ったself raisedの粉が主流で扱いにくいため、日本から転送会社経由で輸入	サフ（大きな瓶入り）
シンガポール	2名	Bread flour	Saf instant yeast（赤）
ジンバブエ	1名	入手困難	赤サフ

スイス	2名	無記入	無記入
タイ	3名	無記入	赤サフ
ドイツ	4名	Weizenmehl Type 550	ザイテンバッヒャ Bio,Hefe
ニュージーランド	1名	Edmonds	Edmonds Instant Dry Yeast
パラオ	1名	Pams High grade flour	
フィリピン	1名	Bread Flour (フィリピン) もしくはカメリア (日本食材店より入手) 日本食材店にて入手	スーパーで見かけますが基本日本から持ち込んでいます
ブラジル	2名	Caputo(cuoco・classuca・oro・tipo1など)イタリア産	Dona Benta Fermento Biológico seco instantâneo
		Granarolo (Tipo00・Tipo0)イタリア産	Dr.Oetker Biológico seco instantâneo
		le 5 Stagioni PIZZA NAPOLETANA イタリア産	FLEISCHMANN Biológico seco instantâneo
		Farine BAGATELLE T45フランス産	
ベトナム	4名	Baker choice 13	赤サフ
		Prima bread flour	mauripan instant dry yeast
		Hoa Ngoc Lan	DCL Instant Yeast
ベルギー	1名	farine blanche de Froment bio T65	スーパーで小分けになって販売
ポーランド	1名	無記入	無記入
マレーシア	3名	ローカルのもの、NZからの輸入品、など	
メキシコ	2名	スーパーで入手できる小麦粉はほぼ全て強力粉	Tradi-pan、saf-instant (共にメキシコ産)
韓国	1名	ペクソル(백설)	ジェニコ(フランス)サフ
台湾	5名	水手牌麵粉	発酵菌
中国	2名	春よ恋	赤サフ
		高筋小麦粉 福建省産	燕子 高活性干酵母

在住者（複数国）の方々にご協力をいただき商品についてのコメントをいただきました。

■■■アメリカの商品について■■■

強力粉について

[King arthur bread flour](#)

TARGETなどのスーパーで入手可能。オーガニックもあり。

軽い感じが良い場合は、こちらがおすすめです。水分の吸収率がとても良いので使う場合には水分量を少し多めに使用すると調整できます。

[Artisan bread flour](#)

どちらかというとしっとり仕上がる気がします。

余談(1)：Non-GMO（遺伝子組み換え品ではない）表示があります。書いていないものでもorganicのものであればNon-GMOではないかと思えます。[Gold Medal flour](#)は大体アメリカだったらどこでも売ってい

ると思います。しかしNon-GMOかどうかは...わかりません。

余談(2)：小麦粉には「bleached」と「Unbleached」漂白しているか否かの表記です。「bleached」とは書いてありませんが、「Unbleached」のものはその様に表記されています。

イーストについて

[Fleischmann's Active Dry Yeast](#)

赤サフに比べると膨らみは劣りますが、問題なく使用できる。赤サフが手に入らない場合はこちらを使います。

[Red Star Active Dry Yeast](#)

WHOLE FOODSで購入。掲示板でも問題なく使えると紹介されていたので購入しました。試したところ結果として膨らみました。

だいたいどこのお店でも購入できると思います。

赤サフ

スーラターブルという少し高めのキッチンストアで見つけて即購入しました。膨らみ方はピカイチだと思います。

[SAF® Traditional Active Dry Yeast](#)

こちらは要注意です。トレーダージョーズというローカルスーパーで購入しました。見たことないですが「これはSAFに違いない！」と即購入しました。赤サフに似ていますが、焼いてみたところ膨らまず失敗経験ありです。[Fleischmann's Active Dry Yeast](#)の方が膨らみました。※アメリカのサフは赤サフもトレーダージョーズのものも、メキシコ産のようです。

■■■ベトナムの商品について■■■

強力粉について

[Baker choice 13](#)

最近見かけるものでベトナム産、値段はおよそ150円。使い勝手は悪くない。値段とのバランスでこちらの粉で作っている方も多い。

[Prima bread flour](#)

こちらを使っています。「緑のやつ」と伝えればだいたい通じるくらいほとんどのお店で見かけます。(ベトナム人しか行かないようなローカル商店にはありませんが...) 1袋およそ320円。

[Hoa Ngoc Lan](#)

ベトナム人もよく使っている粉、1袋およそ100円。白くてサラッサラで使い勝手はあまりよくなく、

値段も安くて少し心配。

[Prima bread flour](#)と[Hoa Ngoc Lan](#)の焼き比べ

味に違いはほぼなし。膨らみと見た目は[Prima bread flour](#)の粉の方が断然良いため、[Prima bread flour](#)の強力粉がおすすめ。

イーストについて

赤サフ

比較的簡単に入手できる。小さい袋の方はおよそ100円。大袋はおよそ320円。缶入りはおよそ400円。しかし密封されていますが賞味期限が迫っているものが多いので購入前に要確認です。

[mauripan instant dry yeast](#)

よく見かける商品でカンガルーマークのもの。

[DCL Instant Yeast](#)

こちらもよく見かける商品

※イーストは賞味期限が近いものが多いので事前に要確認。

単位換算表

海外では日本の単位表記と違うものが多々あると思います。
もしよかったらご活用ください。

- ・ 単位換算表 <http://www.au-techno.com/tan-i.ht>
- ・ ささっとポンド・キロ・オンス計算 <https://lb.aimary.com>
- ・ 単位・サイズの換算表 <http://www.travelerscafe.jpn.org/conversion.html>

日本から持ってきてよかったもの、持ってくれば良かったと後悔したもの

国名	日本から持ってきて良かったもの	日本から持ってくれば良かったと後悔したもの
アメリカ	ブレッドメーカー(捏ねるのに利用)、庫内温度計、ホームベーカリー(アメリカ製だと大きすぎる、横型なのでスペースが必要)、食パン型、お気に入りの粉、キャンパス地のパンマット、電気オーブン、ニーダー、スケッパー、日本製1斤型、トースター、ガス抜きめん棒、シフォンケーキ型、ビタントニオ、ヨーグルティア、コロネ型、富澤のドレージ、抹茶、紫芋の粉、ショートニング、パナソニックのパン焼き器(アメリカのも持っていますが同じレシピでパン生地を作ると一目瞭然で出来が違う。(日本のが良い)、温度計パン型は特におすすめです。小さめサイズだったり、種類も多いので。	国産小麦粉、バルミューダのトースター、発酵器、パンの道具全て、クーブ(パン用カミソリ)、メッシュ筒型、様々な大きさの食パン型、紫芋の粉などいろんな味の粉。白あん(粒あんやこしあんはあります)、抹茶パウダー、野菜パウダー(種類が多い)、和菓子を作る時の型、再利用できるベーキングシート(こちらでも買えるが値段が高め)、ガス抜きめん棒、パン用ナイフ(高級なもの)、トースター(温度表記や庫内の広さなどにおいては日本のものの使い勝手がいいと思います)
アラブ首長国連邦	スケール	100均等で安く購入できる道具(ゴムベラ、ホイッパー等)やお持ち帰り用のビニール袋等の消耗品。
イギリス	食パン型、発酵器、	パン型
イスラエル	パン型、スケッパー、温度計、微量スケール、百円タッパ、パストリーゼ(アルコール消毒剤)、可愛いパン袋	カンパーニュ発酵かご

インド	トースター、ゴムベラ、スケッパー、強力粉、変圧器、ドライイースト、タッパー、ゴムベラ、スケール	特になし
オーストラリア	パン型、めん棒（大きいものしか手に入らないので）	微量計量器（0.1gから計れるもの）、1斤か2斤型
カナダ	食パン型、ホームベーカリー	食パン型 タニタのscale 日本に帰った時に購入
グアテマラ	食パン型	ペストリーボード
グアム	強力粉（春よ恋）	特になし
シンガポール	ガス抜き麺棒、強力粉	特になし
ジンバブエ	強力粉 発酵器	特になし
スイス	トースター、食パン型	特になし
タイ	パンクーラー（網）、ボウル、オープンシート、粉糖ふり、スケール、スケッパー、タッパー各種、パン用袋各種など、おうちパンを作る道具、トースター、ジャム類、ドライフルーツ、ナッツ類、赤サフ、抹茶パウダー、ホームベーカリー、ミキサー、スロークッカー、ガスコンロ、ホットプレート	タッパー各種（特に、ドデカパン用）、ヘラの予備、 tong、茶こし、オープンシート予備、パン用袋予備、ワックスペーパー、チョコペン、ひまわりの種、ドライフルーツのラム酒漬け、マンゴージャム（タイなのに、なかなか見つからない）、電動泡立て器、フードプロセッサー、ミキサー
ドイツ	食パン型、小豆やヨモギ、上白糖、米粉等、サランラップ	コルネ型、シフォンケーキ型
ニュージーランド	0.03mm厚さのビニル袋、保存容器	ペストリーボード（サイズが書いてある木製）
パラオ	パン捏ねマット、シルパン、麺棒（ミニ、空気抜きの凹凸あり）、食パンの型、アルミカップ、デジタルスケール、	パン用ラッピング品（おすそ分けに、マチのある袋など）
フィリピン	タッパー（100均）ガス抜き綿棒、ドライイースト	トースター、あんこ、ジャム
ブラジル	ホームベーカリー オープンレンジ	トースター
ベトナム	型、パンのマット、ピザカッター、トースター、粉振り、ガス抜き綿棒（普通の綿棒はあります）、細かい単位まで測れるデジタルスケール、パン型、ガス抜き麺棒、国産粉、粒ジャム、カレンズなどは日本から持参	オイルスプレーボトル、水のスプレーボトル、スケッパー、こだわらなければ現地物や代用品を利用。

ベルギー	サフのドライイーストがベルギー内では見つからないので、日本で買って来ています。他の国では見かけました！食パンを入れるビニール袋、スケッパー、パンの本、アオサ、かつお節（ベルギーでは、かつお節は日本からは輸入できない。燻す時の成分がNGらしいです。フランス、ブルターニュ産のかつお節は高価ですが、購入可能。）など、日本独自の食材。こちらで買えるものもありますが、3倍ぐらい値段がします。	特になし
ポーランド	麺棒、スケッパー、ホームベーカリー、コルネ型、角食型	特になし
マレーシア	春よ恋、丸ごとマンゴージャム、あんこ、きび砂糖、てんさい糖、日本特有のもの 例：よもぎ粉末、桜の葉や桜の花塩漬け、道明寺粉等 メッシュ型やトヨ型など当地にないパン型、おいしい強力粉・薄力粉(味が全然違います)、太白ごま油、その他日本産製菓材料(まれに入手できるが割高)	何回か帰国したときに左記のものを購入してきました。持って来たものがなくなった時、なくなった時は臨機応変に他のパンを焼く。特になし(大量に日本で準備して持ち込んだため)
メキシコ	あんこ、ホームベーカリー	デロンギのワッフルメーカー
韓国	パンやケーキの道具はほぼ日本で調達。	現地購入して日本で買い直したものはいくつかあり。
台湾	パン作りの道具 イングリッシュマフィンの型 クオカのパンこね台、コッタの生地がくっつかない麺棒！立方体の食パン型。台湾の1斤型は底に穴が空いているので、穴が嫌なら日本で購入するべし。ブリオッシュ型などは日本が一番バリエーションが多い。カンパーニュ用の洗える発酵かごも日本にしか無いと思う。	台湾である程度手に入ります。台湾にダイソーがあるのでそんなに無いですが、今は理想的なペストリーボードが日本にしか無いのでペストリーボード、製菓用材料
中国	あんこ、きび砂糖、強力粉が現地よりも日本のほうが安いので持ってきたりしています。	特になし

※価格やコメント内容に関しては2020年1月現在のものです。

本資料に関してのお問合せはこちらまでお願い致します。 <https://yoshinagamaiko.com>